

Tina Isensee

Duftreisen

Inhalt

Widmung

Vorwort

Fantasie- und Traumreisen

Aromatherapie mit ätherischen Ölen

Allgemeines zu den Duftreisen

- *Sternenreise*
- *Die Quelle der Liebe*
- *Die kleine Elfe*
- *Die Reise zum Baum des Lichts*
- *Ein kleines Wiedersehen*
- *Der Pavillon*
- *Erntedank*
- *Die Weihnachtsreise zum Nordpol*
- *Indische Götter – Auf dem Berg Kailash*
- *Die drei Kerzen*
- *Mein Freund, der Wind*
- *Ein kleines Dankeschön: Edelsteinreise „Auf dem Amethystthron“*

Nachwort

Danksagung

Über die Autorin

Vorwort

Hallo und herzlich willkommen in der fantastischen Welt der Duftreisen, auf die ich „ganz zufällig“ gestoßen bin. Doch als meine Neugier erst einmal geweckt war, konnte mich nichts und niemand mehr bremsen. Die Kombination aus Fantasiereisen und den Düften von ätherischen Ölen probierte ich direkt bei verschiedenen Seminaren und Workshops aus und bekam nur positive Resonanz von meinen Besucherinnen und Besuchern.

Viele meiner Fantasie- oder Traumreisen, die du in diesem Büchlein findest, habe ich schon vor mehreren Jahren geschrieben und erfolgreich eingesetzt, doch nach meiner ersten „Duftreise“ habe ich alle noch einmal umgeschrieben, angepasst und um die passenden Duftnoten ergänzt.

Jetzt wünsche ich dir viel Freude mit meinen Duftreisen. Egal, ob du die Duftreisen vorliest oder sie selbst vorgelesen bekommst, genieße diese fantastischen und verwunschenen Geschichten, die dich hoffentlich genauso tief berühren werden wie mich.

Deine Tina Isensee

Fantasie- und Traumreisen

Fantasie- oder Traumreisen sind eine beliebte Form von Meditationen, die dich in einen tiefen Ruhe- und Entspannungszustand führen können. In einer bequemen Position (ob du nun liegst oder auf einem Stuhl sitzt) und mit geschlossenen Augen ist es dir möglich, vor deinem inneren Auge der Fantasiereise zu folgen. Meine Fantasiereisen enthalten so viele positive Sinneseindrücke wie möglich, damit es dir leichterfällt, deinen stressigen Alltag hinter dir zu lassen.

Wenn es dir während einer Fantasiereise gelingt, diese traumhaften oder teilweise auch verzauberten Orte zu besuchen, kannst du diesen Zustand der Ruhe und Entspannung – ich nenne es gerne das „Urlaubsfeeling“ – mit in die Realität nehmen. Ich wünsche mir, dass du in kürzester Zeit Kraft schöpfen kannst, um deinen Alltag besser bewältigen zu können – egal, ob es sich dabei um anstrengende Situationen mit Kollegen, Ärger innerhalb der Familie oder sogar um „Freizeitstress“ handelt.

Fantasiereisen können jedoch nicht nur zur Entspannung beitragen, sondern auch dazu führen, dass du alte und belastende Muster loslassen, einen neuen Blick auf Probleme und schwierige Situationen erhalten oder sogar tief verborgenes Potenzial in dir entdecken kannst. Vielleicht findest du anschließend in der Realität die Motivation, dieses neu entdeckte Potenzial auch zu nutzen.

Die Energie von Fantasie- oder Traumreisen kann jeder nutzen und genießen – egal, ob zu Hause, am Arbeitsplatz, im Meditationszentrum oder in einem Wellness-Center. Es gibt spezielle Fantasiereisen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren – es wird an jeden gedacht. Die Anwendungsbereiche sind so breit gefächert, dass es für jede erdenkliche Situation die passende Fantasiereise gibt – bestimmt ist auch die eine oder andere für dich dabei.

Aromatherapie mit ätherischen Ölen

Düfte und Gerüche sind sehr häufig an unsere Gefühle gekoppelt und können so unterbewusst Einfluss auf unser Leben nehmen. Viele Menschen denken zum Beispiel beim Geruch von Zimt an schöne Erinnerungen aus den Weihnachtstagen der Kindheit oder bei dem Duft von Kokos an den letzten Strandurlaub zu zweit. Aber auch traurige Erinnerungen können mit Düften wieder hervorgeholt werden. Zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen oder ein persönlicher Misserfolg.

