



Philip Carr-Gomm

well

Druidische Meditationen
als Quelle für
unser Wohlbefinden



Arun





Copyright © 2011 by Arun-Verlag.

Arun-Verlag, Engerda 28, D-07407 Uhlstädt-Kirchhasel,

Tel.: 036743-23311, Fax: 036743-23317

info-@arun-verlag.de, www.arun-verlag.de

Titel der Originalausgabe: Sacred Nature (CD) © Philip Carr-Gomm 2011.

Text: Philip Carr-Gomm, Susa Black.

Musik: Charlie Roscoe, Helen Glavin, Damh the Bard.

Sprecherin: Jennie Appel.

Sprecher: Volkert Volkmann.

Aufnahme, Mix und Mastering: Christian Köhler, KlangUnion Studio, Bielefeld.

Umschlagmotiv: © slw / photocase.com.

Buchgestaltung: Arun-Verlag.

Gesamtherstellung: GGP Media GmbH, Pößneck.

Alle Rechte der Verbreitung in deutscher Sprache und Übersetzung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Ton- und Datenträger jeder Art und auszugsweisen Nachdrucks sind vorbehalten.

ISBN 978-3-86663-062-8





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Über dieses Werk und den Goldenen Schnitt	9
Die Meditationen	
Aus der Quelle schöpfen	11
Heilender Schlaf	19
In Blumen gekleidet	27
Die heilende Insel Moy Mell	33
Die Sprecherin	41
Der Sprecher	42





Damh the Bard





Vorwort

Zweifellos hat die moderne Welt mit all ihren technologischen Fortschritten und neuen Kommunikationsmitteln zu einem schnelleren Lebenstempo beigetragen. Auch wenn diese technischen Neuerungen und die sich aus ihnen ergebenden Konsequenzen für die Berufswelt und die Vernetzung mit Menschen vom anderen Ende der Welt ungeheure positive Möglichkeiten beinhalten, sind sie doch auch Quelle mancher Überforderung. Stress und Burn-Out-Symptome sind Phänomene unserer Zeit, die unsere Vorfahren noch nicht kannten. Dazu kommen überfüllte Städte und ein entsprechendes Verkehrschaos, Lärm und für manche Menschen ein stetiges Gefühl der nicht enden wollenden Beschleunigung.

Nie war die Sehnsucht nach Ruhe so groß wie in unserer Zeit. Und gleichzeitig haben auch immer mehr Menschen Schwierigkeiten, eben diese Ruhe zu finden.

Der Wald wird allgemein als ein Hort dieser Ruhe wahrgenommen. Alle Geräusche sind natürlichen Ursprungs: Wind, der Gesang von Vögeln, Blätterrauscheln... All dies legt sich wie Balsam auf unsere Seele. Hier können wir Stille finden und Kraft schöpfen.

Hier sind die Druiden alter Zeiten zuhause gewesen, Heiler im wirklichen Sinne, die uns heil und ganz sein ließen.

Das Wort Druide stammt höchstwahrscheinlich aus den beiden Wortwurzeln „dru“, dem keltischen Wort für Eiche und dem indogermanischen „wid“, was für Wissen steht. Der Druide ist also der „Eichen-Kundige“ oder der „Weise des Waldes“. Wer könnte geeigneter sein als ein Druide, um uns die Ruhe des Waldes zu vermitteln, uns einzustimmen auf den Rhythmus,





mit dem die Natur uns zur inneren Stille zu geleiten und uns sanft unter duftenden Bäumen einschlummern zu lassen?!

Philip Carr-Gomm hat diese Meditationen für Menschen geschrieben, die sich nach Ruhe sehnen, die Kraft und Erholung suchen und gleichzeitig eine Verbindung zur Welt der Natur anstreben. Seine Worte – gesprochen von Jennie Appel und Volkert Volkmann, und unterlegt mit Naturgeräuschen und der Musik von Helen Glavin, Charlie Roscoe und Damh the Bard – führen uns zurück zu unserem natürlichen Atemrhythmus, zu einem inneren Einklang, der uns tiefe Entspannung und einen revitalisierenden Schlaf schenkt.

