

# SEI WIE DER FLUSS ©

## **Unterbewusstseins-Reise. Autorin und Stimme: Sylvia Reifegerste**

Lege oder setze dich bequem hin. Schließe deine Augen, und spüre in dich hinein.

Nun atme tief ein und tief aus. Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Stell dir vor, dass mit jedem Atemzug lebensspendende Energie, Kraft und Harmonie in dich hineinfließen. Ruhe und Wohlbehagen breiten sich in deinem ganzen Körper aus. Mit jedem Ausatmen lässt Du alle Zweifel, Probleme, Sorgen und Ängste los. Lasse jetzt alles los, was dich belastet. Atme dabei weiter tief ein und tief aus. Du wirst immer ruhiger und entspannter, und es gibt nichts für dich zu tun als einfach nur da zu sein, und zu fühlen, was in dir ist.

Es kann sein, dass dich noch die Ereignisse vom heutigen Tag beschäftigen. Stell dir einfach vor, dass deine Gedanken wie Wolken am Himmel sind. Einige Wolken ziehen schneller, einige langsamer. Manche sind groß, manche sind klein. Der Wind treibt sie auseinander, und sie ziehen vorbei, oder verteilen sich am Himmel. Auch deine Gedanken ziehen vorüber und verteilen sich, und es ist nichts mehr wichtig. Nur eins ist noch wichtig – das Gefühl zu sein, da zu sein, reines Dasein.

Und während sich immer mehr die Ruhe in deinem Körper ausbreitet, stellst Du dir einen kleinen Weg vor, den Du entlanggehst. Es ist ein warmer Herbsttag, und das Laub der Bäume schimmert schon in den schönsten Herbstfarben. Die Blätter spielen im Wind. Du schaust nach rechts und links, und siehst dir alles an, was sich am Wegesrand befindet. Du hörst die Vögel zwitschern, das Laub der Bäume rascheln. Die Sonne wärmt dich und der Wind streicht sanft über deine Haut. Es ist einfach herrlich und schön hier entlang zu gehen.

Du kommst zu einem Wald, und davor siehst Du eine Kutsche mit Pferden. Du gehst auf sie zu. Der Kutscher schaut dich lächelnd an, und lädt dich zu einer Fahrt ein. Du nimmst das Angebot an, und steigst in den Wagen. Gespannt nimmst Du alles wahr was sich dir zeigt. Die Fahrt geht hinein in den Wald. Du hörst, wie die Pferdehufen sanft den Boden berühren. Er ist weich und bemoost. Vermutlich ist der Weg schon lange nicht mehr benutzt worden. Du genießt das sanfte Schaukeln der Kutsche, das Wiehern der Pferde, und die Fahrt geht immer tiefer in den Wald hinein.

Einige Zeit ist vergangen, und der Kutscher hält den Wagen an. Du steigst aus und schaust dich neugierig um. Du befindest dich in einem herrlichen Wald, der noch von der menschlichen Zivilisation unberührt geblieben ist. Du atmest die würzige Luft des Waldes tief ein, und nimmst den Duft der Bäume und der Blumen wahr. In der Ferne hörst Du das Rauschen eines Baches. Seine Melodie erklingt in dir, und Du beschließt zu dem Bach zu gehen.

Es ist ein lebensfroher Bach. Du siehst sein Glitzern. Kleine Lichtpünktchen tanzen an der Oberfläche. Er springt voller Lebensfreude und voller Glück. Er sprudelt über vor lauter Kraft. Die Kraft und die Lebensfreude des Baches sind ansteckend, und Du beschließt deine Kleider auszuziehen, und dich in dem Wasser zu erfrischen, und seinem Lauf zu folgen. Du spürst das Wasser an deinen Beinen, und wie es sanft deine Füße umschließt. Das Wasser ist angenehm

warm, und Du gehst immer tiefer in den Bach hinein. Er lädt dich ein, ein zu einer Reise. Er lädt dich ein, dich in das Wasser zu setzen, und zu baden. Sanft legst Du dich auf das Wasser. Es trägt dich, und Du fließt mit der leichten Strömung immer den Bachlauf entlang. Ein herrliches Gefühl. Du fühlst dich sicher und gut aufgehoben. Das Wasser trägt dich mühelos, und wieder kannst Du die Kraft des Baches spüren. Es ist die Kraft der Erde, die sich in einer ganz natürlichen Geschwindigkeit zeigt. Der Bach nimmt sich Zeit, und Du passt dich seinem Rhythmus an, und Du lässt dich weiter flusswärts treiben. Der Bach wird breiter und breiter. Er ist inzwischen ein stattlicher Fluss geworden, und Du wirst immer noch sicher vom Wasser getragen.

