

Hallo! Ich freue mich, dass du bei der Montagsmeditation dabei bist. Sitzt du schon bequem... ganz entspannt... mit einem aufrechten Rücken? Vielleicht spürst du noch einmal genau in deinen Körper hinein... und findest die für dich angenehmste Sitzposition.

Und wenn du möchtest, dann spanne beim nächsten Einatmen mal deinen ganzen Körper an... und halte die Spannung für einige Sekunden... und dann lass beim Ausatmen ganz einfach los... lass alles los... alle Anspannungen los... und mit ihr alle deine Sorgen und belastenden Gedanken... lass einfach alles los... und freue dich auf die nächsten Minuten.

Ich möchte dich heute einladen, dir einmal den Planeten „Erde“ vorzustellen. Ganz gleichmäßig rund, mit vielen Meeren... und mit seinen Wüsten... und riesigen Wäldern... Flüssen... und Seen. Stell dir die Erde vor, wie sie in verkleinerter Form vielleicht einen halben Meter vor dir schwebt. Bewundere diese Erde vor dir ruhig mal für einen Moment lang... Und bewundere all die Lebendigkeit auf ihr...

Und wenn du dir diese Erde richtig gut vorstellen kannst, dann halte in Gedanken einmal deine linke Handfläche vor dir, etwa in Höhe deines Bauchnabels. Und stell dir vor, wie sich die Erde nun langsam deiner ausgestreckten Handfläche nähert... und sich dann fast ein wenig einschmiegt... in deine warme offene Hand. Und schau mal genau hin, ich glaube sie schwebt jetzt ein paar Millimeter über deiner geöffneten Handfläche... so dass sie dich gerade eben nicht berührt.

Um die Erde besser betrachten zu können, hebst du in deiner Vorstellung die linke Hand ein wenig höher, etwa in Höhe deines Herzens. Und du bewunderst diesen kostbaren Schatz der Lebendigkeit... Und du spürst das pulsierende Leben dieses wunderbaren Planeten... du spürst eine sanfte Wärme und vielleicht auch ein sanftes Kribbeln in deiner geöffneten Handfläche... und es fühlt sich toll an, die Erde, deinen Planeten, so geschützt und geborgen in deiner Hand halten zu dürfen.

Und es erscheint dir so, als ob die Erde in deiner Hand ein ganz feines Licht ausstrahlt. Eine ganz feine Energie, die du als sanftes weiches Licht um sie herum sehen kannst.

Möchtest du der Erde etwas Gutes tun? Dann hebe jetzt in Gedanken ganz vorsichtig deine rechte Hand... und streiche nun ganz sanft über dieses Licht-Energiefeld der Erde. Ganz zart... ganz liebevoll...

Deine rechte Hand berührt die Erde nicht, du streichelst nur ganz sanft mit etwas Abstand über sie und um sie herum. Du streichst über das sanfte Licht, das von ihr ausgeht. Und es ist fast so, als ob du spüren kannst, wie die Erde sich über deine Zuneigung freut... wie es ihr richtig gut geht... weil du so liebevoll und behutsam und beschützend zu ihr bist.

Und in deinen Gedanken versprichst du dieser Erde in deiner Hand, dass du dich immer gut um sie kümmern möchtest. Dass du immer gut zu ihr sein willst... und gute Gedanken und ganz viel Liebe an sie schicken willst. Jeden Tag.

Und es fühlt sich gut an...

Streiche nun weiter ganz sanft über deine Erde in deiner Hand und genieße dieses zarte Gefühl der Zuneigung und des Beschützens solange du möchtest...

Und ich lade dich ein, nun noch so lange weiter zu meditieren, wie DU es richtig und gut findest.