Das Druidentum ist ein „grüner Weg“, wie Philip immer wieder betont. Er ist frei von Dogmen und setzt ganz auf unsere eigene Weisheit, unsere Kreativität und unsere Liebe zur Natur. Auf diesem Weg erfahren wir uns selbst und unsere Welt in einem großen Lied vereint. Dieses Lied bewusst zu singen, mit unserem ganzen Leben in es einzustimmen, mit den Pflanzen und den Tieren gemeinsam Strophe um Strophe zu intonieren, lässt uns in unserem Innersten ruhen. Unser Innerstes wird wieder zu einem Ort der Kraft, aus dem wir frei und vital schöpfen können.

Diese Freiheit und Schöpferkraft wünschen wir allen Hörern dieser CDs!

Stefan Ulbrich & Dirk Grosser





Über dieses Werk und den goldenen Schnitt

Im vergangenen Jahr bat mich der Verleger meiner Bücher in Deutschland, eine Reihe von Heilmeditationen zu entwerfen, die er zusammen mit einem kleinen Begleitbuch auf einem Doppelalbum herausbringen wollte. Vor einigen Jahren hatte er bereits die „Wilde Weisheit Meditationen“ auf den Markt gebracht – ebenfalls ein Doppelalbum, begleitet von einem Booklet mit Naturfotografien, das so erfolgreich war, dass er sehr gern ein weiteres Projekt mit mir realisieren wollte.

Wenige Monate später erwachte ich plötzlich um vier Uhr nachts von einer dröhnenden Stimme in meinem Kopf (und dabei handelte es sich wahrlich nicht um eine leise, sanfte Stimme!), die mir sagte: „Lege deinen Heilmeditationen den Goldenen Schnitt zugrunde!“ Damals wusste ich noch nicht besonders viel über den Goldenen Schnitt – nur, dass es sich um ein Proportionsverhältnis handelt, auf das die alten Griechen in ihrer Architektur zurückgegriffen haben – und begann, Nachforschungen zu diesem Phänomen anzustellen. Sehr schnell kam ich zu der Erkenntnis, dass der Goldene Schnitt ein wirklich herausragendes Prinzip ist, das tief in der Welt der Natur wurzelt. Der Goldene Schnitt, manchmal auch als Göttliche Teilung bezeichnet, entspricht einem Verhältnis von 1:1,618 und wir begegnen ihm im menschlichen Körper, in der DNA, in den spiraligen Windungen einer Muschel, der Geometrie von Kristallen und in der Äderung von Blättern. Darüber hinaus finden wir ihn auch in den Zyklen der Hirnströme, in unserem Skelett und den Verzweigungen unserer Blutgefäße und Nervenstränge. Verkörpert durch den Buchstaben Phi und zutiefst verbunden mit den Fibonacci-Zahlen, wird der Goldene Schnitt seit Jahrhunderten von Künstlern,





Bildhauern, Architekten und Komponisten angewendet, um ästhetisch ansprechende und harmonische Werke zu erschaffen. Durch die Anwendung des Goldenen Schnittes entsprechen ihre Werke einem der bedeutendsten der Natur zugrunde liegenden Prinzipien und verkörpern Göttliche Proportionen.

Wenn es also irgendwie machbar wäre, den Goldenen Schnitt in unsere Meditations-CD einfließen zu lassen*, wäre das fantastisch – es würde bedeuten, dass sie auf demselben Schlüsselprinzip basierte, das auch so vielen Formen der Natur zugrunde liegt. Im Laufe des folgenden Jahres begann ich, das Potenzial dieses Gedankens zu ergründen, und ganz allmählich bildete sich eine Gruppe von Künstlern heraus, die die „Sacred Nature Meditations of Health & Healing with the Golden Mean“ kreierten, die inzwischen auf Englisch bei iTunes zum Download bereit stehen.

In zweien dieser Meditationen richtet sich der Fokus auf das Schöpfen von Energie und Heilung aus der Natur: aus Pflanzen, Erde und Sonne. Die beiden anderen Meditationen konzentrieren sich auf die verjüngende Kraft tiefer Entspannung und eines tiefen Schlafes.

* In der deutschen Version haben wir uns bemüht, den Goldenen Schnitt ebenfalls zu Grunde zu legen. Allerdings konnten wir dieses Prinzip nicht vollständig auf alle Aufnahmen anwenden, da die deutsche Übersetzung aufgrund der komplizierteren deutschen Syntax länger ist als der englische Originaltext.

