

SCHLAF

DU KANNST DICH AUFGEHOBEN FÜHLEN, INDEM DU WEITER UND TIEFER IN EINEN ZUSTAND VERÄNDERTER WAHRNEHMUNG UND VERÄNDERTEN BEWUSSTSEINS EINTRITTSST... VON GROßER KLARHEIT. ...UND DANN KANNST DU IN GEDANKEN AN EINEN ANDEREN ORT, EINE ANDERE ZEIT GEHEN....

DU KANNST DIR VORSTELLEN, AUF EINER WIESE ODER EINER FLÄCHE ZU SEIN, WO DU EINEN FLUSS TRIFFST, UND DIESEN FLUSS FÜR EINE WEILE BETRACHTEN.... DIE BEWEGUNGEN DES WASSERS, DIE KOMMEN UND WIEDER GEHEN. NICHT GANZ GLEICHMÄßIG - ABER VORHERSAGBAR. ...

WIE JEDE WELLE WIEDER VERSCHWINDET UND NEUE WELLEN AUFTRETEN... UND DU KANNST LANGSAM DICH IN RICHTUNG AUF DIE QUELLE WENDEN UND DEN FLUSSLAUF ZURÜCKVERFOLGEN. DU KANNST BEOBACHTEN, WIE DIE VERWIRBELUNGEN AUFTRETEN, WIE DIESER FLUSS SICH UM HINDERNISSE HERUM SEINEN WEG NIMMT, UND IMMER ZUM ZIEL KOMMT. UND INDEM DU WEITER AUFWÄRTS GEHST, SIEHST DU, WIE DER FLUSS SCHMALER WIRD – LEBENDIGER - ZUM BACH, DER ÜBER WURZELN SPRINGT UND STEINE MITSCHLEPPT UND DANN LOS LÄSST, WENN SIE ZU SCHWER WERDEN.... WO ES KLEINE ANSTAUUNGEN GIBT, WEIL SICH ÄSTE UND BLÄTTER GESAMMELT HABEN UND EINEN KLEINEN TÜMPEL BILDEN, ÜBER DESSEN RAND SICH DAS WASSER DIE FREIHEIT NIMMT – SUCHT UND FINDET. UND DANN KANNST DU DIR VORSTELLEN, WIE DIE QUELLE AUSSIEHT.

DASS DU AN DEN ANFANG DIESES BACHES KOMMST, UND DIESER BACH EINEM SEE ENTSpringt – EINEM SEE, WIE MANCHMAL IN DEN BERGEN... UND DU BETRACHTEST DIESEN SEE, DER AM ANFANG STEHT. UND DU HAST DIESES BEDÜRFNIS DIESEN SEE ZU BETRETEN; DICH ZU ENTKLEIDEN UND IN DIESEM SEE EIN BAD ZU NEHMEN, WEIL DU DAS GEFÜHL HAST, DIESES BAD WIRD DICH

REINIGEN VON ALLEM, WAS DICH AM SCHLAFEN HINDERT... DU KANNST IN DEINEM EIGENEN TEMPO DIESES BAD NEHMEN. SPÜREN, WIE DAS WASSER DEINE FÜßE BERÜHRT, DEINE BEINE, DEINE KNIE, DEINEN BAUCH UND DEINEN OBERKÖRPER....UND VIELLEICHT VERSPÜRST DU DAS VERLANGEN, INS WASSER ZU GEHEN ODER ZU SCHWIMMEN – EINZUTAUCHEN... UND DAS GEFÜHL ZU HABEN, DASS DIESES BAD DICH VOLLKOMMEN REINIGT.... UND WENN DU AUS DEM WASSER WIEDER AN DEN STRAND TRITTEST - AN DAS LAND – TROPFT ALLES VON DIR AB.

UND DU LÄSST DIE SONNE DICH TROCKNEN, DIE DICH MIT EINEM HEILSAMEN LICHT FÜLLT, DAS ALLE WINKEL DEINES KÖRPERS AUSLEUCHTET, ALLE SCHATTEN ERHELLT; UND HEILT DIESES LICHT JEDEN WINKEL.... DORT, WO DAS LICHT HINKOMMT, HEILT ES.... UND ES FÜHLT SICH SO AN, ALS WÜRDEST DU VON DEN FÜßEN AUFWÄRTS ÜBER DIE KNIE, DEN OBERKÖRPER, ARME, HALS UND NACKEN DICH MIT LICHT FÜLLEN BIS ZUM KOPF.... AUCH DER KOPF.... JEDEN WINKEL FÜLLT DIESES HEILSAME LICHT. UND WÄHREND DU DIESES HEILSAME LICHT IN DIR SPÜRST, KANNST DU DICH VOLLER ZUVERSICHT AUF DEN RÜCKWEG MACHEN.

UND BEVOR DU GEHST, ENTDECKST DU EINEN SCHALTER, DER DIESEM FLUSS, DEINEM SCHLAF, DEN NORMALEN LAUF GIBT. UND DU BIST NEUGIERIG, WAS DAS VERÄNDERT, WENN DU DIESES URSPRÜNGLICHE PROGRAMM NATÜRLICHEN SCHLAFENS WIEDER EINSCHALTEST....UND NACHDEM DU DAS GETAN HAST, MACHST DU DICH AUF DEN WEG. UND AUF DEM WEG WIRST DU AN EINE STELLE KOMMEN, AN DER DU EINEN TEIL VON DIR WIEDER FINDEST, DEN DU VERGESSEN HATTEST. VIELLEICHT, ALS DU 10 JAHRE ALT WARST ODER JÜNGER. UND DU KANNST DIESEN TEIL GENAU ANSCHAUEN. DEINEN SORGLOSEN SCHLAF. ...UND DU KANNST DIESEN TEIL FRAGEN WAS DER BRAUCHT, UM DICH ZU BEGLEITEN. ...UM DICH ZU BEGLEITEN, WENN DU WEITERGEHST. OHNE EILE.

