

Hallo und herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Ich hoffe, du hast es dir bequem gemacht und sitzt mit aufrechtem Rücken, ganz bequem und ganz entspannt? Spüre noch einmal genau in deinen Körper hinein... und mit dem nächsten Ausatmen lass einfach mal alle Anspannungen aus deinem Körper entweichen.

Niemand will jetzt irgendetwas von dir. Niemand erwartet irgendetwas von dir. Du kannst jetzt einfach mal *du selbst* sein und die nächsten Minuten ganz und gar genießen.

Ich möchte dich heute mitnehmen zu einem ganz besonderen Ort. Ein Ort des liebevollen Friedens. Ein Ort der Ruhe und Geborgenheit. Ein Ort, an dem du dich vollkommen sicher fühlen kannst.

Spüre jetzt mal in dich hinein, denn dieser Ort existiert bereits in deiner Phantasie. Schau einfach mal genau hin. Vielleicht ist es ein wunderbarer Ort, den du schon von früher kennst... und du hast ihn nur ein bisschen nach deinen Wünschen umgestaltet. Oder es ist ein so perfekter Ort, dass du ihn dir nur selbst ausdenken kannst.

Schau einfach mal genau hin, welchen Ort des wunderbaren liebevollen Friedens du jetzt mit deinen inneren Augen sehen kannst. *Dein Ort* des liebevollen Friedens, *dein Ort* der Geborgenheit und der Sicherheit. *Deine* Oase des Friedens.

Und alles, was du jetzt dort an diesem Ort wahrnimmst, ist für dich richtig und gut. Du brauchst hier nichts zu bewerten und kannst hier einfach mal loslassen... so wunderbar loslassen...! Einfach mal deinen inneren Frieden wahrnehmen...

Und fühl jetzt mal in dein Herz. Wie sich das anfühlt... an diesem wunderbaren Ort. Und lass deinen Atem einfach mal geschehen... an diesem wunderbaren Ort. Deiner Oase des Friedens. Deiner Oase tief in deinem Herzen.

Und spüre jetzt mal, wie du hier vollkommen *du selbst* sein darfst. Wenn du möchtest, kannst du an diesem Ort herumtoben wie ein fröhliches Kind... Oder du kannst dich ganz friedlich hinsetzen und einfach mal die wunderbare Stille um dich herum genießen. Einfach mal den wunderbaren Frieden um dich herum genießen. Einfach mal das wunderbare Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens genießen. Einfach mal eine tiefe innige Liebe zu dieser Oase des Friedens in dir spüren. Einfach mal eine tiefe innige Liebe zu dir selbst spüren.

Du kannst jetzt einfach mal genießen.

Und du weißt, jederzeit und überall kannst du immer wenn du es möchtest, an diesen Ort, in diese Oase des Friedens gehen... und einfach mal genießen.

Denn du trägst diese Oase des Friedens immer mit dir. Wo immer du auch hingehst, deine Oase des Friedens tief in deinem Inneren geht mit dir. Und diese Oase kann dich auch im Alltag spüren lassen, dass sie da ist... dass sie hier auf dich wartet... was auch immer in deiner Welt gerade geschieht.

Und das gibt dir einfach ein ganz wunderbares Gefühl der Sicherheit... und ein ganz wunderbares Gefühl des Vertrauens. Ein Vertrauen in dich selbst. Ein Vertrauen in deinen inneren Frieden.

Und wenn du willst, dann kannst du jetzt für dich beschließen, dass du alle deine Gedanken, alle deine Worte und alle deine Taten zukünftig immer aus dieser inneren Oase des Friedens heraus wachsen lassen möchtest.

Und spüre einfach nochmal genau hin, wie sich das anfühlt. Wenn du deine Oase des Friedens in deiner Welt um dich herum manifestierst.

Und ich glaube, es fühlt sich richtig gut an...

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