Der spezifische Duft von ätherischen Ölen wirkt nicht nur auf unser Erinnerungsvermögen, sondern nimmt – auf sanfte Weise – positiven Einfluss auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. So können über die Nase die unterschiedlichsten Beschwerden – von Angst über Energiemangel, bis hin zu Unzufriedenheit – gelindert oder sogar behoben werden.

Ätherische Öle werden mit Hilfe der Wasserdampfdestillation, Kaltpressung oder Extraktion aus den verschiedenen Teilen einer Pflanze gewonnen:

aus dem Blatt (*Eukalyptus und Lorbeer*),
aus der Blüte (*Jasmin und Rose*),
aus der Schale (*Orange und Zitrone*),
aus dem Holz (*Sandelholz und Zedernholz*),
aus der Wurzel (*Ingwer und Iriswurzel*),

aus der Rinde (*Zimtrinde*),
aus dem Baumharz (*Myrrhe und Styrax*).

Das Wort „ätherisch“ ist vom griechischen „aither“ abgeleitet und bedeutet so viel wie „Himmelsduft“. Unverdünnt können ätherische Öle auch Reizungen der Haut, der Schleimhaut oder der Atemwege hervorrufen und sollten deshalb immer nur verdünnt (in Wasser oder fetten Ölen) verwendet werden. Persönlich bevorzuge ich immer das 100-prozentig reine Jojoba-Öl. Jojoba ist geruchsneutral und pflegt gleichzeitig die Haut.

Damit du die Wirkung der ätherischen Öle optimal nutzen kannst, solltest du beim Kauf vor allem auch auf die Qualität der Öle achten. Gute ätherische Öle zu fairen Preisen bekommst du zum Beispiel in jedem gut sortierten Esoterik-Fachgeschäft, in Bioläden oder Apotheken.

Allgemeines zu den Duftreisen

Duftreisen sind ganz „normale Fantasiereisen“, in denen der Duft von ätherischen Ölen eine entscheidende Rolle spielt. Mit Hilfe der Düfte kann es dir während einer Reise leichterfallen, die beschriebenen Orte zu besuchen oder dich in die verschiedenen Situationen hineinzusetzen. Auf der anderen Seite kannst du die spezifischen Wirkungen der ätherischen Öle nutzen, um „abzuschalten“ oder Kraft zu tanken.

Um dich besser vorbereiten zu können, findest du am Anfang jeder Duftreise die passenden ätherischen Öle mit einer Kurzbeschreibung ihrer Wirkung. Auch im Text der Duftreise ist die Phase, in der der Duft verteilt werden soll, noch einmal extra markiert.

Damit der Ablauf einer Duftreise so unkompliziert wie möglich wird und du ohne Störung die Meditation genießen kannst, empfehle ich dir, die benötigten ätherischen Öle schon vor Beginn der Duftreise bereitzulegen und dich für eine Möglichkeit der Duftverteilung zu entscheiden. Wenn du nur die Flasche öffnest und sie dir „unter die Nase hältst“, kann der Duft unter Umständen zu stark sein und sogar als unangenehm empfunden werden.

Am besten eignen sich

- Duftstreifen – gib 2 bis 4 Tropfen des ätherischen Öls auf einen Duftstreifen und bewege diesen dann leicht vor dir, um den Duft aufzunehmen. Auch ein Taschentuch kann den Zweck eines Duftstreifens erfüllen.
- Raumspray – mische 5 ml ätherisches Öl mit 45 ml Bioalkohol in einer Sprühflasche. Am besten eignet sich der Alkohol aus der Apotheke oder dem Reformhaus. Vor dem Gebrauch die Flasche gut schütteln, damit sich der Alkohol und die ätherischen Öle vermischen. Achte bitte darauf, dass du diese Mischung nur in großen Räumen verwendest und nichts auf Kleidungsstücke oder andere Stoffe sprühst, das kann Flecken hervorrufen.
- Duftsteine – gib 2 bis 4 Tropfen des ätherischen Öls auf einen Duftstein (ein Sandstein auf einer Keramikunterlage) und bewege diesen dann im Raum, damit der Duft gleichmäßig verteilt wird.
- Duft- oder Aromalampen – fülle die Aromalampe mit ausreichend Wasser und Sorge dann dafür, dass sie einen zentralen Standort hat. Dann gib 4 bis 8 Tropfen des ätherischen Öls

in die Aromalampe. Nach wenigen Augenblicken hat sich der Duft im Raum verteilt. Es gibt auch elektrische Aromalampen, die ohne ein Teelicht auskommen.

