

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Ich hoffe, du hast bereits eine angenehme Position zum Sitzen gefunden und kannst jetzt einfach mal die Augen schließen... und dich für die nächsten Minuten ganz auf diese Meditation fokussieren.

Und lass jetzt einfach mal los von all den Gedanken aus deinem Alltag... lass ganz einfach los und lass dich fallen in diese zeitlose angenehme Ruhe...

Und ich möchte dir jetzt anbieten, dir einmal Bilder von Menschen vorzustellen, denen du in deinem Leben begegnest. Das können vielleicht Menschen sein, die dir etwas bedeuten... Es können aber auch Personen sein, denen du vielleicht fast zufällig während der letzten Tage begegnet bist.

Und es ist jetzt ganz egal, wie du dir diese Personen in deinem Inneren vorstellst... wie deutlich du sie vor deinen inneren Augen sehen kannst... ob du vielleicht einige gesprochene Worte von ihnen in deinem Inneren hörst... oder ob es vielleicht eher so ein vages Gefühl ist, das du von ihnen hast.

Spüre ganz einfach mal ihre Präsenz in dir... Denn jeder Mensch in deinem Leben, jede Freundschaft und jede flüchtige Bekanntschaft, jede zufällige Begegnung spiegelt dir auch etwas aus deinem Inneren zurück.

Du siehst und hörst und fühlst diese Menschen mit deinen Sinnesorganen vielleicht äußerlich von dir... doch auf einer tieferen Ebene bist du mit all diesen Menschen verbunden... und auf einer tieferen Ebene formst du mit ihnen zusammen eine große Einheit.

Versetze dich jetzt einmal nacheinander in all die Menschen hinein, die dir gerade in den Sinn kommen... Und spüre die tiefe innere Einheit mit all diesen Menschen...

Fühle jetzt einmal, wie auch all die Eigenarten und Besonderheiten dieser Menschen, ob du sie nun „positiv“ nennen würdest oder ob du sie „negativ“ nennen würdest, auf einer ganz tiefen Ebene auch in dir verankert sind.

Und es ist vielleicht ein ganz angenehmes und entspannendes Gefühl, wenn du all diese Anteile, die du von außen in anderen Menschen siehst, auch in dir erkennen und akzeptieren kannst... Manche sind vielleicht in deiner Persönlichkeit nur ganz klein ausgeprägt... aber sie sind da, wie kleine Samenkörner...

Versetze dich einfach mal der Reihe nach in die Menschen hinein, denen du täglich begegnest... Und fühle die innere Einheit mit Ihnen...

(10 Sekunden Pause)

Und spüre jetzt auch einmal die Einheit mit den Menschen, denen du vielleicht nur alle paar Wochen begegnest... Schau einfach mal, wer dir da in den Sinn kommt.

(10 Sekunden Pause)

Und vielleicht kannst du jetzt auch die Einheit spüren mit den Menschen, denen du nur ein paar Mal im Jahr begegnest... oder denen du ganz zufällig begegnest...

... vielleicht beim Einkaufen...

... oder bei einem Spaziergang...

... oder bei einem Ausflug... oder in einem Urlaub...

Spüre die innere Einheit mit all diesen Menschen... Und meditiere jetzt noch so lange weiter, wie DU es gut und richtig findest.