

GEHE DEINEN WEG ©

Unterbewusstseins-Reise. Autorin und Stimme: Sylvia Reifegerste

Lege oder setze dich bequem hin, und schließe deine Augen. Nun atme mehrmals tief ein, und tief aus. Jetzt atme wieder normal. Stell dir vor deinem geistigen Auge eine wunderschöne Sommerwiese vor. Du nimmst die Schönheit der Natur auf allen Ebenen wahr. Du bewunderst das Grün der Wiese, und das Farbenspiel der Blumen. Du hörst die Vögel zwitschern, die Bienen summen, und Du siehst Schmetterlinge, die in ihrer Zartheit von Blume zu Blume fliegen. Es weht ein leichter und warmer Wind. Er streichelt angenehm und sanft deine Haut. Nimm einmal den Duft des herrlichen Sommertages wahr.

Du beschließt es, dir auf der Wiese bequem zu machen. Und legst dich auf das saftige Wiesengras. Es ist schon später Nachmittag, und die Sonne erstrahlt in einem wunderschönen Gelb-gold. Sie erwärmt deinen ganzen Körper. Und während Du so auf der Wiese liegst, atmest Du das Sonnenlicht tief ein, und Du lässt dabei das goldene Sonnenlicht durch deine Nase in dich hineinfließen. Du atmest ein, und lässt das goldene Sonnenlicht hinabfließen in deine Füße, in deine Beine, hinauf zu deinen Oberschenkeln und Hüften, in deine Genitalien, in deinen Bauchraum.

Du atmest wieder tief ein, und lässt das goldene Licht nun in deinen Brustbereich fließen, in dein Herz. Das goldene Licht strömt über deine Schultern, deinen Rücken hinab, hinab bis zu deinem Steißbein, in deinen Po, und fließt dann Wirbel für Wirbel wieder hinauf zu deinen Schultern, und in deinen Nacken.

Du atmest weiter tief ein, und mit jedem tiefen Atemzug fließt das goldene Licht in deinen Körper. Es fließt nun hinab in deine Arme, hinab in deine Hände. Jetzt strömt das goldene Licht in deinen Hals, und in deinen Kopf. Es umfasst deine ganze Kopfhaut, und deinen Hinterkopf.

Dein ganzer Körper ist jetzt angefüllt mit dem goldenen Sonnenlicht. Jede Zelle deines Körpers besteht aus diesem warmen Sonnenlicht. Und dein Körper fühlt sich warm und weich an, Während Du dort so entspannt und erfüllt auf der saftigen grünen Wiese liegst, bemerkst Du, dass Du nicht mehr alleine hier bist. Neben dir befindet sich ein Lichtwesen. Es trägt ein gelb-goldenes Gewand. Von dem Wesen geht ein so intensives Leuchten und Strahlen aus, so dass Du zunächst nur seine Umrisse erkennen kannst. Es begrüßt dich liebevoll und spricht mit einer sehr warmen und samtigen Stimme zu dir: „Sei begrüßt, lieber Erdenmensch. Ich bin heute zu dir gekommen, um dir Informationen zu deinem weiteren Weg zu geben. Schau dir einmal deinen jetzigen Lebensweg an. Wie sieht er aus, und woher bist Du gekommen? Welche Erfahrungen hast Du bisher auf deinem Weg gemacht?

Bevor Du bewusst deinen Weg weitergehst, mache dir bewusst, wo Du zurzeit stehst. Auf deinem Wege geht es darum, dich von jeglichen Täuschungen, Irrtümern und Ballast zu lösen. Du kannst auf deinem weiteren Weg deinem inneren Licht begegnen. Wann Du es triffst, liegt daran, welchen Weg Du gehst, und mit welchem Rüstzeug Du ausgestattet bist. Prüfe, was Du alles für deinen Weg benötigst, und auf welchen Weg Du dich begeben willst, und nutze alles was dir auf deinem Weg begegnet als Hinweise für deine weitere Entwicklung. Alles, was sich auf deinem Pfad befindet sind wichtige Informationen und