- Aromabrunnen – bei einem Aromabrunnen wird der Duft im Raum verteilt und die Raumluft gleichzeitig angenehm befeuchtet. Bitte beachte, dass es länger dauert, den Duft über einen Aromabrunnen im Raum zu verteilen. Außerdem sind Zitrusdüfte (Orange, Zitrone und Limette) leider nicht für Aromabrunnen geeignet, da sie die Dichtungen angreifen können.

Während meiner eigenen Seminare und Vorträge bevorzuge ich die Raumsprays. Bei dieser Variante kann ich alles im Vorfeld in Ruhe vorbereiten, während der Reise den Duft unkompliziert verteilen und mich ganz auf den Text sowie meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer konzentrieren.

Im Laufe der Duftreise werden sich die unterschiedlichen Düfte im Raum vermischen. Allerdings stört das weder den Ablauf noch den gewünschten Zweck der Duftreise, da ich dies bei der Zusammenstellung berücksichtigt habe. Es ergibt sich ein harmonischer „Gesamtduft“.

Nach einer Duftreise solltest du den Raum kräftig lüften und die verwendeten Materialien gründlich reinigen oder sogar entsorgen.

Alle meine Duftreisen, Meditationen oder Fantasiereisen sind grundsätzlich immer in der einfachen und unkomplizierten „Du-Form“ geschrieben. So fällt es den meisten Menschen leichter, sich fallenzulassen, und das wiederum führt dazu, das erhoffte Ziel leichter zu erreichen.

Wenn auch du die Duftreisen einsetzen möchtest, nimm dir bitte vorher einen kleinen Moment Zeit, atme einmal tief ein und aus und lies die Duftreise durch. An bestimmten Stellen empfehle ich, eine kleine Pause (etwa 30 Sekunden bis eine Minute) einzulegen, damit du genug Zeit hast, dir die Situation besser vorzustellen. Wenn es dir hilft, kannst du eine Uhr zu Hilfe nehmen. Meiner Erfahrung nach ist es allerdings hilfreich, sich dabei auf die eigene Intuition zu verlassen.

Wenn du möchtest, kannst du die Duftreisen mit Musik untermalen. Am besten eignen sich Melodien mit entspannenden, leichten Klängen ohne Gesang. Ich selbst verwende gerne Musik des englischen Komponisten und Musikers Medwyn Goodall oder des Inhabers der Plattenfirma „Paradise Music“, Llewellyn.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude mit meinen Duftreisen.

Sternenreise

Bei der „Sternenreise“ geht es um Dankbarkeit, denn Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung an das Leben und einer der wichtigsten Schlüssel zum wahren Glück. Dankbarkeit muss jedoch auch trainiert werden. Allzu leicht vergessen wir zu schätzen, was wir haben, weil wir immer mehr und mehr haben wollen.

Wenn du diese Duftreise einsetzen möchtest, nimm dir jetzt bitte einen Moment Zeit, atme einmal tief durch und lies die Duftreise in Ruhe. An bestimmten Stellen empfehle ich, eine kleine Pause (etwa 30 Sekunden bis eine Minute) einzulegen, damit du genug Zeit hast, dir die Situation besser vorzustellen. Konzentriere dich während des Lesens, lass dir Zeit und versuche, die Energie, die sich während einer Duftreise aufbaut, zu spüren.

Bereite am besten vor Beginn der Meditation schon einmal die Öle vor, damit du dich während der Duftreise besser konzentrieren kannst. Wähle zwischen Duftstreifen, Raumspray, Duftstein

oder Aromalampe und stelle alles bereit, damit du leichten Zugang dazu hast. Bei der „Sternenreise“ begleiten dich die warmen Düfte Sandelholz, Zimt und Orange.

Die „Sternenreise“ dauert ca. 25 bis 30 Minuten.

Zentrale Themen dieser Duftreise:

Dankbarkeit,
Seelische Entspannung,
Überwindung von Traurigkeit,
Alternative Lösungswege.

Zimt

Duftnote: warm, süß-würzig

lindert Angst und Einsamkeitsgefühle,
wirkt stabilisierend auf die Seele,
schenkt dem Geist Inspiration und Kreativität.

Orange

Duftnote: frisch, fruchtig und süß

lindert Traurigkeit, Schwermut und Kummer,
mindert Stress,
steigert die Konzentration.

