

Geführte

Reise in die HERZENSMITTE

Mag. Waltraud Röck-Svoboda
www.roeck-svoboda.at

Ziel dieser Reise ist es, mit *der* Instanz in deinem Inneren in Kontakt zu bekommen, die noch mit der Schöpferischen Quelle in Verbindung ist, mit der Weisheit in deiner Herzensmitte.

Die meisten von uns sind davon abgeschnitten und doch leitet sie uns tagein tagaus aus dem Verborgenen.

Jetzt wollen wir eine Reise unternehmen, um ganz bewusst mit dieser inneren Kraft in Beziehung zu treten, ihren Rat zu nutzen und damit wieder einen intuitiven Weg des Wachsens und Heilens zu gehen.

Zu Beginn werde ich dich in eine leichte Entspannung führen, in der sich dein Körper ausruhen wird, dein Bewusstsein aber ganz wach und aufmerksam bleiben kann.

Ich begleite dich mit meiner Stimme auf deiner ganzen Reise.

Wann immer ich dir sage: „Nimm dir Zeit“ lasse ich dir ein paar Minuten ganz für dich allein. Du kannst dann tun, was immer du gerade möchtest und ich hole dich dann wieder ab.

* * *

Setze oder lege dich bequem hin. Es darf ruhig auch noch ein wenig bequemer sein. Nimm wahr, wo du dich hier im Raum befindest, wo dein Körper Unterstützung findet. Alle Anspannung weicht langsam einer tiefen Ruhe und Entspannung. Dein ganzer Körper wird ganz schwer und fühlt sich angenehm warm an.

Achte darauf, wie dein Atem kommt und wieder geht. Es atmet dich. Du beobachtest deinen Atem, ohne etwas zu verändern.

Du bist jetzt ganz bei dir. Alles rundherum ist ganz unwichtig. Alles Störende vertieft jetzt nur noch die Entspannung, in die du tiefer und immer tiefer hineingleitest, so weit, wie es hier und jetzt für dich richtig ist.

Mit jedem Ausatmen lässt du all das los, was nicht mehr zu dir gehört, was alt, verbraucht oder fremd ist.

Und mit jedem Einatmen füllst du deine Lungen und schließlich jede Zelle deines Körpers mit frischer heilsamer Energie.

Du kannst dieser einströmenden Energie auch eine Farbe geben, die dir jetzt gerade gut tut. Nimm dir Zeit für dich bis du ganz aufgetankt bist.

**

Du bist jetzt ganz locker, gelöst und aufgetankt, locker und entspannt und bereit nun auf diese Reise zu gehen und du gleitest immer tiefer und tiefer in deine Entspannung und begibst dich auf einen Weg zu deiner Herzensmitte, wo Weisheit und liebevolle Führung auf dich warten.

Du gleitest mühelos, ja fast wie selbstverständlich, immer tiefer auf dem Weg zum Ursprung, der schöpferischen Quelle in deinem eigenen Inneren. Dieser Weg kommt dir vertraut vor und du erinnerst dich langsam, dass du ihn schon oft gegangen bist, bewusst oder unbewusst, wach oder in deinen Träumen. Es ist wie ein Nachhause-Kommen.

Und dein Unbewusstes eröffnet dir jetzt Eindrücke, die dir Kraft und Hoffnung geben, und die Gewissheit, dass alles gut ist, so wie es ist.

Lass dich einfach von den nun auftauchenden Bildern, Szenen, Tönen, Düften und vielem anderen mehr, das aus deiner Herzensmitte aufsteigt, überraschen. Es sind Bilder voller guter Gaben, die alles beinhalten, was du jetzt brauchst, was du dir schon immer gewünscht hast und was du dir in deinen kühnsten Träumen nicht einmal zu denken gewagt hast. Hier, ganz in der Mitte deines Herzens ist dir bewusst, welche Fülle, welcher Reichtum wirklich in dir schlummert.

Diese Schatzkammer ist mit einem Siegel geschützt, einer Wortkombination wie z.B. „Sesam öffne dich!“ oder einem Wächter, der gut auf deine Schätze Acht gibt. Du aber hast freien Zugang, wann immer du es möchtest. Du kannst dich jetzt wieder daran erinnern. Höre und schaue einfach gut hin, dann wird dir das Geheimnis deines Herzens wieder offenbart, wie du jederzeit Zugang zu deiner inneren Weisheit, zum Raum der Stille bekommen kannst.

Nimm dir Zeit.

