

Fantasiereise für Erwachsene: „Licht im Herzen“

Stell dir vor, du befindest dich in einem wunderschönen, verwunschenen Wald, der von sanften Lichtstrahlen durchzogen ist. Jeder Schritt, den du auf dem weichen, mit Moos bedeckten Boden machst, scheint dich tiefer in einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit zu versetzen. Die Bäume um dich herum sind hoch und majestätisch, ihre Blätter leuchten in den Farben der untergehenden Sonne, und der süße Duft von blühenden Blumen erfüllt die Luft. Mit jedem Atemzug fühlst du, wie sich deine Lungen mit der frischen, heilenden Energie des Waldes füllen.

Wie du weitergehst, bemerkst du ein warmes Licht, das in der Ferne schimmert. Angezogen von seiner Ruhe und Wärme, beschleunigst du deine Schritte und folgst dem schimmernden Pfad. Während du dich dem Licht näherst, spürst du, wie eine sanfte Wärme sich in deinem Herzen ausbreitet. Es ist, als ob das Licht dich ruft, dich umarmt und ein Gefühl der Geborgenheit und Liebe ausstrahlt. Dein Herzchakra beginnt zu pulsieren und zu vibrieren.

Schließlich gelangst du zu einer weiten, offenen Lichtung, die vom schimmernden Licht erfüllt ist. In der Mitte der Lichtung steht ein majestätischer alter Baum, dessen Äste weit aufgefächert sind und der einladend über dich hinweg schwingt. Der Baum scheint mit einer reinen Energie erfüllt zu sein, und du spürst, wie sich das warmherzige Licht um dich herum verstärkt. In diesem Moment setzt du dich auf die weiche Wiese zu seinem Stamm, schließt sanft die Augen und nimmst spürbar wahr, wie das Licht noch mehr in dein Herz fließt.

Beginne nun, dich auf deinen Atem zu konzentrieren. Atme tief ein und fühle, wie sich dein Herz öffnet, während die Energie des Herzens aufsteigt und die Farben des Herzchakras, das Grün und Rosa, in lebendigen Wellen vor deinem inneren Auge tanzen.

Du erlebst, wie diese Farben sich harmonisch miteinander verbinden und eine sanfte, heilende Energie erzeugen, die tief in dir wirkt. Du spürst wie all das, was dich belastet, Sorgen, Ängste und Zweifel, sanft entschwinden.

Während dein Herz sich mehr und mehr öffnet, fühlst du eine unglaubliche Liebe und Akzeptanz für dich selbst. Es ist der Moment, in dem du die Ketten der Selbstkritik ablegst und stattdessen für all deine Eigenschaften, Stärken und Schwächen Mitgefühl entwickelst. Du spürst die unendliche Fähigkeit des Herzens, immer wieder zu wachsen und sich zu entfalten. Du bist bereit zu empfangen und zu geben, und diese Erkenntnis bringt dich in Harmonie mit dir selbst.

Du fängst an, die Liebe, die du für dich selbst fühlst, in die Welt um dich herum zu senden. Während du weiterhin in deinem sicheren Raum zuversichtlich atmest, spürst du, wie deine Liebe wie Wellen in den Kosmos strömt. Du spürst die anderen Menschen um dich herum. Auch deren Herzen beginnen zu leuchten und sich zu öffnen. Es ist, als weite sich dein Herz in die Herzen deiner Lieben, deiner Freunde und sogar der Fremden in deiner Umgebung. Du bist ein Teil von etwas Größerem, einem Netzwerk aus Liebe, das alles verbindet.

Langsam kehrst du mit deinem Bewusstsein zurück zu deinem Atem. Du spürst den Boden unter dir, die leichten Wellen des Grüns und das Licht, das deinen Körper umgibt. Du bist bereit, diese Erfahrung und die wohltuende Energie mit in deinen Alltag zu nehmen. Du öffnest sanft deine Augen und nimmst die Schönheit der Lichtung in dich auf, bevor du dich entscheidest, zurückzukehren. Du weißt, dass du jederzeit zu diesem magischen Ort zurückkehren kannst, um deine Herzen zu öffnen und die Liebe in dir selbst und der Welt um dich herum zu entfalten. Dein Herz ist jetzt ein strahlendes Zentrum der Energie, und du bist bereit, die Welt mit offenen Armen und einem liebevollen Geist zu umarmen.