

Diese Trance hat schon vieles bewegen können. Manchmal braucht es nur einen ersten Schritt, der den übrigen den Weg bahnen kann. Ich bin gespannt später zu erfahren, was für dich das wichtigste an der Erfahrung war.

Möglicherweise gibt es einige Aufgaben, die noch vor oder schon hinter dir liegen und du bist noch nicht ganz frei von Anspannung. Das kann ein guter Ausgangspunkt sein für eine Reise nach innen, auf der du tiefe, erholsame Ruhe finden kannst. Du kannst sitzen oder liegen und es dir richtig bequem machen. Bisweilen kann es angenehm sein, eine noch bequemere Position einzunehmen. Der Körper ruht sicher im Sessel / auf der Unterlage und lauscht beim Verfolgen der rhythmischen Atmung meiner Stimme. Schwere abgeben, ganz leicht. Genau. Meiner Stimme lauschen, während sich die Atmung nach und nach ruhig vertiefen darf. Meiner Stimme lauschen, während der Körper der nach und nach der beginnenden Entspannung erlauben kann sich ganz von allein zu vertiefen, auszubreiten und zur Ruhe zu kommen. Sodass es dir jetzt möglicherweise schon etwas leichter fällt, dich fallen zu lassen, merkbar tiefer in den Sessel/ die Unterlage zu sinken. Du musst dich um nichts kümmern. Meiner Stimme lauschen, die dich mehr und mehr in eine tiefe Entspannung begleitet, sodass sich deine Augen schließen dürfen, um dir den Weg nach innen zu öffnen. Meiner Stimme lauschen, wissend, dass dein Unbewusstes dieser Reise nur das entnimmt, was hilfreich und nützlich ist. Und es ist beruhigend das zu wissen, obwohl du das eigentlich schon weißt. Neugierig zu sein auf das, was du entdecken wirst. Es gibt jetzt nichts zu tun. Da gibt es nur Ruhe. Und während der wache Verstand noch wahrnimmt, was um dich herum geschieht, hat das Unbewusste sich bereits auf den Weg nach Innen gemacht. Und während der Geist sich seinen Weg bahnt, hin zu einem ruhigen Ort, gelingt es dem Körper nach und nach unabhängiger von meiner Stimme in eine tiefe erholsame Ruhe zu finden. Es gibt jetzt nichts zu tun. Vielleicht bist du dabei zu verfolgen, was bereits ganz von allein begonnen hat. Vielleicht kommen und gehen Gedanken, ganz von

allein. Die Entspannung allmählich geschehen zu lassen und zu einer tiefen Ruhe zu finden. Sodass die Ruhe ihren Weg findet. Pure, reine, natürliche Ruhe. Wie eine Schneekugel, die nicht mehr geschüttelt wird. Schnee, der fallen darf und das große Ganze offenbart. Kein beschäftigt sein, sondern Ruhe. Ganz von selbst stellt sich die für dich passende Entspannungstiefe ein, die dir alles ermöglicht, was es für eine neue Erfahrung braucht.

Und vielleicht entdeckst du auf deinem Weg ins Innere etwas Vertrautes, nur Vergessenes. Ganz automatisch zeigen sich Antworten auf Fragen, früher oder später, ich weiß nicht genau wann. Jeder hat seine eigene Art und Weise, auf Antworten zu kommen. Ich bin gespannt, ob es eine Überraschung für dich sein wird oder ob du schon weißt, was dich erwartet. Und vielleicht kennst du das Gefühl, dass sich nach und nach einstellt. Das sich weiter ausbreitet und dich mit der Zeit nach und nach erfüllt. Sodass sich das einstellende Gefühl, wenn du magst, verstärken kann.

Noch weit in der Ferne und doch schon ganz nah zeigt sich vielleicht schon ein guter Zugang. Eine Tür, eine Pforte, oder auch etwas ganz anderes. Und es gibt eine tiefe Sicherheit, dass es sich um den richtigen Zugang handelt. Und in dieser Sicherheit gelingt es ganz von allein hindurchzugehen, in Vertrauen auf das, was dich erwartet. Genau. Möglicherweise entdeckst du einen Raum voller Möglichkeiten. Und möglicherweise gibt es da noch jemanden. Auf der Suche nach Antworten schaust du dich vielleicht zunächst einmal um. Wie in einer Schneekugel, die nicht mehr geschüttelt wird, sondern die Schönheit der Ruhe wahrnehmbar macht. Die Schönheit dessen, was dich umgibt. Die Geräusche des herabfallenden Schnees,



