

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Du kannst jetzt einfach mal deine Augen schließen und dir eine kleine Pause von deinem Alltag erlauben.

Und während du meiner Stimme zuhörst, ist alles andere jetzt gerade ganz und gar unwichtig geworden. Du erlaubst dir diese Pause für einen Moment lang und konzentrierst dich für die nächsten Minuten einmal ganz auf deinen Atem...

...wie er beim Einatmen in deinen Körper hineinströmt... und wie er beim Ausatmen wieder aus deinem Körper hinausströmt.

Und du brauchst deinen Atem gar nicht zu beeinflussen. Beobachte ihn einfach mal... schau einfach mal zu wie er so ganz von selbst ein... und wieder ausströmt... und fühl einfach mal, wie sich das anfühlt, wenn du deinen Atem einfach so ganz ruhig fließen lässt...

Ein... und wieder aus...

Und jetzt stell dir mal vor, du atmest gar nicht wirklich nur Sauerstoff, sondern eigentlich atmest du eine ganz reine Form von Liebe ein... und wieder aus.

Es ist dieses angenehme, wohltuende und leichte Gefühl von Liebe... du atmest sie mit jedem neuen Atemzug ein... und dein ganzer Körper ist dann erfüllt von diesem Gefühl von reiner Liebe... und dann atmest du sie einfach wieder aus... lässt sie heraus und lässt sie gehen.

Atme einfach mal so für eine Weile, atme die Liebe ein... und lass deinen Körper damit ganz erfüllt sein... und atme sie wieder aus... in deinem natürlichen Rhythmus, den du einfach nur still beobachtest.

Vielleicht fühlst du diese Liebe beim Einatmen besonders in deinem Herzen? Und von dort breitet sie sich aus in deinen ganzen Körper? Und bei jedem Ausatmen spürst du vielleicht, wie dieses Gefühl von Liebe gar nicht wirklich weg ist, sondern dieses Gefühl von Liebe schmiegt sich ganz sanft und behutsam um deinen Körper herum... wie ein sanfter Nebel, um dich herum.

Und schau mal, wie natürlich dein Atem jetzt fließt, und wie natürlich du dieses Gefühl von Liebe ein... und wieder ausatmen kannst.

Und wenn du möchtest, kannst du beobachten, wie sich dieses Gefühl von Liebe um deinen Körper herum schmiegt... ganz sanft und wie du nach und nach auch den ganzen Raum damit erfüllst, in dem du dich jetzt befindest.

Atme einfach weiter, ganz natürlich... und verströme mit jedem Ausatmen einfach ein bisschen mehr von diesem angenehmen Gefühl der Liebe um dich herum.

Und mit jedem Einatmen spürst du diese Liebe ganz deutlich in dir und in deinem ganzen Körper...

Und mit jedem Ausatmen kannst du diese Liebe noch ein bisschen weiter um dich herum ausbreiten...

Atme auf diese Weise einfach weiter, ganz natürlich... und meditiere nun noch so lange weiter, wie DU es gut und richtig findest.