

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Sitzt du bereits bequem? Und kannst du vielleicht jetzt schon ein bisschen abschalten vom Alltag... und dich einfach mal für ein paar konzentrierte Minuten entspannen?

Oder möchtest du noch einmal in deinen Körper hineinspüren... und vielleicht an der einen oder anderen Stelle beim nächsten Ausatmen noch ein bisschen mehr loslassen... ganz einfach loslassen... So ist es gut... Ich glaube, du machst das genau richtig.

Und stell dir jetzt einmal vor, du gehst einen wunderschönen Wanderweg entlang. Ich weiss nicht so genau, auf welchem Weg du gerade gehst... ob du ihn schon kennst, oder ob er nur in deiner Phantasie existiert. Sind vielleicht Bäume um dich herum... oder ist ein Weg durch eine sanfte Wiesenlandschaft? Schau einfach mal, wie dieser wunderschöne Wanderweg für dich aussieht...

Und du spürst ganz deutlich, wie du dich bei jedem Schritt, den du gehst, ein wenig mehr entspannen kannst. Wie du bei jedem Schritt, den du gehst, ein wenig mehr in deine innere Mitte finden kannst.

Schritt für Schritt gehst du deinen Weg... Schritt für Schritt entspannst du dich ein wenig mehr... Schritt für Schritt fühlst du dabei ein wenig mehr in deine innere Mitte hinein. Und es fühlt sich richtig gut an, deinen Weg entlangzuwandern... und in dich hineinzuspüren... und dich dabei immer mehr zu entspannen... Und du merkst, du kannst dabei immer mehr loslassen... und immer mehr einfach geschehen lassen... Und das fühlt sich richtig gut an...

Und schau mal, dein Weg geht nun ein bisschen bergauf. Du benötigst aber kaum Kraft und kannst beim Gehen ganz entspannt bleiben. Aber du merkst, wie dich dein Weg immer ein bisschen höher führt. Scheinbar auf einen Hügel oder auf eine sanfte Anhöhe hinauf... ganz wie du magst.

Und geh einfach weiter... auf deinem Weg... langsam bergauf...

Und wenn du nun oben auf deinem kleinen Hügel oder deiner Anhöhe angekommen bist... dann dreh dich doch einmal herum... und schau mal, welchen Weg du bis hierhin gegangen bist. Und du siehst es nun ganz klar: dieser Weg, den du gewandert bist, ist

ein wichtiger Teil deines Lebens gewesen. Und es ist sehr gut und richtig, wie du ihn bis hierhin auf diese Anhöhe gegangen bist.

Und nun drehe dich wieder nach vorne... und schau einfach mal, wo dein Weg weitergehen wird. Vielleicht ist er ganz gerade... oder ein wenig kurvig...? Aber das ist jetzt gar nicht so wichtig. Es ist ganz einfach *dein* Weg, den du weiter bewandern wirst. *Dein Weg*, der dich Schritt für Schritt nach Vorne bringt... *Dein Weg*, der dich Schritt für Schritt ein wenig mehr zu dir Selbst führt.

Und es ist ein schöner Ausblick von hier oben, wo du so einfach auf den Weg zurückblicken kannst, den du gekommen bist... und auch ein gutes Stück nach vorne schauen kannst, wo deine Reise noch hingehen wird...

Und genieße einfach mal für eine Weile dieses Gefühl der Sicherheit, dass du *immer* auf dem richtigen Weg sein wirst... denn es ist immer *dein* ganz persönlicher Weg... und der ist für dich immer richtig, ganz egal wo er dich hinführt... denn dein Ziel hast du ja immer dabei. Dein Ziel bist du selbst. Dein Ziel ist es, zu dir selbst zu finden.

Und es tut gut, diese Klarheit zu spüren...

Genieße dieses Gefühl solange du möchtest...

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