



DIE CENOTEN

Halbunterirdische Karstlöcher und -höhlen in Yucatán, Mexiko

Du befindest dich in einem unterirdischen Wasserlauf, in einer ausgehöhlten Höhle, einer von vielen miteinander verbundenen Höhlen, die diese unterirdische Welt bilden. Hier wäre es normalerweise dunkel, aber in der Decke gähnt ein Loch und offenbart einen saphirblauen Himmel.

Ein Sonnenstrahl wirft ein Scheinwerferlicht in die Mitte des dunklen Beckens. Du tauchst deine Zehen ins Wasser und formst wirbelnde, kreisförmige Muster.

Du atmest ein und hältst die Luft an, bevor du sie langsam durch den Mund wieder ausströmen lässt. Du saugst die verheißungsvolle Energie dieses Ortes ein und verbindest dich mit der spirituellen Welt. Du schließt die Augen, dein bewusster Geist entspannt sich und dein Unterbewusstsein übernimmt die Führung.

Diese Höhle, einst das Reich des Gottes des Regens und der Stürme, bietet dir einen Moment der Stille und die Möglichkeit, Seelenkraft zu tanken.

RUHE

MEDITATIONSKARTEN

MEINE INNERE REISE



55 KARTEN
zum Träumen und
Entspannen

GR
OH