wertvolle Wegbegleiter. Sie enthalten wichtige Botschaften für dich. Lerne die Botschaften zu verstehen, und folge den Naturgesetzen. Möchtest Du deinen bisherigen Weg weitergehen, oder aber einen anderen Weg beschreiten? Solltest Du dir unsicher sein, überprüfe wie dein Leben künftig aussehen wird, wenn Du auf deinem bisherigen Weg bleibst. Wünschst Du eine Änderung, dann entscheide welche Wegrichtung beziehungsweise welche Änderung dafür erforderlich ist. Sobald Du dir sicher bist, mache dich auf den Weg, und nehme die Dinge mit, die Du für deine Wanderung brauchst. Nehme jedoch nur das Notwendigste mit, denn unnötiger Ballast kann dir das Weitergehen erschweren.

Achte auf das Wetter. Denn es enthält wichtige Botschaften für dich. Es zeigt dir auf deinem Weg immer dein eigenes Stimmungsbarometer an. Scheint die Sonne und ist die Sicht klar, dann sei dir gewiss, Du bist auf dem rechten Wege und dir bewusst. Ist der Himmel bewölkt, dann prüfe, was dir Kummer und Sorgen bereitet. Regnet es, so ist das ein Zeichen, dass sich dein Kummer und deine Sorgen auflösen, und etwas Fruchtbare in dir entsteht. Der Regen bedeutet immer einen Klärungs- und Reinigungsprozess. Auch ein Gewitter bedeutet eine Auflösung von psychischen und physischen Spannungen, die sich durch Donner und Blitz kraftvoll entladen. Überprüfe wie es zu diesen Spannungen gekommen ist, und zu welchem Zeitpunkt Du es verpasst hast rechtzeitig etwas zu klären. Ein Sturm zeigt dagegen ein Gedankenchaos an. Worüber machst Du dir Gedanken, und was kannst Du nicht los- oder laufen lassen? Ein Gewitter oder ein Sturm kann dich bremsen und dir viele Hindernisse in den Weg legen.

Schaue dir deine Gedanken an, und löse das Gedankenchaos auf. So kann es auch sein, dass sich plötzlich Nebel bildet, und Du in einen Nebel der Selbsttäuschung hineingerätst. Vielleicht siehst Du deine eigene Hand nicht mehr vor Augen und magst nicht weitergehen. Prüfe wo Du dich täuschst, und gehe mutig weiter. Vertraue auf dein inneres Licht, und schon bald wird sich der Nebel um dich herum auflösen, und Du wirst wieder klar sehen können.

Auch ein Hagel kann dich plötzlich überraschen, und seine Hagelkörner können dich verletzen. Sie wollen dir deine alten Verletzungen in Erinnerung bringen. Mache Halt und werde dir deiner alten Verletzungen bewusst, damit Du sie dann heilen kannst.

Die Tiere, die dir auf deinem Weg begegnen, sind treue Gefährten. Sie zeigen dir deine Ängste, Befürchtungen, deine Freude, deine Verspieltheit, und dein Vertrauen. Die Tiere lehren dich, wie Du wieder eins mit der Natur werden kannst. Denn sie nehmen alles an. Sie leben immer im Hier und Jetzt. Sie denken niemals im Voraus, geschweige denn an morgen. Es zählt für sie nur das Jetzt und diese Minute. Beobachte die Tiere, denn sie sind ein sehr guter Lehrer auf deinem weiteren Weg.

Die Zeit vergeht, und Du siehst die Jahreszeiten kommen und gehen. An der Natur kannst Du die jeweiligen Jahreszeiten erkennen. Du siehst den Frühling, und alle Bäume und Sträucher sind voller Knospen. Das Leben erwacht, und die Knospen springen im Sonnenschein auf, und sie entfalten sich zur vollen Blüte. Es duftet. Die Vögel zwitschern munter. Die ganze Luft duftet nach Frühling und Neubeginn. Die Bienen summen und verrichten fröhlich ihr Werk. Sie nehmen den Nektar der Blüten mit sich fort, und bringen ihn Heim. Die Blüten verwelken und eine neue Jahreszeit beginnt.

