

# Phantasiereise ~ Weiser Mensch in der Höhle

- Stell Dir vor du stehst in einem schönen Tal.
  - Überall um dich herum sind Berge.
- In der Ferne kannst du Schnee auf den Gipfeln sehen.
  
- Die Sonne scheint.
- Ihre Strahlen berühren dich.
- Du kannst ihre Wärme spüren.
- Fühle ihre Berührung.
  
- Durch das Tal führt ein schmaler Weg.
- Der Weg führt die Berge hinauf.
- Du kannst langsam auf dem Weg gehen.
  
- Blumen wachsen am Rand.
- Sie duften ganz lieblich.
- Du kannst sie riechen.
  
- Der Weg führt langsam einen Berg hinauf.
- Es läuft sich ganz leicht.
- Die Luft ist klar.
- Du fühlst dich leicht.
  
- Hinter einer Biegung teilt sich dein Weg in zwei Pfade.
  - Hier bleibst Du stehen.
- Fühle die Möglichkeiten...
- Ein unbetretener Weg führt geradeaus.
- Du kannst ihn fühlen.
- Folge einfach deinem Gefühl.
  - Es zeigt dir den Weg zu einem ganz besonderen Berg.
  
- Du gehst zu dem Berg.
- Dort ist eine Höhle.
- Ein alter Mensch kommt aus der Höhle.
- Er winkt dir zu.
- Du kannst seinem Winken folgen.
- Es führt dich in die Höhle.
- Der alte Mensch setzt sich und lächelt dich an.
- Er freut sich, dich zu sehen.
- Seine Freunde ist seine Liebe.
- Du kannst seine Liebe spüren.
- Fühle die Liebe.
  
- Vielleicht entstehen Bilder oder Gefühle in dir.
- Der Mensch spricht so zu dir.
- Bilder und Gefühle voller Liebe.

- Du spürst, dass du ihm eine Frage stellen kannst.
  - In dieser Liebe erhältst du eine Antwort.
- Der Mensch sitzt vor dir.
- Er reicht dir Tee.
- Der Tee ist lieblich und schmeckt einzigartig.
- Plötzlich kannst du den Menschen in einem anderen Licht sehen.
- Er berichtet dir, dass er eine Möglichkeit deiner Zukunft ist.
- Der alte Mensch bist du selbst.
- Du spürst seine Liebe,
  - Seine Liebe ist deine eigen,
  - Deine Liebe zu dir selbst.
- Dein älteres Ich erzählt dir,
  - Dass es eins von vielen Wegen ist.
- Du hast viele Möglichkeiten,
  - Viele Wege und kannst doch nur einen gehen.
- In diesem Leben hast du dich für deinen Weg entschieden.
- Der alte Mensch ist ein anderes Ich.
- Über die Kraft seiner Liebe spricht er mit dir.
- Er schenkt Bilder und Gefühle.
  - Sie können dich führen,
  - Führen auf deinen eigenen Weg.
- Fühle zu ihnen.
- Nimm sie in dich auf.
- Der Mensch sagt dir, dass es nun Zeit ist,
  - Es ist Zeit auf deinen Weg zurückzukehren.
- Du kannst dich bei ihm bedanken, wenn du magst.
- Schau dich um.
  - Du stehst wieder in dem schönen Tal.
  - Überall um dich herum sind Berge.
- Die Sonne scheint und wärmt.
- Sie berührt deine Haut.
- Überall um dich herum kannst du jetzt viele Wege sehen.
- Sie führen durch das Tal in alle Richtungen.
- Es sind viele Möglichkeiten, zu vielen Zielen.
- Nur ein Weg ist deiner.
- Du gehst ihn schon dein ganzes Leben.
- Er liegt nicht in diesem Tal.
- Er ist dort, wo du gerade bist.
- Dein Weg, dein Leben.
- Nun wird es Zeit, langsam wieder zurückzukommen.
- Spüre zu deinem Körper.
- Du kannst ihn spüren,
  - Spüren, wie du ihn ganz ausfüllst.
- Hier in deinem Körper bist du zu Hause.

- Du bist ein Ganzes.
- Hier ist auch dein Weg, auf dem du in diesem Leben gehst.
- Spüre deinen ganzen Körper.
- Fühle zu deinem Atem.
- Atem, der dich erfüllt. Atem, der dir Kraft gibt.
- Nimm jetzt einen tiefen Atemzug, und fühle die Kraft, die durch deinen Körper strömt.
- Du sitzt hier in diesem Raum.
- Du kannst die Erde spüren.
- Nimm den Raum um dich wahr.
- Nimm jetzt noch drei Tiefe Atemzüge und öffne beim dritten Ausatmen deine Augen.

### **Kurze Anleitung für die Phantasiereise:**

- Vor dem Sprechen ist es wichtig, dass Sie selbst die Phantasiereise für sich erleben!
- Lassen Sie nach jedem Satz 2 Atemzüge Pause, sodass 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! :)

### **Allgemeine Informationen**

- Diese Phantasiereise gehört zu meinen ersten Entwürfen, die ich natürlich mit der Zeit immer weiter entwickelt habe. Diese können Sie in Berlin erleben.
- Die schönsten Phantasiereisen, die Sie geben können, sind Ihre Eignen. Sie können es lernen, Ihre Reisen zu entwickeln, sie zu geben und auch eine Gruppe in einer Meditation zu führen. Das ist ganz einfach, und es ist sogar im Fernstudium möglich! Informationen dazu finden Sie auf meiner Website:  
<http://www.meditationsleiter.de>.
- Diese Phantasiereise ist unter einer Creative Commons Lizenz veröffentlicht. Weitere Informationen zur Lizenz erhalten sie hier:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/de/>
- Weitere Phantasiereisen finden Sie ebenfalls unter <http://meditationsleiter.de>