

# Phantasiereise ~ Stern und Wunsch

- Stell dir vor es ist Nacht und du stehst auf einer Wiese.
- Das Gras ist angenehm warm und weich.
- Du kannst es an deinen Füßen spüren.
- Fühle die Wärme.
  
- Du kannst dich auf das weiche Gras setzen.
- Das Dunkel der Nacht umgibt dich.
- Sie ist wie ein Mantel, der dir Schutz gibt.
- Du kannst spüren, wie er dich hält,
  - Geborgen hält.
  
- Du kannst in den Himmel schauen.
  - Viele Sterne leuchten in der Nacht.
  
- Die Milchstraße zieht ihre Bahn.
- Vereinzelt sind Sternschnuppen zu sehen.
- Du kannst ihre lichte Bahnen am Himmel beobachten.
- Da ist eine.
- Und da ist noch eine ...
  
- Die Sterne fliegen durch die Nacht.
- Sie fliegen, um die Träume und Wünsche der Menschen zu erfüllen.
- Vielleicht hast auch du einen Wunsch oder Traum.
- Fühle in dich hinein,
  - Höre auf deine innere Stimme.
  
- Nimm deinen Traum oder Wunsch jetzt wahr.
  
- Du bist auf der warmen Wiese und kannst die Sterne sehen.
- Plötzlich ist ein ganz heller Stern unterwegs.
- Er fällt und fällt,
  - Und landet auf deiner Wiese.
  
- Es ist ein leuchtendes Sternenmännchen.
- Er lächelt dich an und kommt zu dir.
- Er setzt sich neben dich und schaut mit dir zum Himmel hinauf.
- Du kannst sein Licht fühlen.
  
- Der Stern beginnt zu erzählen:
  - Seine Geschwister fliegen durch die Nacht,
  - Sie fliegen, um die Wünsche der Menschen zu erfüllen.
- Der Stern schaut dich an.

- Sein Blick ist voller Liebe.
- Zärtlich berührt er deine Brust.
- Ein Licht beginnt in dir zu strahlen.
- Strahlendes Licht.
- Fühle zu deinem Herz,
  - Fühle zu deiner Liebe.
  
- Der Stern erzählt dir, wahre Wünsche kommen aus dem Herzen.
- Alles andere sind vergeudete Energien,
  - Energien, die dich nur arm machen würden.
- Er bittet dich, deinen Wunsch oder Traum durch dein Herz zu senden.
- Es ist ganz einfach.
  - Lass es einfach durch dein Herz fließen.
- Vielleicht verändert sich dadurch dein Wunsch,
  - Vielleicht erstrahlt er auch in der Berührung des Herzens.
- Lass es einfach zu.
  
- Dein Wunsch leuchtet in der Liebe deines Herzens.
  
- Nun kannst du ihn dem Sternenmännchen geben,
  - Er nimmt deinen Wunsch in sich auf.
- Er erzählt dir weiter,
  - Dass die Wünsche des Herzens,
  - Die Kraft der Liebe haben.
- Liebe ist die Kraft, die alles entstehen lässt.
- Auch Du bist Liebe,
  - Sie hat dich auf die Erde gebracht,
  - Und nun hast du einen Wunsch in Liebe formuliert.
  
- Der Stern wird in mit sich tragen,
  - Hinauf in den Himmel,
  - Und wird ihn dem Universum übergeben.
- Das weite Universum wird sich deinem Wunsch annehmen.
  
- Der leuchtende Stern lächelt dich an.
- Er streichelt sanft über dein Haar.
- Er sagt, es wird nun Zeit für ihn zurückzukehren.
- Er verabschiedet sich von dir.
- Er geht ein paar Schritte, springt in die Luft,
  - Und mit einem hellen Schweif fliegt er zurück zum Himmel.
- Du kannst sehen, wie er wieder seinen Platz einnimmt.
- Er leuchtet in der Nacht.
  
- Nun ist dein Wunsch dem Universum übergeben.
- Wenn es ein Wunsch aus Liebe ist, wird es ihn vielleicht erfüllen.
- Du kannst Vertrauen in die Kraft haben.

- Das Universum ist da, um für dich zu wirken.
- Es hilft dir, dass du auf deinen Weg vorankommst.
- Die einen nennen es Gott, andere vielleicht die kosmische Kraft,
  - Wie es auch für dich heißen mag,
  - Die Kraft wirkt für dich.
- Sie ist voller Liebe.
- Sie ist die Liebe.
  - Und in Liebe bist du mit ihr verbunden.
  
- Du stehst auf der Wiese.
- Sterne leuchten am Himmel.
- Einer strahlt ganz besonders.
- Sein Leuchten berührt dich,
  - Und in dieser Berührung wird es nun langsam Zeit wieder zurückzukommen.

### **Kurze Anleitung für die Phantasiereise:**

- Vor dem Sprechen ist es wichtig, dass Sie selbst die Phantasiereise für sich erleben!
- Lassen Sie nach jedem Satz 2 bis 4 Atemzüge Pause, sodass der Teilnehmer die Reise in seiner Geschwindigkeit erleben kann.
- Die Absätze sind meine Empfehlung für eine längere Pause. Achten Sie einfach auf Ihr Gefühl, wann es weitergehen kann.
- Viel Freude mit der Reise! :)

### **Allgemeine Informationen:**

- Diese Phantasiereise gehört zu meinen ersten Entwürfen. Meine heutigen Phantasiereisen können Sie in Berlin erleben.
- Die schönsten Phantasiereisen, die Sie geben können, sind Ihre Eigenen. Sie können es lernen, Ihre Reisen zu entwickeln, sie zu geben und auch eine Gruppe in einer Meditation zu führen. Das ist ganz einfach, und es ist sogar im Fernstudium möglich! Informationen dazu finden Sie auf meiner Website: <http://www.meditationsleiter.de>.
- Diese Phantasiereise ist unter einer Creative Commons Lizenz veröffentlicht. D.h., Sie dürfen die Meditation vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen, abwandeln und bearbeiten, bei Nennung des Namens und der Quelle. Die vollständigen Informationen zur Lizenz erhalten sie hier: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/de/>
- Weitere Phantasiereisen finden Sie ebenfalls unter <http://www.meditationsleiter.de>