die Witterung, die mehr und mehr nachlässt, um zur Ruhe zu kommen. Die letzten Schneeflocken, die geräuschlos vom Himmel fallen. Den eigenen Platz auf der Erde zu finden, ohne etwas tun zu müssen. Ohne etwas tun zu müssen, ohne sich um etwas kümmern zu müssen. Einfach nur liegen. Und in diesem Liegen eine Form von Gemeinschaft zu finden. Angenommen sein. Das Gefühl der angenehm kühlen Schneeflocken, die auf der Haut schmelzen. Der Geruch der Kühle und Frische. Der Geschmack, wenn deine Zunge wie von selbst eine der letzten herabfallenden Schneeflocken erhaschen mag. Unbeschwert und spielerisch, fast wie ein Kind. Faszination in der Natur zu finden. Und vielleicht, nachdem der Schnee sich gelegt hat im Verborgenen etwas zu entdecken. Eine gefrorene Fläche... Fast wie von selbst zieht dich die Entdeckung neugierig an. Gestärkt von deinem Gefühl, der Antwort auf deine Fragen näher zu kommen, bewegt sich dein Körper auf die spiegelglatte Oberfläche zu. Und möglicherweise ist da wieder das Gefühl, dass es da noch jemanden gibt. Jemand, der es gut mit dir meint, mühelos spüren kann, was in dir steckt. Was dich ausmacht. Je näher du kommst, umso verständlicher kann gehört werden, was leise flüsternd immer mehr Gestalt annimmt „Du bist gut so wie du bist. Du kannst stolz auf dich sein. Du bist ein wertvoller Mensch. Du bist ein Geschenk. Wie schön, dass es dich gibt.“ Möglicherweise fragst du dich, woher die Stimme kommt. Sodass es da vielleicht den Impuls gibt, dieser Frage weiter nachgehen zu wollen. Und genauso wie du vielleicht die knirschenden Schritte im Schnee hören kannst, entwickelt sich schrittweise mehr und mehr eine Gewissheit. Ein Vertrauen. Eine Sicherheit. Wohlige Wärme, Ruhe und Geborgenheit. Geborgene Ruhe. Ruhige Geborgenheit. Sich geborgen fühlen in der Ruhe, ohne etwas geleistet zu haben. Sodass du vielleicht voller Neugierde, wer die Gestalt sein mag, weiter auf die spie-

gelnde Oberfläche zugehst. Und vielleicht ist es da wieder. Dieses Gefühl. Vertraut und doch vergessen. Überrascht und doch auch wieder nicht erblickst du die Gestalt, die sich im gefrorenen nicht mehr so verborgenen spiegelt. Vielleicht huscht dir beim Anblick ein leichtes Lächeln über die Lippen. Vielleicht bahnt sich ein tiefes Gefühl der Verbundenheit seinen Weg und breitet sich ganz von selbst in deinem Körper aus. Beginnend am Kopf fließt es den Körper hinab. Und bevor du es registriert hast, erfüllt es jede deiner Poren. Zuerst noch ganz leicht und später immer intensiver. Sodass sich Gewissheit breit macht, dir dieses Gefühl immer wieder ins Gedächtnis rufen zu können. Und du dir erlauben kannst, die wohlwollenden Sätze anzunehmen, die von diesem Gefühl begleitet werden. Und es ist gut das zu wissen.

Und früher oder später, ich weiß nicht genau wann, bereitet sich dein Organismus darauf vor, sich auf den Weg zurück zu machen. Noch einmal das Gefühl in seiner Tiefe auszukosten und dein Unbewusstes kann dich dabei unterstützen, wissend, dass das vielleicht erst der Anfang war. Noch einen tiefen Atemzug zu nehmen, dich lösend von der spiegelnden Oberfläche, zurück durch den knirschenden Schnee, zurück zu deinem Zugang. Und warum nicht früher als erwartet, spürst du vielleicht einen Sog zurück ins Hier und Jetzt. Du kannst deinen Körper wieder auf der Unterlage spüren, meine Stimme wieder näher an deinem Ohr. Dir den Raum um dich herum vorstellen und dann wieder bei mir im Hier und Jetzt anzukommen, die Augen zu öffnen und dich strecken oder gähnen, dir erlauben alles zu tun, was es noch braucht, um wieder voll und ganz hier zu sein. Und nachdem du jetzt wieder hier bei mir im Raum angekommen bist, freue ich mich darauf zu erfahren, welcher Schritt für dich am wichtigsten bei der Erfahrung war.