



Waltraud RÖCK-SVOBODA

## Meditation

### **GERANIE / Geranium**

*Pelargonium graveolens*

**„Mein Ort der Heilung  
für die inneren Kinder“**

**"Ich bin geliebt und geschützt -  
genauso, wie ich bin. "**

Alle Rechte vorbehalten  
Mag. Waltraud RÖCK-SVOBODA  
[www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at)  
Wien 2019

## Öl der Liebe und des Vertrauens

**Gewinnung:** Dampfdestillation aus der ganzen Pflanze

**Duft:** lieblich, frisch, zitrusartig

**Wirkung:** stimmungsaufhellend, beruhigend, entspannend, ausgleichend, aphrodisierend, ...  
erfrischend, entgiftend, entzündungshemmend, antibakteriell, krampflösend, zusammenziehend, antiseptisch, harntreibend, ...

### **fördert:**

das allgemeine Wohlbefinden, die Libido, die Herzöffnung, das Vertrauen in die Liebe und die mütterliche Kraft, dass sich die inneren Kinder sicher fühlen, das emotionale Gleichgewicht, das Loslassen alter Lasten aus der Vergangenheit, Heilung alter Wunden (gemeinsam mit Limette), Heilung durch Wahrhaftigkeit und Vergebung, die Hoffnung, die Erinnerung an das Gute, ...

den Schlaf, die Bauchspeicheldrüse, die Leber, die Regeneration der Haut, Gewebe und Nerven, wirkt gut als Tonikum für die Haut, die Durchblutung, Wundheilung, balanciert den Hormonhaushalt (z.B. gemeinsam mit Muskateller-Salbei im Wechsel, ...)

### **vermindert:**

Erregung, Stress durch gebrochene Herzen, das Sich-verlassen-fühlen, Trauer, Entmutigung, Enttäuschung, Schwindel, Unruhe, ...  
Insektenbefall, luftgetragene Bakterien, Blutungen, Blutergüsse, Prellungen, Verbrennungen, Trockenheit (z.B. Lippen, Haar, Haut, Falten, ...), Schlaflosigkeit, körperlichen Stress, Krampfadern, Jet Lag, Durchfall, Gallensteine, PMS, Endometriose, Gelenksrheuma, Akne (Ausgleich der Talgproduktion), ...

### **Signatur:**

der Storchenschnabel und seine Familie, zu der die Geranie gehört, ist auf der ganzen Erde verbreitet und passt sich den örtlichen Gegebenheiten (warm, trocken, feucht, kühl, ...) sehr gut an.

**Hinweis:** Das Geranien-Öl gilt als das "Mutter-Öl" (im Gegensatz zu Frankincense dem "Vater-Öl"),

GERANIEN-Meditation

## Mein Ort der Heilung für die inneren Kinder

\*\*\* Pause beim Lesen für eigene Bilder u. Szenen

**Ziel:** Stärkung oder Nachreifung des Urvertrauens in mütterlicher (elterlicher) Atmosphäre, Heilung der inneren Kinder

Ich habe mich an einem ungestörten Ort niedergelassen, wenn ich es möchte, schließe ich meine Augen, versuche zur Ruhe zu kommen. Ich spüre, wie die Anspannung hier nach und nach aus meinem Körper weicht, mein Atem wird tiefer und tiefer. Hier fühle ich mich sicher. \*\*\*

Vor meinen inneren Augen lasse ich die Erlebnisse der letzten Zeit vorüberziehen und erinnere mich an Momente voll Licht, aber auch voll Dunkelheit. \*\*\*

Nun mache ich den Raum meiner Gedanken frei für neue innere Bilder und sehe mich in einer blühenden Sommerwiese stehen. Rund um mich gibt es Blumen und Gräser in den unterschiedlichsten Farben und Formen. Eine der Blüten fällt mir gleich auf. Ihre Blüten-Stängel schauen aus wie der lange Schnabel eines Storches. Die ganze Wiese ist voll davon. Als ich meinen Blick über die große Fläche streifen lasse, fällt mir am Horizont ein hoher, dicht mit Efeu überwachsener Zaun auf, der nur von einem breiten Holztor unterbrochen wird.

Schritt für Schritt gehe ich auf das Tor zu und sehe ein buntes Schild

### **"Geranien-Garten Betreten nur für Befugte".**

Darunter hängt ein schwerer Metall-Ring mit einem Storch-Kopf.

Ich klopfe mit dem Ring 3x gegen die Türe und warte ab.

Als sie sich langsam öffnet, durchströmt mich sogleich ein sehr intensiver lieblich-blumiger Duft.

"So riechen also Geranien", denke ich, bevor mein Blick von einem lieblichen Geschöpf in einem rosa Kleidchen und Elfen-Flügeln auf dem Rücken eingefangen wird.

"Hallo", ruft sie mir mit einem unwiderstehlichen Lächeln, trotz Zahnlücke, zu und wirbelt mit ihrem Zauberstab durch die Luft.

Und schon ist sie mit einem einladenden Winken voraus in einen wundervollen Garten gelaufen.

