

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Ich hoffe, du hast dir bereits eine bequeme Sitzposition gesucht. Und mit dem nächsten Ausatmen lässt du jetzt ganz einfach alle deine Sorgen und alle störenden Gedanken aus dir entweichen. Damit du dich für ein paar Minuten ganz frei fühlen kannst... ganz unbeschwert... ganz gelassen und entspannt. Beim nächsten Ausatmen lass einfach mal alles los, was dich noch bedrücken oder beschäftigen könnte. Lass einfach los und freue dich auf die nächsten Minuten.

Und nun kann dein Herz entscheiden, welche Person, die du kennst, jetzt gerade ganz besonders viel Liebe und Kraft in ihrem Leben gebrauchen kann. Nimm einfach die erste Person, die dir jetzt in den Sinn kommt... Es ist bestimmt eine gute Wahl.

Und damit du dieser Person gleich ganz viel Liebe und Kraft senden kannst, lass bitte einmal ganz los von deinen persönlichen Erwartungen oder Wünschen... und es fühlt sich richtig gut an, dass du dafür keinerlei Gegenleistung und keine Anerkennung brauchst... und es ist dir ganz egal, ob diese Person es jemals erfahren wird... Und beim nächsten Ausatmen fühlst du dich ganz frei von deinen persönlichen Wünschen, die dich vielleicht noch mit dieser ausgewählten Person verbinden.

Und wenn du dich wirklich ganz frei fühlen kannst, dann stell dir nun einmal die ausgewählte Person im Geiste vor... wie sie lacht und richtig glücklich ist. Und wenn du magst, dann stell dir diese Person vor, wie sie auf einer bunten Blumenwiese einige Schritte vor dir steht. Ganz zufrieden und mit sich erfüllt ist sie jetzt.

Du stehst auf dieser Wiese und du bemerkst nun ganz viele andere Teilnehmer dieser Montagsmeditation... wie sie in einem großen Kreis um die Person herumstehen und sie freundlich anlächeln... sie alle wollen dieser Person jetzt Kraft und Liebe schenken.

Und du brauchst gar nichts weiter zu tun, fühl dich einfach hinein in diese Vorstellung, wie alle Teilnehmer gemeinsam dieser Person jede Menge Kraft und ganz viel Liebe senden. So viele Menschen... die nur das Beste für die Person in der Mitte des Kreises möchten.

Vielleicht ist die Person nun in einer Art Lichtkugel gehüllt? Stell es dir so vor, dass du selbst ganz davon überzeugt bist, wie deine ausgewählte Person nun voller Liebe und voller Kraft ist. Ganz gesund... und fröhlich... und zufrieden.

Und die Person lächelt dich jetzt an und bedankt sich innerlich bei dir. Und es fühlt sich so gut an, zu wissen, dass es dieser Person hier auf deiner Wiese richtig gut geht. Und dass sie hier auf der Wiese so fröhlich und energiegeladen und kraftvoll sein kann.

Spüre hinein in dieses Gefühl... solange du möchtest...

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