

Traumreise zur Quelle

1. Vorübung um im Liegen anzukommen

2. Traumreise

Du liegst an einem Bach -
du hörst wie das Wasser die Steine am Ufer umspielt –
das Plätschern ist beruhigend –
du bist ganz ruhig und entspannt –
du hörst das Rauschen des Baches.



Du fragst dich, woher dieser Bach wohl kommen mag.
In deiner Fantasie machst du dich auf den Weg zur Quelle des Baches.
Du folgst dem Bach in der entgegengesetzten Richtung.
Langsam bemerkst du wie der Bach immer schmaler und schmaler wird.
Schließlich ist es nur noch ein Wassergraben,
dann nur noch ein Rinnsal.

Bald siehst du die Quelle.
Klares, sauberes Wasser sprudelt aus einer Felsplatte.
Du gehst näher an die Quelle heran.
Du hörst ihr sanftes, feines Plätschern.
Du spürst das Leben, das von dieser Quelle ausgeht.

In einem kleinen Becken sammelt sich das Wasser.
Dort ist das Wasser ganz ruhig und still.
Du beugst dich darum und siehst dein Gesicht, das sich im Wasser spiegelt.
Lange betrachtest du dein Spiegelbild.

Nun formst du die Hände zu einer Schale.
Du hältst deine Handschale in die sprudelnde Quelle.
Sie füllt sich mit Wasser. Mit frischem, reinen Wasser.

Du neigst dich und trinkst aus deiner Handschale.
Du spürst das klare, frische Wasser in deinem Mund.
Du spürst wie sich das Leben in dir ausbreitet.
Du spürst wie das Wasser deinen Durst stillt.

Langsam erhebst du dich.
Du dankst für das reine Wasser aus der Quelle.
Schaust noch einmal die Quelle und was sie umgibt.

Nun gehst du den Weg wieder zurück.
Als Rinnsal verlässt das Wasser die Quelle,
wird breiter zum Wassergraben
und wieder zum Bach.
Du folgst ihm bis zu der Stelle, wo dein Liegeplatz ist.

Du spürst dich wie du jetzt da liegst.
Du atmest tief durch.
Du streckst und reckst deine Arme.
Du bewegst deine Beine.
Langsam öffnest du die Augen wieder und du bist wieder hier im Raum.

Von Sr. Chiara Hoheneder