Ein kleiner Junge fährt in einem roten Tret-Auto auf mich zu und deutet mir, dass ich ihm folgen soll.

Ich brauche einen Moment der Orientierung, denn hier ist alles bunt und es gibt unendlich viel zu sehen.

Auf einer üppigen grünen Wiese sitzt eine Gruppe von Kindern auf einem Teppich mit vielen regenbogen-farbenen Pölstern im Kreis.

Ein Mann in bunten Kleidern und mit einem lustigen Hut auf dem Kopf, erzählt gerade eine Geschichte aus fernen Ländern: "Es war einmal ..." \*\*\*

Ich setze mich schweigend zu ihnen.

Die Kinder lauschen andächtig, manche von ihnen haben sich verkleidet und spielen die erzählten Szenen gleich mit.

Hier hören wir vom guten Königspaar, der Großmutter und dem piffigen Kasperl, aber auch vom bösen Zauberer, der Hexe und noch anderen Gesellen. Aber alle wissen, dass sie hier geschützt sind und dass das Gute über das Böse siegen wird.

Ich sitze inmitten der Kinderschar und bin berührt, denn ich fühle mich von den Kindern vollkommen aufgenommen und akzeptiert, als eine von ihnen.

Das Kind mit den Feenflügeln, das mich am Eingang empfangen hat, hat seine Flügel inzwischen abgestreift und lehnt sich ganz eng zu mir. Mit aufgeregten Augen und offenem Mund folgt es, wie auch die anderen Kinder, den magischen Worten des Geschichtenerzählers.

Dieser erzählt mitreißend weiter von freundlichen und beschützenden Glücksdrachen, der magischen Wirkung von Feenstaub, von Tarnkappen, die unsichtbar machen und vielem anderen mehr.

Eine Katze und ein Hund haben sich ganz eng zu den Kindern gekuschelt und sind, trotz der spannenden Geschichten, eingeschlafen. Nur ein leises Schnurren ist zu hören.

Horch einmal, vielleicht kannst auch du etwas von der spannenden Geschichte oder dem Schnurren hören: ... \*\*\*

Nachdem alle Heldinnen und Helden ihre Abenteuer erlebt haben und von ihren aufregenden Reisen wieder gut und beschenkt zuhause gelandet sind, alle Guten gestärkt und alles Böse in seine Schranken verwiesen wurde, sind alle hungrig und sie nehmen mich, ganz selbstverständlich mit zu einem langen Tisch, auf dem die köstlichsten Speisen schon auf uns warten.

Als erstes fällt mir gleich ein riesiger Schoko-Brunnen ins Auge. Die herrlichsten Früchte und Nüsse stehen schon bereit, um in die köstliche Flüssigkeit getaucht zu werden.

Aber auch die fantasievollsten Kuchen, Torten, Teller mit Gummischlangen und buntem Zuckerwerk stehen bereit.

An einem Ende des Tisches dreht ein freundlicher "Ritter" hellblaue Zuckerwatte um ein Stäbchen und ein Ritterfräulein verteilt bunte Eis-Kugeln.

Es gibt auch Säckchen mit buntem Brausepulver, die ein Feuerwerk von süß und sauer, ja eine richtige Geschmacksexplosion auf die Zunge zaubern können.

Aber auch ein lustiger Krautkopf mit bunten Käse-Spießen und Teller mit herzförmigen Butterbrotchen sind auf dem Tisch zu finden.

"Das ist ein "Tischlein-Deck-Dich", flüstert mir eine geheimnisvolle Frau ins Ohr. "Hier kannst du dir an Speisen wünschen, was immer du möchtest. Du wirst es in einem Augenblick auf dem Tisch finden."

Erstaunt probiere ich das natürlich gleich aus und wünsche mir mein Lieblingsgericht.

Ja, und wirklich, kaum einen Augenblick später steht es schon hier. \*\*\*

Nach dem Essen ruhen sich einige auf dem Teppich mit den bunten Pölstern aus, andere klettern auf dem Kletter-Gerüst, spielen Peter Pan und die Piraten, reiten einen Glücksdrachen oder erkunden ein verwünschtes Schloss, ganz so, wie sie es in den Geschichten gehört haben.

Die geheimnisvolle Frau von vorhin lächelt mir freundlich zu:

"Du kannst alle deine inneren Kinder hierher bringen. Hier können sie alle Wünsche aussprechen oder auch nur denken, die sie schon immer in ihren Herzen getragen haben. Sie werden sich erfüllen. Und wir Helfer sind hier, um gut auf die Kinder zu achten.

Hier können ihre Seelen heilen und Frieden finden.

Hier können sie, gemeinsam mit anderen Kindern, ganz viel lernen und erleben oder sich auch ausruhen.

Hier können sie ganz das Kind sein, das sie sind, mit all ihren Fähigkeiten und Ideen.

Hier dürfen sie aber auch Fehler machen, sich ausprobieren. Wir unterstützen sie dabei.

Hier wird niemand verurteilt für das, was er/sie ist, denkt oder macht.

Hier ist ein freier Raum für Wachstum in Liebe. \*\*\*

Hungrig nehme ich all ihre Worte und Bilder in mich auf.

