

Begegnung mit einer weisen Gestalt

Mach es Dir auf einem Sessel oder Sofa bequem, so dass Du für eine Weile angenehm sitzen oder liegen kannst. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme auf Deine Weise immer mehr bei Dir an...

Dann stelle Dir eine Landschaft vor, in der Du Dich wohlfühlst. Vielleicht kennst Du diese Landschaft von irgendwo, oder vielleicht existiert sie auch nur in Deiner Fantasie. Nimm einfach an, was kommt...

Nimm Dir einen Moment Zeit, diese Landschaft bewusst wahrzunehmen...

Wie sieht es dort aus?...

Welche Formen und Farben nimmst Du wahr?...

Was ist das Besondere an dieser Landschaft?...

Wie wirkt sie auf Dich?...

Dann bemerke auch, dass dort in dieser Landschaft eine weise Gestalt langsam auf Dich zukommt. Eine weise Gestalt, die schon lange auf eine besondere und liebevolle Weise mit Dir verbunden ist...

Nimm dir Zeit, die weise Gestalt in Ruhe kennenzulernen...

Wie schaut sie aus?...

Wie ist sie gekleidet?...

Wo befindet sie sich genau?...

Wie ist ihr Gesichtsausdruck?...

Wie verhält sie sich? ...

Wie wirkt sie auf dich?...

Was ist das Besondere an ihr?...

Welche Gaben und Fähigkeiten hat sie?...

Und vielleicht kannst Du auch bemerken, auf welche Weise ihr miteinander verbunden seid? Vielleicht gibt es etwas, das sie Dir zeigen oder geben möchte? Oder vielleicht möchtest Du sie auch etwas fragen?

Wonach ist Dir – wonach ist Euch jetzt? Erlaube Dir, den Impulsen einfach zu folgen!

Und vielleicht hat sie auch eine Botschaft für Dich?

Erlaube dir, die weise Gestalt noch einmal bewusst wahrzunehmen und alles aufzunehmen, was jetzt wichtig für dich ist...

Und wenn du soweit bist, dann nimm Abschied und komme wieder zurück ins Hier und Jetzt. Nimm dazu ein paar tiefe und bewusste Atemzüge und beginne allmählich, dich zu bewegen, zu räkeln und zu strecken. Und wenn du die Augen öffnest, bist du wieder voll und ganz bei dir.

- Diese kurze Imaginationsreise kannst Du natürlich auch abwandeln: Engel, Krafttier, eine gute Fee, ein hilfreiches Wesen, ein treuer Begleiter.
- Du kannst sie anwenden, um Dir etwas Gutes zu tun, Dich mit Deiner inneren Weisheit in Kontakt zu bringen, wenn Du Stärkung und Klarheit suchst oder Du in einer Entscheidungssituation bist.

Viel Freude damit!