



Mein Krafttier

*Eine Fantasiereise für die beginnende Herbstzeit (Michaelistimmung),
mit Klangschalen und Windspielen begleitet*

Vorbereitung

Zen Klangschale

Heute zeige ich Dir einen Weg, wie du zu Deinem Krafttier finden kannst. Ein Krafttier gehört im Inneren zu Dir und kann Dich stärken und Dir Mut verleihen. Und eben diesem Tier kannst Du heute mit dieser Fantasiereise auf die Spur kommen. Alles, was Du brauchst, ist ein ruhiger und gemütlicher Platz, von dem aus Du auf Fantasiereise gehen kannst. Ich wünsche Dir viel Freude dabei.

Zen Klangschale

Hast Du einen schönen Platz gefunden? Dann mache es Dir richtig bequem, so dass du noch einige Zeit dort verbringen kannst.

Liegst du gemütlich oder sitzt du gemütlich?

Dann atme jetzt ganz tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Deine Schultern lockern sich immer mehr dabei.

Wenn Du möchtest, schließe Deine Augen. Spürst Du, wie das Atmen Dich zur Ruhe führt? Deine Gedanken kommen und gehen wie gute Freunde. Nun lässt Du sie gehen.

Wiederhole gern noch einige Zeit weiter: tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus.

Klangschalenspiel

Du fühlst Dich schon sehr wohl und entspannst weiter.

Deine Reise beginnt.

Klangschalenspiel

Jetzt stellst Du Dir vor, wie Du an einem schönen, warmen Herbsttag zwischen den goldenen Sonnenstrahlen auf einem Feldweg spazieren gehst. Das reife Korn duftet herrlich und am Wegrand leuchten viele bunte Blumen.

Zwischen den Sonnenstrahlen baut sich allmählich ein goldglänzender Steg vor Dir auf. Du betrittst den goldenen Steg, der ganz einladend glänzt, und gehst dem schimmernden Licht, das ihn umgibt, entgegen.

Mit Zuversicht machst Du Dich barfuß auf den Weg. Die Luft ist warm und der Steg ebenso.

Klangschalenspiel

Der Steg hat Dich zu einem Waldrand geführt. Du verlässt ihn allmählich und von jetzt an spürst Du weichen Moosboden unter Dir. Du atmest die frische Waldluft ein und fühlst Dich sehr wohl. Auch durch die Blätter der Baumwipfel erreichen die Sonnenstrahlen den Waldboden.

Klangschalenspiel

Zwischen einigen Bäumen kommt aus der Ferne ein Tier auf Dich zu, das noch klein und in vagen Umrissen zu sehen ist und Du noch nicht richtig erkennen kannst. Ganz langsam nähert es sich und ist immer besser zu sehen. Das Tier mag Dich sehr und Du freust Dich, dass es auf Dich zukommt. Du erkennst es immer besser, es kommt immer näher und nun bleibt es vor Dir stehen. Es schaut Dich mit lieben Augen an. Es lässt sich von Dir streicheln und von Dir umarmen. Du legst die Arme um das Tier und spürst, wie seine Kraft und Stärke dich ganz umgeben.

Klangschalenspiel

Schaue Dir das Tier ganz in Ruhe an und sieh, wie verbunden es mit Dir ist. Das Tier berührt Dein Herz und zeigt Dir seine Zuneigung. Es ist für Dich da. Du fühlst Dankbarkeit und großen Mut.

Die Kraft deines Tiers geht auf Dich über.

Klangschalenspiel

Mit dieser Kraft und Stärke kannst Du nun allmählich wieder zurück zu dem lichten, goldenen Steg gehen. Die Liebe des Tieres begleitet Dich weiter.

Klangschalenspiel

Du spürst eine große Zufriedenheit in dir und gehst ganz zuversichtlich über den Steg zurück.

Klangschalenspiel

Stille

Nun bist Du wieder an Deinem schönen herbstlichen Feldweg angekommen und allmählich bemerkst du wieder, wie Du liegst oder sitzt. Spürst wieder mehr Deinen Körper.

Atme wieder ein
und kräftig wieder aus.

Jetzt öffne Deine Augen. Du fühlst Dich mutig und stark für die nächste Zeit.

Zen Klangschale

Wenn Du nur eine kleine Auszeit hattest, solltest Du Dich jetzt kräftig recken und strecken und ein Glas Wasser oder Tee trinken.*

Vielleicht magst Du Dein Krafttier malen oder aus Knetwachs formen.

Es ist schön, dass Du es an Deiner Seite hast.

Ich wünsche Dir eine gemütliche Herbstzeit.

Zen Klangschale

**Bei anschließenden Tätigkeiten sollte man wieder ganz wach sein, daher unbedingt eine Regenerationsphase einplanen mit Bewegung, frisches Wasser trinken etc. Am besten, man genießt die Fantasiereise am Tagesende zum besseren Einschlafen.*