Sandelholz

Duftnote: warm, weich und holzig

löst sexuelle Blockaden,
hilft gegen Egoismus,
unterstützt die Suche nach Lösungsprozessen.

Sternenreise

Mache es dir bitte so bequem wie möglich. Schließe deine Augen und atme ganz ruhig ein und wieder aus.

Ignoriere die Geräusche deiner Umwelt, denn jetzt bist nur du wichtig.

Atme tief ein und wieder aus.

Erlaube deinem Atem, dich in eine tiefe Entspannung zu tragen.

Atme tief ein und wieder aus.

Lass den Alltag hinter dir und richte deinen inneren Blick voller Vertrauen in die Zukunft.

Atme tief ein und wieder aus.

Jeder Atemzug bringt Neues mit sich und trägt Vergangenes fort.

Atme tief ein und wieder aus.

Tauche bewusst ein in diesen Augenblick. Sei ganz im Hier und Jetzt. Sei ganz bei dir selbst.

Versuche nicht an die vergangenen Tage zu denken.

Atme noch einmal tief ein und wieder aus.

Nimm die positive Energie in diesem Raum wahr und spüre, wie diese Kraft, dieses Energiefeld, sich auch in dir ausbreitet.

Dieses Kraftfeld schenkt dir und deiner Seele Frieden, Freiheit und Dankbarkeit.

(An diesem Punkt solltest du eine Minute Pause machen. Verteile währenddessen den Sandelholzduft im Raum.)

Zentriere dich nun auf deine Wesensmitte und fühle, wie goldenes Licht aus deinem Herzen strahlt und dich mit einer goldenen Lichtaura umgibt.

Fühle, wie du immer tiefer in deine Herzensmitte vordringst und wie sich dabei eine wunderbare Stille in dir und in deiner Seele ausbreitet.

Getragen von dieser liebevollen Stille dringst du immer weiter vor bis zu deinem wahren Sein.

(Hier reicht eine Pause von drei tiefen Atemzügen.)

Stell dir nun bitte vor, wie du an einem weißen, feinen Sandstrand stehst. Es ist schon dunkel, und du lauschst dem sanften Rauschen der Wellen.

Der feine Sand ist noch immer warm vom Sonnenlicht und fühlt sich unter deinen nackten Füßen sehr angenehm an – fast wie eine kleine Massage.

(Nimm dir etwa 30 Sekunden Zeit, bevor du weiterliest.)

Richte deinen Blick nun nach oben und schau in den Himmel. Die Sterne erstrahlen in goldenem Licht. Sie funkeln so schön wie Diamanten. Nie zuvor hast du so eine große Vielfalt gesehen. Du erkennst wunderschöne Sternbilder, auch wenn du dich eigentlich nicht mit dem Thema auskennst.

Der Große Wagen erlangt als erster deine Aufmerksamkeit.

Dann entdeckst du Andromeda, die sagenumwobene griechische Prinzessin.

Und dort ist auch Pegasus, das geflügelte Pferd.

Jeder der Sterne ist so schön, dass du gar nicht sagen kannst, wer der schönste von ihnen ist. Diese leuchtenden Himmelskörper schenken dir Freude, Wärme und Hoffnung.

Du kannst nun erkennen, dass jeder dieser leuchtenden Sterne eine vollkommene göttliche Eigenschaft in dir – in deiner Seele – symbolisiert.

(Lies jedes der folgenden Worte ganz bewusst und lass dir zwischen ihnen immer einen tiefen Atemzug Zeit, bevor du weiterliest.)

Liebe • Güte • Mitgefühl • Demut • Hingabe • Frieden • Freude • Vergebung • Kraft • Stärke • Entschlossenheit • Geduld • Mut • Dankbarkeit.

Und viele andere, wundervolle Eigenschaften und Charakterzüge.

(An diesem Punkt solltest du eine Minute Pause machen. Verteile währenddessen bitte den Zimtduft im Raum.)

Kleine Partikel der Sterne kommen nun, leicht wie eine Feder, auf dich zugeschwebt. Sie suchen dich und wollen dein Herz mit ihrer Kraft, ihrer Weisheit und ihrer Energie erfüllen.

Zuerst erreicht dich die Energie des Loslassens.

Du spürst, wie dich diese unbezähmbare Energie durchströmt und du dich mit ihrer Hilfe von allem Ballast lösen kannst, den du bewusst oder auch unbewusst in dir trägst.