Der Sommer. Die Blüten sind zu Früchten herangereift. Es ist ein warmer, heißer Sommer. Die Früchte wachsen unter der warmen Sonne heran und reifen. Durch die Wärme ist die Luft schwer und trocken.

Nach dem Sommer kommt der Herbst, und die Erntezeit. Die Früchte werden geerntet, oder fallen auf die Erde hinab. Auch die Blätter bleiben nicht mehr länger an den Bäumen. Die Herbstsonne hat die Blätter in den unterschiedlichsten Tönen gefärbt, und sie fallen bunt und leuchtend hinab zur Erde. Der Herbstwind spielt mit den Blättern, und nimmt auch das letzte Blatt vom Baum mit sich fort.

Es kommt nun der lange, kalte Winter. Die Bäume und Büsche sind kahl. Alle Äste und alle Zweige sind ungeschützt. Es ist kalt, und es wird von Tag zu Tag kälter. Es ist die Zeit der Weisheit, des Wissens und auch des Sterbens.

Nach dem langen, harten Winter erwacht der Frühling. Es ist die Wiedergeburt, die Auferstehung. Eine Erneuerung allen Lebens. Es ist die Gewissheit, dass alles weiterlebt, und der Tod immer wieder einen Neuanfang mit sich bringt.

Auch Du durchläufst als Mensch die vier Phasen. Es sind die Phasen deiner Kindheit, des Heranwachsens, der Fruchtbarkeit, und der Reife. Und die Phase des Winters ist die Phase des Ruhens, der Weisheit, des Wissens, und des Sterbens, mit der folgenden Erneuerung.

In welcher Phase befindest Du dich zurzeit? Lerne auf deinem Weg alle Jahreszeiten anzunehmen, und mache dir bewusst, was der Sommer ohne den Winter, oder der Frühling ohne den Sommer wäre. So wie alle Jahreszeiten wichtig sind, sind auch alle vier Lebensphasen gleichermaßen wichtig. Das Wissen um die Jahreszeiten macht dich reifer, und Du bist sicher, dass Du auf deinem Weg weiter gut vorankommen wirst. Du hast ja schon sehr vieles gelernt, und dein Wissen ist inzwischen sehr groß. Ruhe dich jedoch nicht auf deinem jetzigen Wissensstand aus. Sei achtsam bei jedem Schritt. Schaust Du zu weit nach oben, oder bist Du unbewusst, kann es sein, dass Du die Steine, die sich auf deinem Weg befinden, übersiehst, und über sie stolperst. Die Steine auf deinem Weg sind Hindernisse, die sich dir in den Weg stellen. Schau dir die Hindernisse an, und prüfe, was zu tun ist, um sie aus dem Wege zu räumen.

Hindernisse sind immer von dir selbst erschaffene Probleme, und entstehen aufgrund deines Denkmusters. Diese Hindernisse können dir so groß erscheinen, dass sie dir auf deinem Wege als ein Berg, oder als ein großer Felsen begegnen. Es mag so aussehen, dass es keinen Ausweg gibt, und Du nicht weitergehen kannst. Durchschaue jedoch diese Täuschung und lerne, was sich wirklich hinter einem Hindernis befindet. Dein Weg geht immer weiter, denn Du kannst jeden Stein, jeden Fels, jeden Berg aus dem Wege räumen. Halte dich an das Sprichwort „Dein Glaube versetzt Berge“. Nutze dein schöpferisches Potential, und mache dich ans Werk. Gebe nicht auf, oder bleibe mutlos, oder hilflos vor dem Hindernis stehen. Selbstmitleid, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit bedeuten immer einen Stillstand, und bringen dich nicht weiter.

