

Phantasiereise Blume

Stell dir vor, du stehst auf einer Wiese.
der Morgen kündigt sich am nahen Horizont an.

Vor dir siehst du eine wunderschöne Blume.
Gehe zu ihr.
Fühle deine Verbindung...

Die Blume ist eine ganz besondere Blume.
Das kannst Du spüren.
Verbinde dich einfach mit ihr.
Werde Blume, sei einfach Blume...

Du bist jetzt die wunderschöne Blume.
fühle...

Spüre zu deinem Aussehen,
Fühle deine Farbe,
Rieche deinen lieblichen Duft.

Was bist du für eine Blume?
Schau dir deine Blüte an,
Die Blütenblätter,
Den süßen Pollen...

Die Sonne steigt langsam am Himmel empor.
Ihre Strahlen bringen Licht und Wärme.
Wärme und Licht berühren dich.
Fühle einfach die Berührung.

Wärme.
Licht.

Jede Blume richtet sich im Sonnenlicht auf.
Und ihre Blüte öffnet sich der Sonne.
Die Blüte nimmt das Licht in sich auf.

Phantasiereise von René Lecoutré ~ <http://www.meditationsleiter.de>

Die Phantasiereise ist unter einer Creative Commons Lizenz lizenziert.
Weitere Informationen zur Lizenz erhalten Sie hier: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/de/>

Du bist die schöne Blume,
Aufgerichtet und der Sonne zugewandt
Das Licht fließt zu dir.
Du kannst es einfach aufnehmen.

Einfach nur sein.
Dasein und fühlen.

Das Licht fließt von ganz allein.
Es fließt zu dir in deinen Körper.
Laß es einfach fließen, Laß dich ausfüllen...

Löse dich nun von der Blume.
Du bist wieder ein Mensch.

Das Licht darf in dir bleiben.
Fühle zu deinem Körper.
Fühle das Licht.

Du füllst deinen Körper ganz aus.
Du bist hier an deinem Platz.
Du kannst dich leicht bewegen.
Nimm noch drei tiefe Atemzüge und öffne dann deine Augen.

Kurze Anleitung:

- Vor dem Sprechen ist es wichtig, daß Sie selbst die Meditation für sich erleben, und selbst zur Blume werden!
- Lassen Sie nach jedem Satz 2 Atemzüge Pause, so daß der Teilnehmer die Reise in seiner Geschwindigkeit erleben kann.
- Die Absätze sind meine Empfehlung für eine längere Pause. Achten Sie einfach auf Ihr Gefühl, wann es weitergehen kann.
- Viel Freude mit der Reise! :)

Phantasiereise von René Lecoutré ~ <http://www.meditationsleiter.de>

Die Phantasiereise ist unter einer Creative Commons Lizenz lizenziert.
Weitere Informationen zur Lizenz erhalten Sie hier: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/de/>