

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Hast du es dir bequem gemacht und sitzt mit aufrechtem Rücken, bequem und entspannt? Spüre noch einmal genau in deinen Körper hinein, bis du für dich die angenehmste Sitzposition gefunden hast.

Atme noch einmal tief ein... und mit dem Ausatmen lass alle Anspannungen aus deinem Körper entweichen. Lass ganz einfach los und freue dich auf die nächsten Minuten, die nur dir gehören werden. Auch wenn diese Meditation heute und jetzt von vielen anderen Menschen gemeinsam erlebt wird, kannst du dich in dieser Meditation zunächst einmal ganz auf DICH konzentrieren.

Ich möchte dich auf eine kleine Reise einladen, Stell dir vor, du sitzt jetzt neben mir in einem großen abgedunkelten Kinosaal in einem sehr bequemen Kinosessel aus rotem weichen Stoff. Außer uns ist niemand hier. Es ist ganz still und du fühlst dich herrlich entspannt und gut aufgehoben... Und du freust dich auf den Film, den wir uns gleich gemeinsam ansehen werden.

Der schwere rote Vorhang auf der Bühne gleitet mit einem leisen Rascheln auf. Du erblickst die Kinoleinwand. Zunächst siehst du nur ein graues Rauschen auf der Leinwand... doch mit der Zeit kannst du auch erste Figuren und Formen erkennen. Zu deinem Erstaunen siehst du nun bewegte Bilder von *dir selbst*. Es sind DEINE Erlebnisse aus den letzten Stunden oder vielleicht auch aus den vergangenen Tagen. Die Bilder sind vielleicht ein wenig verwackelt, wie mit einer Urlaubskamera oder mit dem Handy aufgenommen... doch ganz deutlich kannst du DICH in verschiedenen Situationen der letzten Stunden und Tage sehen.

Und je mehr du schaust, desto ruhiger werden jetzt die Bilder. Du siehst einige Momente, in denen DU alleine mit dir selbst beschäftigt warst. Und vielleicht kommen dir auch nochmal die Gedanken in den Sinn, die DU in diesen Situationen hattest. Du siehst auch, wie du anderen Menschen begegnet bist... Vielleicht hörst du auch einzelne Wörter oder Sätze, die du ausgesprochen hast?

Und du siehst *dich selbst*, so wie DU bist. Und es ist jetzt ganz egal, ob du dir auf diesen Bildern zu hundert Prozent gefällst, denn außer uns sieht jetzt niemand diese Bilder. Es ist auch ganz egal, ob du im Nachhinein mit deinen Worten, deinen Gedanken oder deinen Handlungen in diesen Situationen vollkommen zufrieden und einverstanden bist. Es bist einfach DU, und das ist es, was jetzt wichtig ist zu sehen.

Lasse diese Bilder von dir einfach mal einige Momente auf dich wirken...

*(ca. 10 Sekunden Pause)*

Und wenn du bereit dazu bist, magst du dich vielleicht jetzt von deinem angenehm weichen Kinosessel erheben und am Rande des Kinosaals das kleine hölzerne Treppchen hinauf auf die Bühne gehen, während die Bilder von dir weiter auf der Leinwand gezeigt werden.

Nun stehst du vielleicht bereits auf der Saalbühne und du siehst die Bilder von DIR ganz groß vor dir. Lass auch diese Nähe zu deinen Bildern für einige Momente auf dich wirken...

Und wenn du es möchtest, dann mach doch noch einen oder zwei Schritte auf die Leinwand zu, bis du direkt vor deinen eigenen Bildern stehst.

Und ich möchte dich einladen, vielleicht magst du deine beiden Arme jetzt ausbreiten...? Vielleicht möchtest du noch einen kleinen Schritt weiter nach vorne gehen... Und du kannst jetzt, wenn du das willst, die Bilder von dir auf der Leinwand berühren... und du kannst sie innerlich umarmen und ganz annehmen.

Denn das bist DU. Und es fühlt sich unglaublich gut an, die Bilder von dir zu akzeptieren, so wie sie sind. Ganz ohne Wertung. Du kannst einfach nur DU SELBST sein.

Und du weißt, alles was du in den nächsten Tagen tust, denkst und sagst, kannst du aus diesem Gefühl der völligen Selbstakzeptanz und Selbstliebe machen.

Aus deiner inneren Kraft heraus...

Genieße dieses Gefühl solange du möchtest...

Und meditiere nun noch so lange, wie DU es richtig findest.