

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Ich möchte dich einladen, die nächsten Minuten einem Menschen zu schenken, der dir jetzt gerade in deinen Sinn kommt und dem du Gesundheit und Kraft wünschst.

Schließe bitte jetzt deine Augen und konzentriere dich erst einmal ganz auf dich selbst... Versenke dich einfach mal für einen Moment lang in diese herrliche Stille und Ruhe tief in deinem Inneren... Spüre mal, wie sanft und ruhig du jetzt atmest...

Und spüre mal, wie kraftvoll und vollkommen du tief in deinem Inneren bist... Denn deine Seele *ist* vollkommen. Vielleicht denkst du im Alltag nicht immer daran, aber deine Seele *ist* vollkommen! Und sie hat *unbegrenzte* Kräfte...

Genieße dieses Gefühl der Vollkommenheit deiner Seele, und genieße dieses Gefühl, ganz bei dir selbst zu sein, für einige Momente...

(10-15 Sekunden Pause)

Und jetzt überlege dir eine Person, der du Kraft und Gesundheit senden möchtest. Jemand in deinem Leben, der dies gerade jetzt ganz besonders gut gebrauchen könnte. Jemand, der dir nahe steht... oder jemand, den du gerade erst kennengelernt hast... Lass *jetzt* dein Inneres entscheiden, wer diese Person sein wird...

(5 Sekunden Pause)

Und tief in ihrem Inneren ist auch diese Person schon jetzt unbegrenzt kraftvoll... und ganz vollkommen... und ganz gesund. Vielleicht vergisst sie es nur manchmal. Vielleicht traut sie sich nicht immer, diese Kraft in sich zu spüren?

Das ist im Moment jedoch ganz egal... denn *du* kannst dir jetzt diese Person vor deinen inneren Augen glücklich, kraftvoll und ganz gesund vorstellen.

Vielleicht steht oder sitzt ihr gerade zusammen an einem schönen sonnigen Ort in deiner Phantasie. Und du siehst die Person vor oder neben dir voller Lebenslust... mit einem inneren Lächeln im Gesicht.

Und du spürst ihre Zufriedenheit... und ihre Vollkommenheit. Hier in deiner Phantasie hat diese Person gerade einen perfekten Zugang zu ihrer eigenen Seele. Sie fühlt sich rundum glücklich mit sich selbst... und freut sich, dass du dabei bist...

Spüre mal ganz genau in dieses Erlebnis hinein... und schau einfach mal, wie es dir dabei geht, was *du* jetzt empfindest?

Und je intensiver du dieses Gefühl des Glücklichseins, dieses Gefühl der inneren Kraft... dieses Gefühl der vollkommenen Gesundheit dieser Person bei dir jetzt in diesem Moment spüren kannst... desto intensiver hilfst du genau dieser Person jetzt in diesem Moment, auch in *ihrem* Inneren genau diese Kraft, diese Gesundheit und dieses tiefe innere Glück zu spüren.

Und du siehst, wie deine ausgewählte Person lächelt.

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