Schau dir die üppige Vegetation am Ufer an. Vögel singen ihre Lieder, Frösche quaken. Du siehst, wie viele andere Tiere geschäftig ihre Dinge verrichten, und wieder andere die am Uferrand miteinander spielen. Und Du gleitest weiter auf dem Wasser dahin. Die Strömung führt deinen Fluss zu einem See. Mitten in diesem See befindet sich eine kleine Insel. Die Strömung führt dich direkt zu dieser Insel, und Du wirst sanft an den Uferrand gespült. Das Ufer besteht aus einem feinen, weißen Sand. Am Strand befinden sich die herrlichsten fremdartigsten Bäume, Büsche und Pflanzen. Ein noch völlig unentdecktes Paradies. Fasziniert gehst Du in das üppige Paradies hinein und bestaunst die wunderschönen fremden Blumen. Du nimmst die Farbenpracht der verschiedenen Blumen, und die zahlreichen zauberhaften Gerüche wahr. Sie sind atembetörend.

Du bemerkst in einiger Entfernung ein kleines Haus. Vor dem Haus befindet sich ein Garten. Hier ist die Vegetation noch üppiger. Du gehst auf das Haus zu. Die Eingangstür öffnet sich, und eine freundliche, alte weise Frau heißt dich Willkommen und bittet dich einzutreten. Im Haus ist's angenehm kühl, und Du bist erstaunt über die Einfachheit im Inneren. Die weise Frau bietet dir einen Sitzplatz an, und beginnt mit ihrer warmen Stimme zu dir zu sprechen „Ich freue mich, dich hier zu sehen. Nur wenige vertrauen sich dem Lauf des Baches an, und finden den Weg hierher. Sei herzlich Willkommen. Vor langer Zeit bin ich ebenfalls diesem Weg gefolgt, und lebe seitdem hier im Einklang mit der Natur. Die Natur zeigt jedem von uns den Weg. Wenn Du dir den Bach anschaust und dir seine Lehren bewusstmachst, weißt Du, was er den Menschen lehren möchte.

Stell dir einmal vor, Du bist selber ein Bach. Fühle wie Du dich ausdehnst, und an die Seiten deiner Ufer reist. Spüre die Lebenskraft, die durch dich fließt und wie sie in dir pulsiert. Es ist vergleichbar mit dem Blut deines Körpers. Kannst Du die Kraft deines inneren Stromes spüren? Schau noch einmal auf den Bach oder auf den Fluss. Seine Kraft zeigt sich in einer ganz bestimmten Geschwindigkeit. Der Fluss will nicht heute das Meer erreichen, oder morgen vielleicht schon wieder zurück zu seinem Ursprung fließen. Nein, er nimmt sich Zeit, und geht stetig voran. Leicht, springend, sprudelnd und voller Lebendigkeit fließt er weiter, in seinem Tempo. Er schaut sich alles an was ihm begegnet. Er lässt sich Zeit, und geht niemals zurück.

Du weißt, auch dein Körper besteht überwiegend aus Wasser. Dein Blut strömt durch deinen Körper. Deine Adern sind die Flussbetten. Deine Gedanken und deine Gefühle bestimmen die Strömung deines Fließens. Je mehr Du erfährst, umso größer wird dein Fluss. Durch deine Erfahrung wächst er und wächst er, und wird breiter und weiser. Und von allen Seiten fließen neue Energien hinzu. Es ist so wie bei einem richtigen Fluss. Auch in ihm

verschmelzen sich weitere Bäche, und er wird größer und größer. Jeder Fluss folgt seiner Natur. Er folgt seiner immer größer werdenden Kraft. Er kämpft niemals gegen sie an. Er fließt mit dieser Kraft und genießt sie. Der Fluss vertraut. Er weiß, dass alles was geschieht richtig ist. Alles hat seine Richtigkeit. Und wenn die Zeit ist, einen See zu bilden, dann ist die Zeit dafür gekommen ein See zu sein. Ein Spiegel für viele. Ein Spiegel des Universums, der Sonne, der Sterne, der Wolken, des Mondes, und vieles mehr spiegelt sich in dem See. Und er genießt es, die äußere Welt in sich abzubilden. Auch Du bist ein Spiegel für deine Umwelt, und deine Umwelt ist ein Spiegel für dich. Wenn die Zeit des sich Sammelns vorbei ist, sucht sich der See neue Wege, und mit gesammelter Kraft bricht der See sich eine Bahn zu neuen Ufern. Mit Schnelligkeit geht es weiter voran. Vielleicht kommt es zu Stromschnellen, vielleicht sogar zu Wasserfällen. Das Wasser geht immer seinen Weg, und macht sich keine Gedanken wohin es geht.

