



*Diese kleine Seelenreise kannst du zum Jahresende machen, zu Silvester oder Neujahr, oder auch, wenn du Geburtstag hast. Es geht um das Loslassen des Vergangenen und um das Vertrauen in die Zukunft.*

*Dauer: 20 Minuten.*

*Schütze dich, mach es dir bequem, lass alles los, entspanne dich vollkommen und ziehe dich zurück in deinen innersten heiligen Raum.*

*Stell dir vor ...*

*... du sitzt an einem Fluss, der stetig und ruhig seinen Weg fließt.*

*Du befindest dich in einem zeitlosen Raum, genau zwischen dem alten und dem neuen Jahr. Es ist Stille, Ruhe, Frieden - kein Mensch, kein Tier, kein Vogel ... Das einzige Geräusch, das du hörst, ist das leise sanfte Plätschern des Wassers im Fluss der Zeit.*

*Nimm die Stille und diesen tiefen Frieden ganz bewusst wahr, lass ihn einziehen in alle deine Gedanken.*

*Der Fluss deiner Gedanken ist wie der Fluss der Zeit, an dessen Ufer du sitzt und dessen Wasser an dir vorbeifließt.*

*Du befindest dich in einem zeitlosen Raum, du bist Beobachter, das Wasser fließt gleichmäßig und stetig. Der Fluss transportiert alles ab, was gestern war, und er bringt alles, was morgen sein wird.*

*Die Zukunft, die der Fluss der Zeit erst bringen wird, ist dir noch verschlossen, aber was der Fluss in die Vergangenheit transportiert, das hast du erlebt und erfahren, und das kannst du genau sehen. Du lässt das Erlebte des vergangenen Jahres in deinen Gedanken noch einmal vorbeiziehen, lässt noch einmal alles, was Bedeutung hatte, durch dein Bewusstsein fließen. Alle Freude, alles Lachen, alles Schöne erscheint noch einmal in deinem Bewusstsein, und auch alles weniger Schöne, alle Sorgen, aller Kummer und Schmerz.*

*Lass dir einen Moment Zeit, um die Erinnerung lebendig werden zu lassen - und bedenke: du bist jetzt nur Beobachter, das Erlebte selbst ist vorbei.*

*PAUSE*

*Du fühlst eine große Wärme und Dankbarkeit in dir aufsteigen - für alles Schöne, das du erlebt hast ... auch Dankbarkeit dir selbst gegenüber für jede Lösung eines Problems, die du gefunden hast, für alles, was du geschafft und gemeistert hast.*

*Du spürst auch großes Mitgefühl mit dir selbst in dir aufsteigen für alles, was du nicht konntest, nicht geschafft hast, wofür du keine Lösung hattest, was vergeblich war.*

*PAUSE*

*Was es auch war - du lässt jetzt alles Vergangene ziehen, abfließen, davontreiben ... in Einverständnis und in Frieden. Schau zu, wie die vergangenen Ereignisse welken, zu buntem, vertrocknetem Laub werden, das im Fluss der Zeit davontreibt. Du hast die Früchte geerntet, deine Schlüsse gezogen, oder die Dinge nur zur Kenntnis genommen ... du kannst loslassen, sie in Frieden ziehen lassen.*

*PAUSE*

*Wende deinen Blick nun ab vom Wasser der Vergangenheit ... schau in die andere Richtung des Flusses, dorthin, woher die Zukunft kommt. Erinner dich an den Frieden ringsherum und in deinen Gedanken.*

*Spüre einen ganz leisen Wind wehen, einen sanften Hauch aus der Richtung der Zukunft - fühle, wie er dich streichelt, sanft berührt ... fast, als ob er mit dir spielen wollte ... Sieh, wie der sanfte Wind über den Fluss streicht, sich mit ihm bewegt, das Wasser leicht kräuselt ... Spüre, wie der Wind lächelt ... dir flüstert von neuen Chancen, neuen Möglichkeiten, neuen Gelegenheiten. Und spüre auch, wie der sanfte Wind dich an deine Träume erinnert.*

*PAUSE*

*Dein Blick ist vertrauensvoll über den Fluss in die Richtung der Zukunft gerichtet, in die Richtung, aus der das Wasser kommt. In der Ferne siehst du ein sanft schimmerndes helles, fast violett scheinendes Licht.*

*Du kannst vertrauen ... du bist ewig wie der Fluss der Zeit ... das goldene Licht und die Liebe des Universums sind immer mit dir.*

*Und jetzt kehre mit deiner Aufmerksamkeit langsam zurück ins Hier und Jetzt, mit drei tiefen Atemzügen bist du wieder ganz in der Wirklichkeit deines Tagesbewusstseins.*