

Deine Träume – Wegweiser zum Erwachen

Ein Traum-Reiseführer

Ursina Fried-Turnes

Verlag tao.de 2016

Nach langjähriger Tätigkeit als Sprachlehrerin begleitet Ursina Fried heute Menschen einzeln und in Gruppen beim Umgang mit ihren Träumen. Ihre 7-jährige Traum-Ausbildung erhielt sie vom spirituellen Lehrer Nigel Hamilton, der aus der Tradition des Sufismus kommt. Er vermittelte ihr eine besondere Form der spirituellen Traumarbeit, die Wachtraumarbeit. Diese löste in ihr einen tiefen Transformationsprozess aus, der sie zu ihrem heutigen Wirken führte.

Im Buch begleitet sie die Leserin, den Leser in lebendiger Art durch den eigenen Prozess der Annäherung und der inneren spirituellen Arbeit mit Träumen. In feinfühligem Sprache führt sie durch Übungen, gibt Beispiele anhand eigener Erfahrungen und zeigt eine weitgefächerte Palette an Themen, die in der Traumarbeit angesprochen sind. Dabei verknüpft sie die Inhalte immer auch mit dem spirituellen Weg, führt in den Kontakt mit dem Hohen Selbst, der Seelenführung, und verbindet Meditation und Träume in vielfältiger Art. So erlaubt sie einen Blick in eine weite, vielschichtige, farbige Welt, die in unserem Inneren liegt. Wer sich dazu entschliesst, die eigenen Träume aufzuschreiben und sich damit auf die im Buch vorgeschlagenen Übungen und Meditationen einzulassen, erfährt einen Reichtum, der weit über das bisher Bekannte hinausreicht. Es ist der Reichtum der Seele, die wir sind. Über die spirituelle Traumarbeit wird diese Fülle zu einer neuen, erweiterten Realität, die das äussere Leben, den Alltag, enorm befruchtet und erweitert.

Das Buch enthält 7 Kapitel mit folgenden Themen: Die Essenz der Rose / Erwachen durch Träumen / Die Traum-Reise / Der Weg der Klänge / Der Weg der Farben / Der Weg der Formen / Die letzte Reise. Dazu findet sich ein Verzeichnis aller Meditationen und Übungen.

In einer liebevollen, sanften und gut verständlichen Sprache nimmt uns die Autorin an der Hand und führt uns gekonnt und sicher in das Land der Träume. Ein wertvolles Buch für alle, die ihre eigene Traumwelt ergründen wollen.

Charlotte van Stuijvenberg