Und ich spüre, wie auch meine Seele und die inneren Kinder, die ich schon in meinem Herzen mit hierher gebracht habe, heilen.

Lange lasse ich diese warme Stimmung auf mich wirken.

Aus der Ferne klingt leise die Musik eines Ringelspieles zu uns herüber. \*\*\*

Inzwischen ist die Sonne untergegangen und die hell leuchtende Frau Mond steht mit ihren Sternen am Himmel und taucht den Platz in ihr silbernes Licht. Müde von den vielen Eindrücken, und mit Bäuchen voller guter Sachen, gehen jetzt alle zu ihren Schlafstellen. Die einen ins Baumhaus, die anderen in ein großes Zelt, die dritten legen sich in die bunten Regenbogen-Polster, kichern noch ein wenig miteinander und schlafen sehr bald ein. Jetzt erst fallen mir die vielen unterschiedlichen Kuschel-Tiere auf, die zwischen den Pölstern auf ihre Gefährten gewartet haben.

Dann ist es plötzlich ganz still, nur das Knistern des Feuers ist noch zu hören, das ruhig und sicher in seiner Schale brennt.

Am Rand sitzt eine Frau mit einem schlafenden Kind in ihrem Arm und genießt die Ruhe nach dem aufregenden Tag. Auch der Geschichten-Erzähler hat sich dazu gesellt.

Ich setze mich zu ihnen und wir sehen lange gemeinsam und schweigend in das Feuer. \*\*\*

Nach einer Weile erklärt sie mir, was hier alles geschieht.

"Hier können die alten Wunden heilen oder das nachgeholt werden, was wir als Kind entbehren mussten.

Hier darf sich jeder wünschen, was immer sein Herz begehrt und er oder sie werden es bekommen.

Hier darf jedes Kind so Kind sein, wie es möchte.

Viele liebevolle Wesen sind hier, um für das Wohl der Kinder zu sorgen.

Kein Schmerz, keine Wunde ist zu groß, um sie hier ans Licht zu bringen und zu heilen.

Ungeweinte Tränen dürfen fließen, Fähigkeiten, die verschüttet waren, ausprobiert werden.

Hier gibt es keine Angst vor Fehlern, keine Verurteilungen, keine Konkurrenz. Alle helfen und unterstützen einander, weil sie sich wünschen, dass es allen gut geht.

Weil sie wissen, dass ALLES mit ALLEM verbunden ist."

Und der Duft der Geranien hüllt alle wie eine warme Decke ein. \*\*\*

Das kleine Mädchen mit den Feenflügeln kuschelt sich ganz nahe zu mir, ihren Zauberstab und ihren magischen Hasen fest an sich gedrückt, und schläft ganz friedlich neben mir ein.

Ich spüre, wie mit all den Bildern und Szenen, die ich hier im Geranien-Garten erleben durfte, auch mein Herz und meine Seele heilen dürfen - ganz langsam, ganz in ihrem Tempo.

Ich kann auch fühlen, wie Schritt für Schritt mein Vertrauen in das Gute, in die Liebe der Menschen untereinander, in die Mutter Erde und schließlich auch in mich selbst wächst und gedeiht, in dieser wundervollen Gemeinschaft.

In den Bäumen rings herum kann ich kleine Leucht-Punkte sehen.

Wahrscheinlich sind es die Elfenkinder mit ihren spitzen Ohren und ihren Laternen, die über unsere Träume wachen.

Vielleicht sind es auch einfach Glühwürmchen.

Hier ist ein Stück Zuhause, ein Raum der Geborgenheit.

Hier kann Heilung geschehen, für die Teile, die in mir verletzt wurden.

Hier darf nachreifen, was in der Vergangenheit versäumt wurde.

Hier darf vertrauensvoll Herzöffnung geschehen.

Hier dürfen sich die Herzen miteinander verbinden - in Liebe und Sicherheit.

Hier darf ich ICH SEIN, ganz einfach ICH.

Nach einer ruhigen, erholsamen Nacht bedanke ich mich erfrischt und aufgetankt mit einer herzlichen Umarmung bei allen, die mir jetzt gerade wichtig sind.

Und wir wissen alle, dass ich sehr bald wieder hierherkommen werde, auch wenn ich mich für den Moment mit einem "Dankeschön" verabschiede.

Gestärkt und ganz in meiner Mitte ruhend, kehre ich nun mit 2 tiefen Atemzügen wieder zurück auf den Platz, von dem aus ich gestartet bin, dehne und strecke mich noch etwas und der blumige Duft der Geranien begleitet mich wie ein schützender Mantel in mein Hier und Jetzt.

Die [Liste der fertigen Meditationen \(Texte, Audio\)](#) findest du unter "Öle und MEDITATIONEN".

## MEHR ...

[das Öl kaufen](#), [Beschreibung der Anwendungsmöglichkeiten PDF](#), [FORUM](#)



GERANIE / Geranium  
Geranie Produkt-Info.pdf  
Adobe Acrobat Dokument 72.6 KB  
[Download](#)