Sobald du jetzt das Geheimnis des Zugangs zu deinem Herzen erfahren hast, tritt ein, lass alles Störende los, geh vertrauensvoll in deine eigene Mitte, an deinen Ursprung. Genieße dein Ankommen. Vielleicht begegnen dir auch **Wesen**, die die Weisheit und Liebe in deinem Inneren repräsentieren. Wenn du sie nicht gleich wahrnehmen kannst, lass los. Sie sind für dich da und werden sich später zu erkennen geben. Dann genieße einfach den Moment.

Nimm dir Zeit.

**

Vor deinem inneren Auge entwickelt sich jetzt nach und nach ein **Ort**, an dem du dich wohl und geborgen fühlst. Es ist ein angenehmer, friedlicher Ort, der dir ein Gefühl von Ruhe und Behaglichkeit vermittelt. Du spürst, dass du hier sicher und gut aufgehoben bist. Es ist vielleicht ein Ort, der dir aus deiner äußeren oder inneren Realität z.B. deinen Träumen, schon bekannt ist. Vielleicht aber entsteht er jetzt gerade erst vor deinen inneren Augen. Du spürst, dass hier etwas Besonderes auf dich wartet. Alles ist dir auf seltsame Weise vertraut. Du spürst, dass du hier zu Hause bist, wirklich zu Hause. Du weißt: Hier bin ich richtig. Du weißt, dass du hier ganz in deiner Herzensmitte einen Platz hast, an den du immer kommen kannst, wo du Aufnahme und Verständnis findest, wo du so sein kannst, wie du wirklich bist, mit all deinen lichten und all deinen schattigen Seiten. Hier wirst du angenommen und geliebt ohne wenn und aber. Hier zählst nur du, das was du wirklich bist, nicht deine Leistungen. Hier ist Ruhe, hier ist Frieden, hier kannst du all die Liebe nehmen und geben und alles tun, was du dir schon immer gewünscht hast. Hier ganz nahe bei dir, ganz in der Mitte deines eigenen Herzens. Dieser Teil von dir ist ewig, unzerstörbar und frei.

Nimm dir Zeit, diesen Ort ganz wahrzunehmen und seine Atmosphäre zu genießen, ganz zu Hause zu sein.

**

Schau dich einmal um. Nimm deine Umgebung nun mit allen Sinnen wahr. Was kannst du sehen, hören, riechen oder gar schmecken.

Hör nur, wie ganz leise ein Wasserrauschen an dein Ohr dringt. Du schaust dich um, und wirklich kannst du alsbald eine **Quelle** entdecken. Sie entspringt in der Mitte deines Herzens und lädt dich ein aus ihr zu trinken, dich zu erfrischen. Nimm das Licht wahr, das sich in der

Wasseroberfläche spiegelt. Vielleicht kannst du schon jetzt in dem Spiegel des Wassers dich selbst sehen, sehen, wie du wirklich bist mit all den Fassetten, die du bis jetzt an dir noch nicht wahrnehmen konntest.

Nimm dir Zeit.

**

Spüre nun die Frische des Wassers und der Luft in deinem Gesicht und an deinen Händen und Füßen. Ein paar Steine am Rand funkeln wie Kristalle im hellen Schein. All das hier kann dich mit einer klaren, liebevollen Energie aufladen, sodass du dich mehr und mehr entspannen und rundum wohl fühlen kannst.

Nimm dir Zeit. Trinke so viel du möchtest. Wenn du willst, kannst du auch darin baden. Ich hole dich in 2 Minuten wieder hier ab. Genieße diesen Ort und seine Gaben. Bis bald.

**

Nun hast du dich erfrischt und gut aufgetankt mit den Gaben aus deiner Herzensmitte. Wenn du Fragen hast, wenn du dich allein fühlst, wenn du Schutz und Begleitung brauchst, kannst du dich hierher begeben. Wenn du Inspiration wünschst, wenn du Heilung suchst ist hier der richtige Ort für dich. Er steht dir immer offen und die Wesen hier werden dir immer mit Rat und Hilfe zur Seite stehen, wo immer du auch bist, was immer auch geschieht. Bitte und es wird dir gegeben.

Nimm dir Zeit.

**

Hier, ganz tief in deinem Herzen, gibt es noch ein weiteres Geheimnis. Horch, nun einmal ganz in dich hinein, kannst du die rhythmischen Bewegungen deines Herzens wahrnehmen?

**

Wie auch immer du den Herzschlag wahrnimmst, als etwas das du hörst, als etwas das du fühlst, als etwas das du weißt oder vielleicht auch etwas, das du sehen kannst - nimm es an. Alles was kommt ist gut. Nach und nach wird sich deine Wahrnehmung vertiefen, und dir alles zur Verfügung stellen, was du brauchst.

