

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Sitzt du bereits bequem und bist bereit, für einige sehr entspannte Momente, ganz für dich allein? Dann schließe jetzt einfach mal deine Augen, atme einmal ganz bewusst aus... und genieße diesen wunderbaren Augenblick der Ruhe.

Gib dich einmal ganz diesem Moment hin, diesem Augenblick in der Gegenwart... denn in Wirklichkeit existiert nichts, als nur dieser Augenblick, dieses Jetzt. Und dein Atem, der im Jetzt kommt... und geht. Und spüre einmal hinein in diese zeitlose Ewigkeit.

Vielleicht gingen dir eben noch Gedanken aus deiner Vergangenheit oder aus deiner eventuellen Zukunft durch deinen Kopf? Doch die Vergangenheit und die Zukunft gibt es nicht wirklich, sie sind nur ein Konstrukt in deinem Gehirn. Darum wach jetzt einmal auf aus diesem Traum und verweile ganz bewusst im Hier und Jetzt.

Tauche ein in dieses zeitlose Gefühl des Augenblicks, lass los von dem, was du deine Vergangenheit nennst... und lass los von dem, was du deine Zukunft nennst... und genieße einfach diesen zeitlosen Augenblick, dieses Hier und Jetzt.

Beobachte jetzt einmal deinen Atem, wie du jetzt gerade ein- oder ausatmest. Und beeinflusse ihn nicht, lass ihn einfach ganz natürlich und entspannt kommen... und gehen.

Dein Atem ist immer da, und er ist immer in diesem zeitlosen Augenblick, immer im Jetzt. Darauf kannst du vertrauen. Er gibt dir Sicherheit und Orientierung, einen festen Standpunkt in der Unendlichkeit.

Und du kannst deinen Atem immer als Hilfsmittel nutzen, wenn du gerade mal wieder mit deinen Gedanken irgendwo anders bist. Dann beobachte einfach deinen zeitlosen Atem... wie dein Körper einatmet... und wie dein Körper ausatmet...

Lass dich von deinem Atem einfach wieder ins Hier und Jetzt führen...

Und vielleicht möchtest du deinen Atem in den nächsten Tagen immer mal wieder als deine Abkürzung ins Hier und Jetzt nutzen. Immer, wenn dir gerade danach ist und du genug von Vergangenheit oder Zukunft hast... dann beobachte einfach deinen Atem... so wie du es jetzt tust... und kehre zurück in dieses angenehme Gefühl... in diese Sicherheit des Augenblicks... an deinen festen Standort im Hier und Jetzt.

Denn dieses Hier und Jetzt ist sehr kostbar... es ist alles, was du hast... und was du bist... dein ganzes Leben ist nur im Hier und im Jetzt!

Und wenn du möchtest, dann kannst du dieses Gefühl der Kostbarkeit jetzt einmal ganz gebührend wahrnehmen... Dieses Hier und Jetzt einmal intensiv wertschätzen... ganz einfach innerlich dankbar sein für diesen Moment, für dieses Jetzt, und dafür, dass du dieses „Jetzt“ hier und jetzt erleben darfst.

Und atme dabei weiter ein... und aus... ganz entspannt... lass es einfach geschehen... und lass das Hier und Jetzt einfach geschehen... und genieße einfach nur...

Meditiere jetzt noch so lange weiter, wie DU es gut und richtig findest.