

TAG 21 DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Deine Reise zu Dir selbst

Die Reise zu sich selbst ist in etwa vergleichbar - mit einem Berg erklimmen.
Und manchmal kann diese Reise ein Leben lang dauern.
Manchmal wissen wir nicht weiter, können den Gipfel gar nicht sehen.
Er liegt zu weit oben oder ist verdeckt von Nebel.
Wir setzen einen Fuß vor den anderen im Vertrauen irgendwann anzukommen
in unserem Leben - bei uns selbst.

Bei der folgenden Visualisierung erklimmst Du in Gedanken den Berg
Deines Lebens. Stelle Dir dafür einen Berg vor. Von der Basis zu seinem
Gipfel. Er steht direkt vor Dir, denn Du bist am Fuße des Berges.
Betrachte ihn. Wie sieht er aus?
Zum Teil hat er steinig kantige Planken. Groß und mächtig steht er vor Dir mit
Überhängen und tiefen Abgründen.
Zwischendurch gibt es dichte waldige Abschnitte und auch Weiden.
Dieser Berg steht so schon seit hunderten von Jahren unerschütterlich und
unbeirrbar an diesem Ort. Du bist auf dem Weg zur Gipfel.
Du musst klug sein bei der Wahl der Wege nach oben, denn manche sind zu
gefährlich, weil sie zu steil sind und manche führen nicht nach oben,
sie sind eine Sackgasse. Du musst gut mit Deinen Kräften haushalten.
Vielleicht wird Dir während der Reise so mancher Ballast, den Du in Deinem
Rucksack mit Dir trägst, unangenehm schwer. Um weiter vorwärts nach oben
zu kommen, ist es notwendig immer mal wieder Ballast aus dem Rucksack
auszusortieren und zurück zu lassen.

Umso weiter Du nach oben kommst, umso deutlicher kannst Du
die Spitze des Berges erkennen. Unbeirrt nährst Du Dich nun dem Gipfel bis Du
schließlich ganz oben angekommen bist. Dort erwartet Dich etwas Wunderbares:
Ein klarer weiter Ausblick über das ganze Panorama Deines Lebens.
Du siehst die Täler, die Anhöhen, die Wälder und lichten Wiesen.
Sogar einen wunderschönen leuchtend blauen See kannst Du erkennen.
Unter Deinen Füßen kannst Du die ganze Schwere und Masse des Berges spüren.
Über Dir steht die leuchtend wärmende Sonne.

Wie fühlt es sich an dort oben zu stehen?
Was kannst Du spüren?

Verinnerliche Dir dieses Bild und die Gefühle dabei.
Du kannst jederzeit an diesen Ort zurückreisen,
wann immer Du möchtest. :-)