Lebe nach den Prinzipien eines Flusses, und sei Du im Fluss. Werde zum Fluss. Dein Leben kann so schön werden wie das Leben eines Flusses. Ob nun das Ufer des Flusses verschmutzt ist, oder Felswände es einsäumen, der Fluss nimmt es an. Ob Blumen und Gräser am Uferrand wachsen, oder Fabriken seine Abwässer in ihn leiten, auch das nimmt der Fluss an. Ob jemand aus ihm trinkt, oder Fische in ihm aufwachsen. Der Fluss nimmt es an. Ob er schneller oder langsamer fließen kann, weil Steine im Weg liegen. Der Fluss nimmt es an. Der Fluss liebt diese Welt, und nimmt sie an mit all ihren Herausforderungen. Er akzeptiert alles, und er kennt sein Ziel ohne es genau zu wissen. Er vertraut, dass er es erreicht, und er spürt seine Kraft. Und er vertraut auf seine Kraft, denn sie leitet ihn. Und Du kannst genauso sein. So annehmend, so kraftvoll, so vertrauensvoll, so schön und so fließend.

Ich glaube, Du verstehst den Sinn des Flusses. So wie der Fluss ist, so ist die ganze Natur schon immer gewesen. Sie ist der Lehrmeister der Menschen. Nun sei achtsam und wach und nimm wahr, was dich die Natur lehrt. Wenn Du noch Fragen hast, kannst Du sie jetzt stellen. Vielleicht möchtest Du auch eine Frage zu einem Problem, oder einem dir wichtigen Thema stellen. Stelle sie jetzt, und höre die Antwort in dir.

Nun ist die Zeit des Abschieds gekommen. Solltest Du auf deine Fragen keine Antwort erhalten haben, sei nicht betrübt. Du wirst die Antwort schon in Kürze bekommen, entweder über einen Traum, oder aber über eine andere Begegnung. Ich danke dir für deinen Besuch, und wünsche dir eine schöne Heimreise. Für die Rückfahrt steht schon ein Boot für dich bereit.“

Du verabschiedest dich von der weisen Frau, und sie überreicht dir noch ein kleines Geschenk zum Abschied. Du gehst hinaus aus dem Haus, und kehrst zum Uferrand zurück. Dort steht ein kleines Boot. Du setzt dich hinein, und wie von Zauberhand legt es vom Ufer ab, und gleitet stromaufwärts den Weg zurück. Auf der Rückreise verinnerlichst Du noch einmal das, was dir die weise Frau alles erzählt hat. Du kehrst nun zurück zu dem Ort, wo die Kutsche mit den Pferden wartet. Der Kutscher hält dir schon einladend die Tür auf, und Du steigst in den Wagen. Es geht wieder zurück durch den Wald, durch den Du am Anfang gekommen bist. Und schon bald ist der Weg zu Ende, und Du hast den Rand des Waldes erreicht. Der Kutscher öffnet dir die Tür, und bittet dich auszusteigen. Und Du bedankst dich bei ihm für diese schöne Fahrt. Du verabschiedest dich. Du begibst dich nun wieder auf

deinen kleinen Weg, und kommst über deinen kleinen Weg wieder zurück hierher in diesen Raum.

Du spürst dich hier liegen oder sitzen, und beginnst dich dann langsam zu recken und zu strecken, und sobald Du möchtest, öffnest Du wieder deine Augen. Bleibe noch ein bisschen liegen, und sei im Hier und Jetzt.

ENDE

SEI WIE DER FLUSS ©

Unterbewusstseins-Reise. Autorin und Stimme: Sylvia Reifegerste.

© Die Meditation ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für den persönlichen Gebrauch verwendet werden. Jede Form der Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung oder Verbreitung ist nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Urhebers erlaubt.