

Stell Dir vor, das Du auf einer langen Wanderschaft bist und viel Gepäck zu tragen hast.

Auf dieser langen Wanderschaft gelangst Du zu einem Hochplateau, also zu einer Gegend, die flach, aber bereits in der Höhe ist. Und weil Du jetzt einen Weg vor Dir hast, der eben ist, kannst Du ein wenig verschnaufen.

In der Ferne erkennst Du etwas Helles, wie ein Licht. Du fühlst Dich davon angezogen und gehen dorthin.

Du gelangst zu einem Platz, der in ein warmes, helles Licht getaucht ist. Dort entdeckst Du ein Gebäude, das einem Tempel ähnelt, vielleicht Bäume oder eine Grotte, was auch immer Dir zusagt.

Du spürst, daß Du jetzt verweilen willst und Ihr Gepäck ablegen möchtest. Und legst Dein Gepäck an den Rand des hellen Platzes.

Nun hältst Du Ausschau nach einer Möglichkeit, dich hinzusetzen und auszuruhen. Du findest auch etwas Passendes. Du lässt dieses helle Licht auf Dich wirken und spürst, wie Dir ganz warm wird und Du Dich wohl fühlst, Dich leicht fühlst.

Auf einmal bemerkst Du, dass ein freundliches, helles Wesen auf Dich zukommt, Dich freundlich anlächelt und Dir ein Geschenk gibt.

Du wirst mit etwas beschenkt, dass Du für Dein Problem, welches Du im Moment hast, brauchen könntest, welches Dir Hilfe gibt.

Vielleicht ist es auch ein symbolisches Geschenk, das Du im Moment noch gar nicht verstehst. Wenn Du möchtest, bedanke Dich.

Nach und nach beschließt Du, dass Du wieder zu Deinem Gepäck zu gehen, da Du diesen Platz verlassen möchtest.

Du kannst jederzeit zu diesem Ort zurückkehren. Geh dann zu Deinem Gepäck und überlege, was Du von Deinem Gepäck jetzt auf dem weiteren Weg noch mitnehmen möchtest. Vielleicht gibt es Dinge, die Du nicht mehr brauchst. Aber vielleicht möchtest Du auch alles wieder so aufnehmen.

Dann setzt Du mit dem Gepäck, dass Du jetzt noch brauchst, Deine Wanderung fort.

Kehre dann mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum.