

## - Phantasiereise zum stillem Seeteich mit der Lotusblume

Du fährst mit deinem Fahrrad hinaus zu deinem Lieblingsplatz, deinem stillem See. Deine Decke und dein Kissen hast du bereits eingepackt und schon bist du dort und breitest Deine Decke auf der Wiese vor deinem Seeschlingenteich aus.

Das Gras, auf dem Deine Decke liegt ist ganz warm und weich und Du beobachtest nocheinwenig deinen stillen See. Und langsam beginnst Du immer mehr loszulassen, legst dich so bequem hin, wie Du möchtest und schließt Deine Augen.

Alle Spannungen lösen sich und Deine Arme liegen gelöst und schwer neben Deinem Körper. Auch Deine Beine liegen schwer auf dem Boden Deiner Decke.

Zwischen den Wolken schiebt sich jetzt die Sonne hervor und verteilt Ihre hellen warmen Strahlen, zunächst auf Deinen Armen und dann auch auf Deinen Beinen. Du fühlst dich einfach eingehüllt von dieser Wärme, die mittlerweile Deinen ganzen Körper erreicht hat und alles ist strömend warm in dir.

Du atmest ein und alles riecht so herrlich frisch nach Wiese und Seeteich, dass dabei ein ganzer Energiefluß in Deinen Körper einströmt, du atmest wieder aus und lächelst dabei und läßt all Deine Gedanken aus Dir herausfließen. Du entspannst immer tiefer und immer tiefer spürst Du auch nun in Deinem Körper hinein und Du freust Dich dass Du hier sein kannst, an Deinem Lieblingsort.

Du warst schon so oft hier, aber heute ist alles so ganz anders wie sonst. Hier siehst Du jetzt zum ersten Mal die Lotusblume die auf der Wasseroberfläche aus dem Schilf herausragt und nimmst die Schönheit dieser Blüte in dich auf.

Der leichte Wind, der jetzt Dein Gesicht streift, weht ein zarten Hauch von Jasmin- und Schilfduft in Deine Nase.

Du genießt diesen Duft und schenkst Deinen Blick wieder Deiner Blüte. Ihre Wurzeln stecken tief im Schmutz und Schlamm, durch die hellen Sonnenstrahlen, treibt sie Ihre Stiele dem Licht empor. Ihre Blätter sieht man über dem Wasserspiegel und jeder Wassertropfen, rollt an Ihren Blättern wieder ab. Ihr Blütenkelch öffnet sich strahlend der Sonne zugewandt.

Ein Schmetterling setzt sich auf die grünen Schilfblätter neben der Lotusblume. Und Du siehst die vielen prächtigen bunten Farben, die dich einfach nur faszinieren. So nah hast Du diesen bunten Falter noch nie gesehen. Auf den beiden Vorderflügel seines bunten Kleides siehst Du zwei schwarz runde Kreise und darin jeweils einen schwarz/ weißen Klecks, und wenn Du genauer hinsiehst, sehen diese schwarz/weißen Farbkleckse wie Augen von deinem Schmetterling aus

Und du schaust auf diese Augen des Schmetterlings und bist so erfüllt davon, dass Dein Herz vor Freude lacht.

Aber Dein Schmetterling muß nun weiter ziehn und schwingt sich durch die Lüfte, bis er im Schilf verschwunden ist.

Wie schade denkst Du nur, aber Du merkst wie Deine Freude über dieses schöne Tier immer noch in Dir ist und schaust wie jetzt auch, Dein Herz ruhig und zuverlässig in Dir schlägt, denn in Dir ist jetzt so viel Liebe und Herzlichkeit, die sich um Dein Herz legt und es vor Kummer und Leid schützt.

Dein Herz strahlt aus Dir heraus, wie ein leuchtende Sonne, durchdringt die Dunkelheit und erhellt jetzt auch Deine Liebe zu Dir selbst.

Du bist mittlerweile so tief entspannt, dass sich diese Entspannung in deinem ganzem Körper ausbreitet.

Über Dir hörst Du jetzt das Kreischen der vielen Möwen, die sich am Himmel alle sammeln und in Scharen über den See ziehn.

Und du hörst auch noch die Gesänge der anderen Vogelarten, die diesen See beleben.

Diese Klänge der Natur nimmst Du sehr bewußt in Dir auf, dass Du so ruhig geworden bist daß Dein Bauch nun auch strömend warm ist. Du legst Deine Hand auf Deinen Oberbauch und die Wärme strahlt bis Tief in alle Teile Teile Deines Unterbauches hinein.

Und Du fühlst Dich mollig warm. Und auch hier merkst Du wie Du selbst eine kleine Sonne wirst, die Ihre Strahlen jetzt weitergeben kann.

Dann hörst Du plötzlich ein Quacken, dass auch aus dem Schilf, dort im Wasser kommen muss. Und Du siehst jetzt endlich, woher es kommt!

Ein grüner Frosch gleitet anmutig durch das Wasser und verteilt seine Luftbläschen an der Oberfläche.

Das ist so lieblich anzusehen und Du schaust Ihm direkt in seine Augen und bist darüber so glücklich dass sich in Dir Frieden ausbreitet.

Dein Körper schmiegt sich jetzt noch enger an den Boden heran, dass auch Deine Unterbeine, Deine Waden und schließlich Deine Füße mit den einzelnen Zehen vollkommen entspannen können.

