

# Phantasiereise ~ Insel Steinkreis Leuchten

Wir machen eine kleine Gedankenreise,  
Stell dir vor du stehst auf einem Strand an einem Meer.  
Du stehst auf dem warmen Sand des Strandes.  
Du kannst den ihn an deinen Fußsohlen spüren.  
Fühle einfach, den warmen Sand.

Das blaue Wasser ist klar und ganz ruhig.  
Die Sonne steht tief am Horizont.  
Sie spiegelt sich im ruhigen Wasser.

Vor dir im Meer, ganz nah,  
Liegt eine grüne Insel.  
Aus ihrer Mitte leuchtet ein kleines Licht.  
Zu der Insel führt eine breite Sandbank,  
Sie nur ganz leicht vom Wasser bedeckt.  
Gehe zu der Sandbank.  
Das Wasser umspült sanft deine Füße.  
Es ist angenehm warm, das kannst du spüren

Gehe langsam auf die Sandbank.  
Sie ist wie eine Brücke.  
Sie trägt dich und gewährt dir den Übergang.  
Gehe langsam zu der kleinen Insel.

Hier wachsen viele Pflanzen und alte Bäume.  
Du kannst die Ruhe und den Frieden spüren.  
Fühle die Ruhe und den Frieden.

Die Sonne ist längst untergegangen.  
Es wird langsam dunkel.  
Da ist immer noch das kleine Leuchten.  
Es ist ganz nah.  
Es ist ein Feuer in einem großen Steinkreis.

Eine alte Frau kommt aus dem Kreis.  
Lächelnd schaut sie dich an.  
Du kannst ihre Ruhe,  
Ihre Weisheit,  
Und ihre Liebe spüren.

Sie geleitet dich zu einem Platz in den Kreis.  
In der Mitte, vor dir, brennt das Feuer.  
Sie erzählt dir: Sie ist die Hüterin des Feuers.

Das Feuer brennt schon von Anbeginn der Zeit.  
Es symbolisiert das Licht.

Das Licht, aus dem alles kam,  
Das Licht, in dem alles ist,  
Und wohin alles wieder zurückkehrt.  
Das Licht hat dich hierher gerufen.  
Es möchte, daß du dich erinnerst.  
Woher du kommst und wohin du gehst.  
Es möchte dich an das Licht in dir erinnern.  
Verbinde dich einfach mit dem Feuer,  
Verbinde dich mit dem Licht.

Spüre das Licht.  
Nimm es einfach in dich auf.

Fühle, wie du eins wirst.

Fühle deine Verbindung.

Voller Licht.

Vor dir ist das Feuer.  
Löse dich nun langsam.  
Du sitzt im Steinkreis.  
In der Mitte brennt das Feuer.  
Die alte Frau lächelt dich an.  
Sie ist voller Liebe.  
Sie erinnert dich daran, dass auch du das Licht in dir trägst.  
Das Licht des Lebens,  
Das Licht der Liebe.  
Fühle zu dem Licht in dir.

Du bist immer mit ihm verbunden.  
Du kannst dich jederzeit erinnern.  
Du kannst es einfach leuchten lassen.  
Die alte Frau sagt dir,  
Dass es nun Zeit wird, die Insel zu verlassen.  
Sie küsst dich auf die Stirn,  
Und geleitet dich aus dem Kreis.

Du gehst wieder über die Insel.  
Du kannst die Ruhe und den Frieden spüren.  
Fühle einfach.

Du weißt um das Licht.

Mittlerweile ist es Nacht.

Du stehst wieder am Ausgangspunkt dieser Reise,  
Auf dem Strand am Meer.

Vor dir liegt die Insel, mit dem kleinen Leuchten.  
Viele Sterne leuchten auch am Himmel.

Ihr Licht wird vom Wasser reflektiert.

Es wird nun Zeit langsam zurückzukehren.  
Das Wissen vom Licht darfst du mitnehmen.  
In dir ist der kleine Raum, wo sich dein Licht befindet.  
Du kannst es jederzeit berühren und leuchten lassen.

Fühle, wie du nun deinen Körper ausfüllst.  
Du bist hier an deinen Platz.  
Hier in diesem Raum.  
Du bist hier in deinem Körper.  
Spüre zu deinem Atem.  
Er fließt ohne dein Zutun.  
Er verbindet dich mit dem Leben.  
Nimm einen tiefen Atemzug und fühle in deinen Körper.  
Fühle zu deinen Händen und Füßen, bewege sie leicht.  
Nun ist es Zeit ins Tagesbewusstsein zurückzukehren.  
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!
- 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! :)