

Der Duft der Rosen (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, machst es dir so angenehm wie möglich und erlaubst dir, in deiner Zeit, jetzt oder in wenigen Augenblicken, die Augen zu schließen. Es gibt nun nichts mehr zu tun, du kannst dir erlauben, dich auszuruhen, die Gedanken fließen zu lassen, die Gefühle sein zu lassen, wie sie gerade sind.

Du tauchst tiefer hinab in deine innere Welt, das Tor zu deiner inneren Wahrnehmung öffnet sich ganz sachte, und du entspannst dich mehr und mehr. Du sagst dir leise danke, danke dafür, dass du dich so gut um dich kümmerst, dass du dir diese Zeit für dich nimmst und Kraft aus dem Raum der Stille in dir schöpfen willst.

Du erlaubst dir zu träumen...

Du träumst dich hinein in eine wundervolle Parklandschaft. Es ist sehr früh am Morgen, die Sonne ist noch nicht aufgegangen. Die Vögel beginnen gerade zu zwitschern und der Mond steht noch hell am Himmel. Die letzten Sterne blinken, doch am Horizont kannst du den neuen Sommertag bereits erahnen. Hier wachsen riesige, sehr gepflegte Bäume mit gewaltigen Blätterdächern, die teilweise bis auf den Boden reichen.

Eine große Rotbuche scheint dich zu rufen, du schiebst einige dichtbelaubte Zweige zur Seite und trittst hinein in ihren zartgrünen Schutzraum. Die Rotbuche hat einen riesigen Stamm und die Wurzeln bieten dir eine bequeme Sitzgelegenheit. Du setzt dich hin und lehnst dich an den Stamm. Auf einmal spürst du, wie alles von dir abfällt, was dich bis jetzt noch belastet hat. Es ist, als würden die Wurzeln des Baumes alles Negative aufsaugen und in die Erde hineinfließen lassen. Du spürst förmlich, wie die Kraft des Baumes auch in dir zu wirken beginnt. Das ist ein ganz natürlicher Zustand, und es gibt nichts für dich zu tun, du lehnst einfach an dem Stamm und genießt seine Kraft und Stabilität.

Durch die Zweige hindurch beobachtest du, wie sich die Sonne langsam zeigt, zartrosa schiebt sie sich immer höher, bis du sie in ihrer vollen Pracht wahrnehmen kannst. Rote und rosa Streifen erscheinen am Himmel und du bist auf einmal sehr glücklich, ein Teil dieser wundervollen, zauberhaften Natur zu sein, ein Teil der Erde, die sich dir in all ihrer Farbenpracht zeigt.

Du stehst auf und gehst weiter. Eine kleine schmiedeeiserne Pforte liegt nun vor dir, du öffnest sie und gehst hindurch. Saubere, geharkte Wege winden sich durch prachtvoll angelegte Rosenbeete. In allen Farben schimmern und leuchten die Rosen, einige sind bereits voll erblüht, andere beginnen gerade, sich zu öffnen.

Du nimmst den köstlichen Duft der Rosen wahr und er berührt dich tief, weckt eine Sanftheit und Zartheit in dir, von der du vielleicht nicht einmal mehr weißt, dass sie in dir lebt. Du streichst über einige Blütenblätter und bist überrascht, wie kühl, fest und glatt sich die Rosen anfühlen. Still und voller Glück über diese Schönheit gehst du den Weg weiter entlang und gelangst zu einem kleinen Pavillon.

Er ist vollkommen mit weißen Rosen überrankt, und du fühlst dich auf einmal wie in einem Märchen. Du atmest tief auf, ja, diese Schönheit gibt es auf der Erde, und du erinnerst dich daran, warum du hier bist und warum die Erde ein wundervoller Ort im Universum ist. Der Teil in dir, der viel zuviel arbeitet und sich anstrengt, kommt auf einmal zur Ruhe und entspannt sich, du erlaubst dir, immer mehr von dieser Harmonie und Schönheit in dich aufzunehmen. Du spürst, dass die Natur bereits vollkommen ist, ohne dass du etwas hinzufügen musst, und auf einmal kommt dir der Gedanke, dass vielleicht auch du bereits viel vollkommener bist, als du das von dir annimmst. Tief aufatmend setzt du dich in einen kleinen Sessel, der im Pavillon steht. Es scheint, als hätte er nur auf dich gewartet. Es ist sehr still, du hörst nur die Vögel zwitschern, und die Luft ist erfüllt vom Duft der Rosen. Farben steigen vor deinem inneren Augen auf, die Farben der Rosen strömen in dich hinein, ihr Duft erfüllt jede deiner Zellen und weckt sehr sanft Kräfte in dir, von denen du bisher nichts gewusst hast. Das alles geschieht einfach so, nur dadurch, dass du da bist und den Duft der Rosen in dich aufnimmst.

Die liebevollen Naturwesen, die dich umgeben, erfüllen dich mit frischer Kraft und zupfen hier und da ein wenig deine Aura zurecht, ohne dass du es bemerkst und ohne dass du etwas dafür tun musst.

Ein sanfter Wind streicht durch deine Haare und schenkt dir einen Dufthauch. Einige kleine Vögel landen vor dir auf dem Boden und schauen dich mit schräg gelegten Köpfchen an. Sie beobachten dich genauso, wie du sie anschaust, sie scheinen dich in eurer gemeinsamen Welt zu begrüßen; dann fliegen sie weiter. Mehr und mehr fühlst du dich als Teil dieser wunderschönen Natur, nicht mehr nur wie ein Beobachter, sondern wie ein lebender, atmender, natürlicher Teil der Erde in all ihrer Fülle. Du atmest noch einmal tief auf und plötzlich weißt du, du bist wie diese Rosen, wie die Vögel, wie der riesige Baum, du bist ein vollkommener Ausdruck der natürlichen Schöpferkraft. Du bist vollkommen in deiner Form und in deinem Wesen, du bist genau richtig, so, wie die Erde und die Natur dich brauchen.

Glücklich schaust du dich noch einmal um, denn du bist dankbar dafür, zu diesem großartigen Ausdruck von Lebendigkeit und Schönheit gehören zu dürfen.

Tief entspannt und bewegt gehst du den Weg zurück. Die aufsteigende Sonne begleitet dich und in dir regt sich eine ganz neue Kraft, die fließend ist, die sich natürlich und gut anfühlt.

In deiner Zeit kommst du nun zurück in deinen Körper, in den Raum, in dem du dich befindest, du reckst und streckst dich vielleicht ein bisschen, ruhst dich noch ein wenig aus oder öffnest die Augen, fühlst dich frisch und munter, befreit und lebendig.