**

Dein Herz schlägt jetzt im Gleichklang mit deinem Mutterplaneten **Erde**.

Vielleicht kannst du jetzt auch schon ganz sanft den Herzschlag der Mutter Erde fühlen?

Sie ist unsere irdische Heimat, der Planet, der uns trägt, nährt und heilt. Wenn dein Herzschlag mit dem ihren verbunden ist, kann alles heilen, was einer Heilung bedarf. Dann ist es ganz leicht und mühelos das Notwendige in die Wege zu leiten.

Folge dem Gleichklang der Herzen.

Nimm dir Zeit.

**

Du weißt, dass dir dein Unbewusstes auf vielen verschiedenen Wegen begegnen kann, jetzt oder auch später.

Vielleicht siehst du gleich ein Bild, ein Symbol oder eine Szene oder du spürst seine Antwort als Gefühl oder hörst sogar seine Worte. Vielleicht weißt du aber ganz plötzlich, was dir die Quelle deines Herzens mitteilen möchte. Lass dich auf jedenfalls überraschen. Zensuriere nichts, nimm die Botschaften einfach so an wie sie dir geschenkt werden. Lasse sie auf dich wirken, mache dir eine Notiz, eine Skizze davon, vielleicht braucht es noch eine Zeitlang oder auch noch mehrere Bausteine, bis du das Gesamtbild der Botschaft verstehen kannst.

Gib deinem Unbewussten jetzt Raum sich dir zu offenbaren. Wenn du eine bestimmte Frage stellen möchtest, dann stelle sie jetzt oder lass dich davon überraschen auf welche ungestellte Frage du jetzt eine Antwort von deinem Unbewussten bekommst. Nimm sie in Empfang und lasse sie in dir wirksam werden. Dann kann nach und nach eine neue Erkenntnis in dir zur Reife gelangen und in dein Bewusstsein treten. Vielleicht jetzt gleich, vielleicht später, vielleicht jetzt und später. Sei einfach achtsam und habe Vertrauen. Gib der Antwort Raum, sodass das neue Wissen sich in dir auf die für dich richtige Art und Weise wachsen und gedeihen kann.

Was auch immer du jetzt erlebst, wie auch immer das, was du jetzt erfahren hast in dir weiter wächst und sich ausdehnt, kannst du diesen Prozess für den jetzigen Moment einmal zu einem guten Ende bringen, denn du spürst, dass es jetzt Zeit ist, wieder zurückzukehren in dein Wachbewusstsein, wo dieses Wissen schon erwartet wird und angewandt werden möchte.

So wendest du dich noch einmal der Quelle in deiner Herzensmitte und der Mutter Erde zu, lässt das Erlebte noch einmal auf dich wirken, bedankst dich anschließend und versprichst, dass du ab heute öfter hierher kommen und um Beistand und Heilung bitten wirst.

Nimm dir für heute Zeit für den Abschied.

* * *

Nun lasse die Bilder langsam verblassen, du kannst sie jederzeit wieder in dein Bewusstsein holen, aber jetzt kommst du in dem Tempo, das gut und richtig für dich ist mit zwei tiefen Atemzügen wieder hierher zurück in diesen Raum.

Und während du langsam wieder hierher kommst kannst du die Erlebnisse dieser Reise noch lange in dir nachhallen spüren. Und nach und nach entsteht in dir ein klares Bild, wie es für dich weitergehen kann und was es mit deiner Aufgabe hier auf dieser Erde auf sich hat.

Nun, wo du wieder in dein Wachbewusstsein eintrittst, weißt du, dass all die Erfahrungen dieser Reise in dir weiterarbeiten, bewusst und auch unbewusst.

Mach dir gleich Notizen und kleine Skizzen, die dich jederzeit wieder an deine Erlebnisse im Raum deiner Herzensmitte erinnern und dich sofort wieder mit dieser Energie verbinden können, sodass du voll und ganz von dieser Erfahrung profitierst.

Und nun bist du wieder ganz im Hier und Jetzt. Du atmest 3x tief ein und aus, streckst dich so gut du es vermagst, öffnest langsam deine Augen und bist wieder ganz da. Jetzt.

Und nun gehst du hinaus in deinen Alltag und bringst die Erkenntnisse deiner Reise in deiner Realität zum Ausdruck.

Und der Erkenntnisprozess wird auch ohne, dass es dir bewusst ist, weiterwirken und dir Bilder, Träume und Menschen schicken, die deinen Wachstumsprozess fördern, beschützen und begleiten.