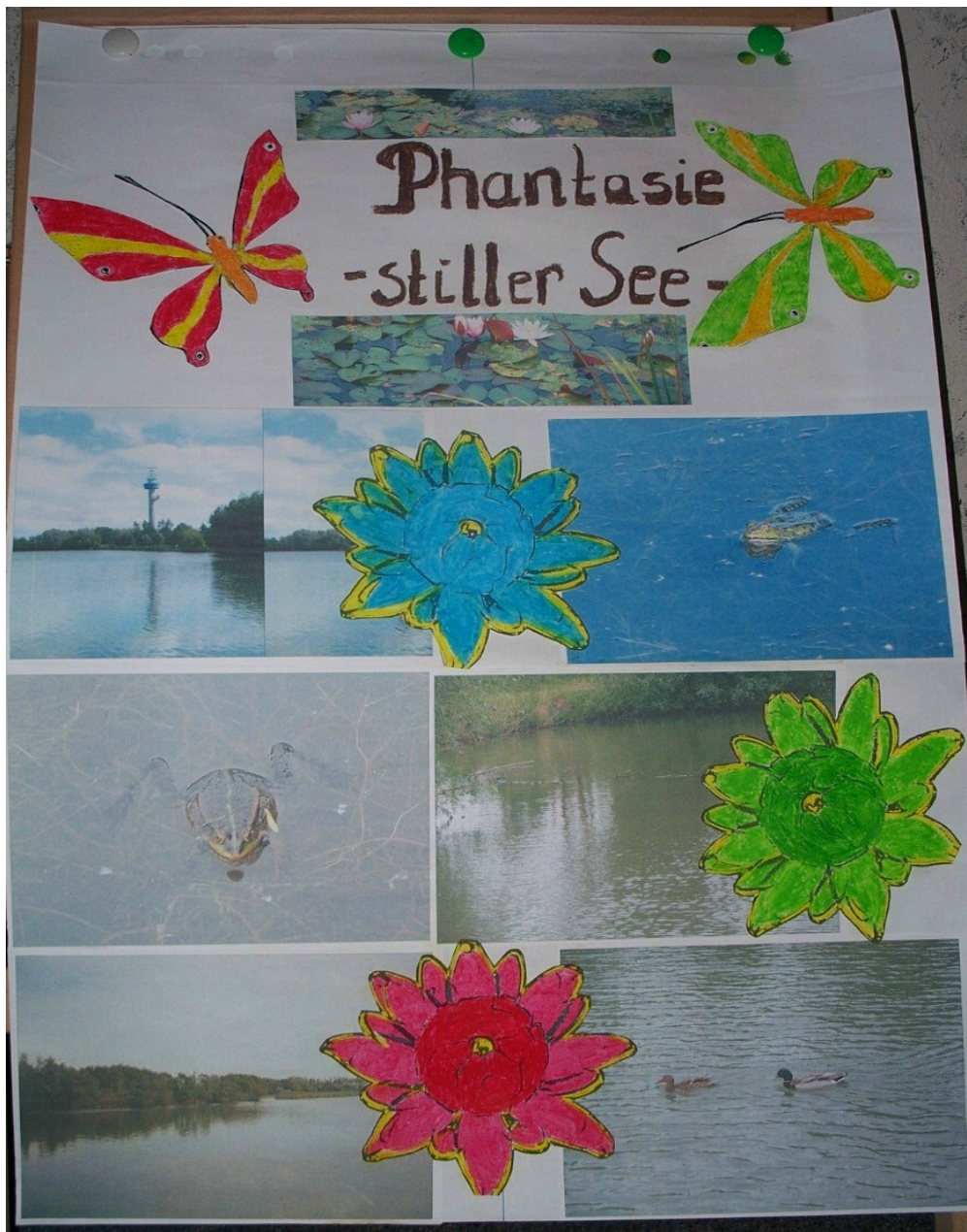
Am rechten Seeufer unterhalten sich jetzt die Angler beim Fischfang, doch diese Geräusche kommen und gehen und stören Dich nicht,

ebenso wie Deine Gedanken, die zwischendurch auftauchen, zieh`n vorbei wie die weißen Wolken am blauen Himmel.

Eine Entenfamilie zieht schnatternd vorbei auf Deinem See.

Und Dein Gesichtsausdruck ist sehr weich geworden. Deine Stirn ist glatt und inzwischen gedankenfrei. Der leichte Wind kühlt jetzt Deine Stirn etwas und sie fühlt sich völlig erfrischt an.

Du riechst das Holzfeuer, dass wohl die beiden Angler für Ihren sofortigen Fischverzehr angezündet haben müssen und Du merkst, dass es wohl Abend geworden sein muss.



Winkel Deine Arme an!

Atme tief ein und aus!

und öffne jetzt ganz langsam Deine Augen!

Dein stiller See liegt nun vor Dir, es ist so als würden Phantasie und Wirklichkeit miteinander verschmelzen.

Dein See strahlt jetzt in den schönsten Farben und ist wirklich belebt!

Du siehst jetzt im Strahl der Sonne Deine Lotusblume-

deinen Schmetterling - deine Frösche .....

Und du legst Deine Decke und Dein Kissen wieder in Deinen Fahrrad Korb zurück steigst auf Dein Fahrrad und radelst zurück!

Du bist jetzt bereit voller Energie für ein Handeln im Hier und Jetzt!

Copyright Waltraud Löchel©