Es kann auch sein, dass Du Steine, Felsen oder Berge auf dem Weg anderer Menschen erkennst, und dass Du sie für sie aus dem Wege räumen möchtest. Frage dich, warum Du das möchtest, und ob Du dafür eine Gegenleistung oder eine Belohnung erwartest. Kommt

dein Wunsch aus reinem Herzen, dann löse sie mit deiner Liebe auf. Wenn Du die Hindernisse jedoch aus Eigennutz für andere beseitigst, kann es sein, dass sie dich mit Steinen bewerfen, und dich verletzen. Du kannst sogar eine ganze Steinlawine hinter dir auslösen. Gehe daher lieber langsam voran, und sei in Liebe mit dir und mit anderen. Schweige über deine Fortschritte, und sei bescheiden. Auch Angabe, Besserwisserei, Prahlerei, sind Steine über die Du fallen kannst. Und es gibt Menschen, die den Weg, den Du gehst, nicht verstehen, die dich verurteilen, ablehnen, oder schlecht über dich reden, und die dich verletzen. Kläre in dir, wo Du verletzbar bist, und welche Bereiche eine Heilung in dir benötigen. Arbeite an deinem Selbstwert, und gebe dir selbst die Annahme, den Respekt, die Achtung, und die Liebe, die Du benötigst. Ermutige dich, und sage dir, dass Du genau so richtig bist, wie Du bist. Du darfst so sein, wie Du bist.

Es kann sein, dass dich auf deinem Weg ein Gewässer, oder ein Fluss, oder ein See, aufhält. Vielleicht sieht es zunächst so aus, als wenn Du nicht weiterkommen kannst. Vertraue dir und deinen Fähigkeiten, und sehe, dass Du diesen Aufenthalt selber ins Leben gerufen hast. Vielleicht ist es Zeit für einen Aufenthalt. Vielleicht beginnt eine neue Phase und dein kreativer Teil ist nun gefordert. Gehe nach Innen und finde heraus, was zu tun ist.

Schaue auf das Wasser, denn es gibt dir immer Hinweise auf deine innere Gefühlswelt. Du kannst erkennen, wie deine Gefühlswelt zurzeit aussieht. Ein unruhiges Gewässer bedeutet immer einen Aufruhr in deiner Gefühlswelt. Suche nach Möglichkeiten, und bringe das Wasser zur Ruhe. Erschaffe mit deinem Vertrauen, mit deiner Liebe und mit deiner Weisheit ein Boot, um sicher an das Ufer auf der anderen Seite zu kommen. Pass auf, dass Du nicht mit deinen eigenen Gefühlen das Wasser erneut in Aufruhr bringst, denn es könnte dein Boot so zum Schwanken bringen, dass es kentert, und Du in deinem eigenen Gefühlsmeer ertrinkst.

Auf der anderen Seite des Gewässers führt dein Weg durch Ebenen und über Berge. Wenn Du vor einem Abgrund stehst, und Du eine Brücke benötigst, um auf die andere Seite zu kommen, frage dich, aus welchem Material Du eine Brücke bauen musst, damit sie für deinen Übergang stabil genug ist. Oftmals zeigen sich Abgründe, wenn es darum geht, alte schmerzhaft Erinnerungen loszulassen. Wenn Du auf deinem Weg zu viel alten Kummer und zu viel Schmerz mitgenommen hast, wirst Du sie jetzt als starke Last empfinden. So kann es sein, dass die Brücke, die Du erschaffst, dich und deine Last nicht tragen wird.

Die Zeit des Vergebens ist nun gekommen. Jedes Verzeihen macht dich leichter und beschwingter. Frei von Kummer und Schmerz wirst Du voller Freude eine Brücke erschaffen, und den Abgrund leichtfüßig überqueren. Nimm auch die vielen Abzweigungen, die es auf deinem Weg gibt wahr. Tief in deinem Inneren kennst Du deinen Weg, und weißt, wo er weitergeht. Es gibt viele Abweichungen und wenn Du deiner inneren Stimme nicht vertraust, kann es sein, dass Du einem anderen Weg mit einem anderen Ziel folgst. Es kann sein, dass Du dich verlierst, und dich auf Abwegen befindest. Lass dich auch nicht von anderen Menschen und Dingen aufhalten oder überzeugen, dass ihr Weg der Richtige für dich sei. Viele Menschen reden viel, und sie wollen überzeugen, es sich und anderen beweisen. Sie wollen Recht behalten und aalen sich in der Ego-Sonne. Prüfe jede Versprechung, jede Überredungskunst, jede Beeinflussung, und vertraue deinem Weg. Überrede auch andere nicht, dir auf deinem Weg zu folgen. Dein Weg ist für dich der Richtige, und es kann natürlich