UND ES KOMMT DIESE GELASSENHEIT, DIESE ZUVERSICHT IN DEINEN OBERKÖRPER, UND GIBT DIR DIE WÄRME UND DIE LEICHTIGKEIT DES SCHLAFENS ZURÜCK. UND DU FÜHLST DICH DANKBAR UND WEIßT: DU SCHAFFST ES. WEIL ES EIN ZIEL GIBT FÜR DIESEN FLUSS. AUCH WENN ES NOCH NICHT GENAU SICHTBAR IST DAS ZIEL, KANNST DU DEINEN WEG FORTSETZEN IN DIESER DANKBARKEIT, WIE ES DIR BISHER GELUNGEN IST. UND MIT DIESEM WIEDER GEFUNDENEN TEIL, DER DICH SCHON JETZT BEGLEITET, ZU WISSEN: ICH SCHAFFE ES..... UND ABENDS IM BETT DIE AUGEN SCHLIEßEN UND DAS GEFÜHL VON WÄRME UND LEICHTIGKEIT GELASSEN UND ZUVERSICHTLICH IM OBERKÖRPER ZU SPÜREN, DASS DICH IN EINEN TIEFEN, SORGLOSEN SCHLAF FÜHRT.

UND DU KOMMST AN DIE STELLE, WO DU GEGANGEN BIST - WO DU BEGONNEN HAST ZURÜCK ZU SCHAUEN. UND WENN DU GENAU HINSIEHST GIBT ES DORT EIN STÖCKCHEN, WAS DIE GANZE ZEIT MIT GESCHWOMMEN IST UND HÄNGEN GEBLIEBEN IST AN EINER WURZEL ODER EINEM VORSPRUNG. UND DU SIEHST WIE DIESES STÖCKCHEN ZITZERT. WIE SICH MANCHER UNRAT – BLÄTTER UND PAPIER - HINTER DEM STÖCKCHEN SAMMELN. UND DU SIEHST WIE ES GEWILLT IST, SICH ZU LÖSEN UND SICH DEM FLUSS ANZUVERTRAUEN. UND DANN KOMMT EINE WINDBÖE, EINE KLEINE WELLE UND DAS STÖCKCHEN IST FREI. UND DER UNRAT LÖST SICH WIEDER. UND DAS STÖCKCHEN VERTRAUT SICH DEM FLUSS AN – MAL EIN BISSCHEN UNTER WASSER, MAL EIN BISSCHEN ÜBER DEM WASSER, MAL MEHR AM RECHTEN UFER, MAL MEHR AM LINKEN UFER. UND DER FLUSS WIRD BREITER UND DER FLUSS TRIFFT AUF EINEN ANDEREN FLUSS UND NOCH EINEN FLUSS, WAS NOCH MEHR WASSER UND KRAFT HINZUFÜGT, BIS ER IM MEER ENDET. UND DAS STÖCKCHEN WEITER GETRAGEN WIRD VON DIESEN WELLEN. MAL OBEN UND MAL UNTEN. UND ES WIRD AN EINEM FREMDEN UFER LANDEN. UND VON DIESEM UFER GIBT ES ETWAS ZU ERKUNDEN, ETWAS NEUES, ETWAS WO ETWAS GETAN WERDEN KANN ODER ETWAS GELASSEN WERDEN KANN ODER GELASSEN GETAN WERDEN KANN.

UND WIE IN EINEM TRAUM STEIGST DU AUS DEM HÖLZCHEN AN DIESES LAND UND SIEHST DIESE WEITE.

TIEFER UND TIEFER IN DEN SCHLAF KOMMT DIESE WEITE. UND DANN ENTDECKST DU EINEN BESONDEREN BAUM. UND ICH WEIß NICHT WAS FÜR EINEN BAUM, ABER DIESER BAUM IST DER SCHLAFBAUM. UND DER SCHLAFBAUM HAT WUNDERBARE FRÜCHTE – RUNDE FRÜCHTE, DIE IN TRAUBEN VON DEM BAUM HÄNGEN. UND JEDE TRAUBE IST EINE KAPSEL, UND IN DER KAPSEL IST DER SCHLAFSTOFF. UND SO EIN BAUM IST IN JEDEM GEHIRN, IN JEDEM KÖRPER. UND WENN DER RICHTIGE ZEITPUNKT GEKOMMEN IST, DANN ÖFFNEN SICH DIESE KAPSELN – DIE KAPSELN VON DEM SCHLAFBAUM. UND DER SCHLAFSTOFF ERGIEßT SICH IN DEN KÖRPER – IN ALLE ADERN UND ALLE GEFÄßE UND ALLE LYMPHE UND DRINGT ZU JEDER ZELLE. UND JEDE ZELLE KANN SICH AUSRUHEN UND ERHOLEN, WENN DER SCHLAFSTOFF SIE ERREICHT.

NIMM DIR EINEN AUGENBLICK ZEIT UM ZU SPÜREN, WIE DIESER SCHLAFSTOFF AUS DEN KAPSELN DEINEN GANZEN KÖRPER DURCHFLUTET – ÜBERALL HIN DRINGT. DIE MUSKELN ENTSPANNT UND DAS BEWUSSTSEIN IN DIE TRÄUME SCHICKT – IN DAS LAND DER TRÄUME. UND DU KANNST WEITER UND TIEFER SCHLAFEN UND MORGEN FRÜH ERHOLT AUFWACHEN ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT - GENAU DANN, WENN ES DIE RICHTIGE ZEIT IST.

KURZE PAUSE

AUSLEITUNG