

Begegnung mit der Inneren Quelle

Du gehst einen Waldweg entlang... Du spürst den Boden unter deinen Füßen..., riechst die frische Waldluft... und spürst den Wind auf deiner Haut.

Das Geräusch eines plätschernden Wasserfalls zieht deine Aufmerksamkeit an... Du folgst dem Geräusch ...und stehst bald vor einem kleinen See.

Es ist dein „See des Bewußtseins“, der all deine Gefühle und Gedanken enthält, all deine Erinnerungen und Überzeugungen....

Der plätschernde Wasserfall ist der Zufluß aus deinem Verstand. Du richtest nun deine ganze Aufmerksamkeit auf diesen Wasserfall ...und während du das Plätschern ganz aufmerksam beobachtest..., wird es immer leiser..., das Wasser fließt immer ruhiger und wird zu einem kaum wahrnehmbaren Rinnsal.... dein Verstand ist zur Ruhe gekommen....

Nun wendest du dich dem See zu.... Die Oberfläche ist fast reglos, doch von der Mitte her kommen kleine Wellen.... Dort kräuselt sich das Wasser... und zeigt eine unterirdische Quelle an: dies ist der Zufluß aus der Seele, deine Innere Quelle... Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit auf diese Innere Quelle... Das Wasser sprudelt immer stärker und kraftvoller.... Gleichzeitig nimmst du wahr, daß der ganze See von der Mitte her zu leuchten beginnt.... Es ist das Licht deiner Inneren Quelle...

Das Licht ist eine Einladung an dich... Steige nun hinab in Deine Innere Quelle... bade im Licht... spüre die heilende Wärme... erkenne die unendliche Weisheit....

Sei dir bewußt, daß diese Innere Quelle tatsächlich in dir ist, mit all ihrem Licht, ihrer Wärme, ihrer Weisheit. Vielleicht kannst du sie jetzt, in diesem Moment, sogar in deinem Körper spüren... Sei Dir bewußt, daß Du über Deine Innere Quelle direkt mit der Quelle allen Lebens verbunden bist...

Genieße nun eine Weile die innige Verbundenheit mit deiner Inneren Quelle....

..... (ca. 10 Min.)

Sei Dir bewußt, daß du jederzeit mit deiner Inneren Quelle verbunden bist. So wie jetzt kannst du sie jederzeit wieder bewußt wahrnehmen und ihr Licht, ihre Wärme, ihre Weisheit für dich nutzen, zur Heilung, zum Trost oder einfach nur, weil es so schön ist...

Wenn du das Bedürfnis hast, dich bei deiner Inneren Quelle zu bedanken, dann bedanke Dich in dem Bewußtsein, daß du selbst die Innere Quelle bist, denn ALLES IST EINS!

.....(ca. 2-3 Min.)

Nimm nun wieder den Wasserfall wahr, der deinen Verstand und den Zugang zum Tagesbewußtsein symbolisiert. Nimm deinen materiellen Körper wahr,... den Boden unter dir... , den Raum um dich herum...bewege Füße und Hände und öffne die Augen....

DANKE!!!