sein, dass dir viele folgen werden. Gebe jedoch jedem die Möglichkeit, sich frei zu entscheiden, welchen Weg sie gehen möchten. Sage Ihnen nicht, wo es jetzt weitergeht, oder wo es künftig langgehen wird. Es kann sonst sein, dass Du sie in die Irre führst. Entscheide immer nur für dich, wo es für dich weitergeht. Folgen dir Menschen, ist es gut. Wenn sie eine Abweichung nehmen, oder aber einen anderen Weg beschreiten möchten, oder aber vielleicht sogar zurückgehen möchten, dann nehme das genauso an.

Du bist nun schon sehr weit auf deinem Weg vorangekommen, und deine Ernte macht dich zu einem reichen und glücklichen Menschen. Voller Freude schaust Du auf deinen bisherigen Weg zurück. Es kann sein, dass Du so euphorisch wirst, dass Du glaubst, jetzt kann dir nichts mehr passieren, und Du hast es endlich geschafft. Sei hier besonders wachsam, denn Selbstherrlichkeit bringt dich ins Rutschen, und es kann sein, dass Du über einen kleinen Stein stolperst, aus dem Gleichgewicht kommst, und zu Boden fällst. Lerne alles was Du bisher erreicht hast in Bescheidenheit anzunehmen, und sei dankbar.

Wenn Du die Naturgesetze beherzigst, und bereit bist von allem und jedem, der dir auf deinem Weg begegnet, zu lernen, wirst Du in ein neues Land kommen. Es ist das Land der ewigen Liebe, und des ewigen Friedens. Es ist dein eigenes inneres Land der Harmonie. Hier lasse dich nieder und erhole dich von deinem langen Weg. In diesem Land erntest Du viele reife Früchte. Es sind die Früchte deiner Ausdauer, deiner Liebe, deiner Geduld, deines Mitgefühls, deines Verständnisses, deines Mutes, deiner Intuition, deiner Kreativität, und deiner Kraft. Erfreue dich an deiner Ernte und genieße sie. Während Du deine Ernte genießt, weißt Du in deinem Inneren, dass nun die Zeit gekommen ist, allen Menschen, die ebenfalls ihren Weg gehen wollen zu unterstützen, und ihnen beizustehen. Sie machen das Gleiche durch, was Du auf deinem Wege erfahren hast, und Du spürst den Wunsch ihnen deine Hand zu reichen ohne sie zu beeinflussen. Und es gibt viele Möglichkeiten, wie Du ihnen auf ihrem Weg helfen kannst. Und in deinem Inneren weißt Du auch schon, wie deine Unterstützung aussehen wird.

Mache dich nun auf deinen Weg. Mein Licht und meine Liebe begleiten dich, und werden dir Kraft und Mut geben.“ Mit diesen Worten verabschiedet sich das Lichtwesen, und schwingt sich zum Himmel empor. Am Horizont ist es nur noch in Form einer kleinen, goldenen Lichtkugel zu erkennen, bis sie völlig verschwunden ist. Du spürst in dir so viel Dankbarkeit, Liebe, Kraft und Freude, dass Du beschließt, dich sofort auf deinen Weg zu begeben.

Voller Tatendrang begibst Du dich dann über deinen Weg wieder hierher zurück, zurück in diesen Raum. Du spürst dich hier liegen oder sitzen, und sobald Du möchtest, kannst Du dann deine Augen öffnen, und deinen Körper recken und strecken. Verweile noch so lange, wie Du möchtest, in diesem entspannten Zustand, und sei im Hier und Jetzt.

ENDE

GEHE DEINEN WEG ©

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.