

Der Seerosenteich (12 Min.)

(aus: Hühn, S. 2007: Traumreisen – Phantasiereisen zu Oasen der Stille; 3. Auflage, Schirner Verlag Darmstadt)

Begleitmusik: z.B. „Nature Dreams“

Du setzt oder legst dich bequem hin und erlaubst dir, zur Ruhe zu kommen. Es gibt nichts mehr zu tun, du darfst dir vorstellen, dass du alles, was dich jetzt noch belastet, in ein kleines Päckchen verpackst und vor die Tür stellst. Jetzt kannst du aufatmen, tiefer und tiefer sinken, du darfst der Außenwelt erlauben, sich nun für eine Weile ohne dich weiterzudrehen.

Du richtest deine Aufmerksamkeit nun nach innen, auf deine Innenwelt. Es ist wichtig für dich, in deine eigenen Tiefen zu sinken, um Kraft zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen. Hier, tief in dir, findest du die Kraft, die dir hilft, deinen Alltag zu meistern. Hier, tief in dir, begegnest du deiner eigenen Leichtigkeit, deiner Stille und deinem ganz eigenen Zauber.

Du atmest tief auf, ein Funken von Freude und Leichtigkeit steigt in dir auf, es gibt nichts mehr zu tun...

Du träumst dich auf eine Blumenwiese. Wundervolle bunte Blumen blühen, Schmetterlinge tanzen von Blüte zu Blüte. Vögel zwitschern, im Hintergrund plätschert ein kleiner Bach. Die Farben und der Duft der Wiesenblumen beleben dich. Du beginnst, einen kleinen Pfad entlangzugehen, der sich durch die Blumenwiese windet. Knorrige, alte Obstbäume stehen am Wegesrand. Sie tragen reife Früchte, Äpfel, Birnen und Pflaumen. Wenn du magst, dann pflücke dir eine Frucht, beiße hinein, schmecke ihre köstliche Frische.

Fröhlich und eins mit dir und der Natur gehst du langsam weiter. Dein Weg führt nun an dem kleinen Bach entlang. Hinter jeder Biegung überrascht dich die Farbenpracht der Wiese aufs Neue. Dort wiegen sich blaue Glockenblumen, zartes Wiesenschaumkraut und Margeriten nicken mit ihren Köpfen. Das kraftvolle Gelb der Butterblumen wechselt ab mit dem leuchtenden Rot des Klatschmohns. Du spürst,

wie du immer leichter und freier wirst, fast fühlst du dich wie ein Kind, unbeschwert und frei.

Der Weg führt dich nun über eine Waldlichtung, zartblaue Veilchen blühen im Moos. Du erlaubst der Stille und der Sanftheit der Natur, dein Herz zu berühren und dich zu öffnen, genau so, wie das jetzt für dich richtig ist und dir gut tut. Du überquerst die Lichtung, verfolgst den Lauf des Baches - und bleibst auf einmal stehen.

Vor dir liegt ein spiegelglatter See. Weiße und rosa Seerosen blühen darauf, und der Himmel spiegelt sich im Wasser. Es herrscht Stille, vollkommene Ruhe. An der Stelle, an der der Bach in den See mündet, ist das Wasser noch bewegt, doch in der Mitte des Sees liegt er spiegelglatt und ruhig vor dir. Du kannst auf seiner Oberfläche jedes auch noch so kleine Wölkchen erkennen, die Bäume, die am Rand des Sees stehen, die Vögel, die über ihn hinweg ziehen.

Es herrschen Stille und Frieden. Du setzt dich leise an den Rand des Sees und erlaubst der Stille, dich zu umgeben. Unendliche Weite und Freiheit spiegeln sich in dem See, davon wird etwas in dir berührt und atmet auf. Es gibt nichts zu tun, und du erlaubst der Stille, dich noch tiefer zu entspannen. Die Seerosen sind voll erblüht, sie liegen offen vor dir und präsentieren sich in ihren zarten Farben. Beinahe kannst du Elfen darin erkennen. Das Blau des Himmels, das Rosa und Weiß der Seerosen, das Grün der Seerosenblätter und der Bäume verschmelzen zu einer Sinfonie von Weichheit, Zartheit und Freiheit. Du spürst den Frieden und die Stille, die Leichtigkeit und Sanftheit der Natur und bist tief berührt.

Eine einzelne, etwas dunklere Wolke zieht über den See und wirft genau in der Mitte des Sees einen Schleier aus weichem Regen über ihn. Die Tropfen fallen auf die glatte Oberfläche und kräuseln sie, während der See an anderen Stellen weiterhin vollkommen ruhig daliegt. Es ist nur eine Frage deiner Aufmerksamkeit, ob du nun die ruhige oder die bewegte Oberfläche wahrnimmst. ..

Alles geschieht gleichzeitig, und du schaust zu. Die Sonne glitzert im weichen, sprühenden Regen, es scheint, als wäre er aus Diamanten gewirkt; in tausend Farben funkelt und strahlt der See. Du würdest dich nicht wundern, wenn Elfen und Feen in diesem wundervollen Kristallregen tanzten.

Kraftvoll und sanft zugleich strömen alle Farben des Regenbogens in dich ein, das Funkeln belebt dich und gibt dir genau die Kraft, die du jetzt brauchst. Irgendwann zieht die Wolke weiter, du bedankst dich still bei ihr, wenn du es möchtest. Du bleibst noch eine Weile sitzen und nimmst all diese Schönheit und Stille in dich auf.

Irgendwann gehst du den Weg zurück, vollkommen ruhig und erfüllt von der Harmonie und Schönheit des Sees.

In deiner Zeit entscheidest du dich, nun mit dieser neuen Kraft zurückzukehren in den Raum, in dem du liegst, du richtest deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und von da aus immer weiter nach außen, du nimmst die Geräusche wahr, die dich umgeben, reckst und streckst dich und atmest tief durch. Jetzt oder in wenigen Minuten bist du wieder vollkommen im Hier und Jetzt. Du fühlst dich entspannt, ruhig und friedlicher als zuvor, so, wie das jetzt für dich richtig ist.