(Nimm dir etwa 30 Sekunden Zeit, bevor du weiterliest.)

Nun berührt dich ein Sternenteilchen, das den weiten Weg vom Stern des Friedens gekommen ist. Und genau diese Energie des Frieden fühlst du nun in dir emporsteigen.

Diese Friedensenergie beginnt dein ganzes Sein auszufüllen.

Jede Zelle deines Körpers und dein gesamtes Wesen sind nun bereit, den Frieden in sich aufzunehmen.

Im vollen Bewusstsein öffnest du dein Herz und sendest diesen Frieden auch hinaus zu deiner Familie, deinen Freunden und all deinen Lieben.

(Nimm dir etwa 30 Sekunden Zeit, bevor du weiterliest.)

Eine weitere Sternenenergie hat dich erreicht. Sie stammt vom bunten Stern der Kreativität und beschenkt dich reichlich.

Dein Herz springt über vor guten Einfällen, und mit jedem Atemzug lösen sich Neid, Eifersucht und Aggressivität auf.

Stattdessen breitet sich eine unbeschreibliche und sehr sinnliche Lebensfreude in dir aus.

(Nimm dir etwa 30 Sekunden Zeit, bevor du weiterliest.)

Nun trifft dich ein klitzekleines Partikelchen vom Stern der Weisheit. Diese Energie hilft dir, alles überflüssige Wissen gehen zu lassen und damit in deinem Herzen die Tür zur Erkenntnis zu öffnen.

(Lies jeden der folgenden Sätze ganz bewusst und lass zwischen ihnen immer einen tiefen Atemzug Zeit, bevor du weiterliest.)

Du erkennst, dass du ein wichtiger Teil dieser Welt bist.

Du erkennst deine Stärken.

Du erkennst, wer deine wahren Freunde sind.

Du erkennst, was du wirklich im Leben erreichen willst.

Du erkennst, dass du dich auf deine Intuition immer verlassen kannst.

(Nimm dir etwa 30 Sekunden Zeit und verteile währenddessen bitte den Orangenduft im Raum.)

Das letzte und vielleicht auch wichtigste Geschenk bekommst du vom unendlich weit entfernten Stern der Dankbarkeit.

Dieser Stern berührt dein Inneres.

Fühle in dich hinein und denke an all die guten Dinge in deinem Leben, für die du dankbar sein kannst.

Denke an die Menschen, die du liebst und die auch dich lieben.

Denke an die schönen Augenblicke der vergangenen Zeit.

Durch die Leuchtkraft des Sterns kannst du nun einen Augenblick wieder erleben, den du fast vergessen hast und der doch unendlich wertvoll für dich ist.

(An dieser Stelle lass dir Zeit und lege eine Pause von mindestens einer Minute ein.)

Du erkennst, wie glücklich du bist und dass du für viele Kleinigkeiten in deinem Leben dankbar sein kannst.

Du erkennst, welche tolle Menschen an deinem Leben teilhaben, wofür du sehr dankbar sein kannst.

Du erkennst, welcher wundervoller Mensch du bist und kannst für dich selbst, deine Energie, deine Kraft und deine Leistungen dankbar sein.

Erlaube nun der Dankbarkeit, ein dauerhafter und beständiger Teil deines wahren Selbst – deines Inneren – zu werden.

(Nimm dir etwa 30 Sekunden Zeit, bevor du weiterliest.)

Nun ist es Zeit, zurückzukehren.

Deine Erinnerungen an den Sternenhimmel und vor allem an den Stern der Dankbarkeit sind klar und deutlich und jetzt fest in deinem Herzen verankert.

Jedes Mal, wenn du in den Himmel schaust und die hell leuchtenden Sterne am Firmament erblickst, kannst du auf ihre Kraft und Energie zurückgreifen und deinen Energiekörper wieder aufladen.

Bitte atme nun erneut tief ein und wieder aus.

Du fühlst dich erfrischt und gestärkt.

Die positive Energie in diesem Raum ist enorm gewachsen.

Atme tief ein und wieder aus.

Du spürst, wie deine Füße und Beine leicht kribbeln.

Atme tief ein und wieder aus.

Du spürst eine angenehme Wärme in deinen Armen, Händen und Fingern.

Atme tief ein und wieder aus.

Recke dich, strecke dich und kehre langsam zu deinem Tagesbewusstsein zurück.

Schließlich öffne deine Augen und komme ganz im Hier und Jetzt an.