

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Dein Atem geht gleichmäßig und ruhig. Wenn du jetzt deine Augen schließt, dann achte einmal darauf, wie dein Atem ganz ruhig und gleichmäßig ein- und wieder ausströmt... ganz ausgewogen... ganz gleichmäßig... ganz ruhig...

(5-10 Sekunden Pause)

Ein... und wieder aus...
ganz gleichmäßig, ganz ruhig...

(5-10 Sekunden Pause)

Und so, wie du deinen Atem ganz gleichmäßig und ruhig spüren kannst, so gibt es in dir dieses tiefe innere Gleichgewicht... diese Balance... die dich trägt... und hält. Fühle einmal in dich hinein, ob du dieses innere Gleichgewicht in deinem Inneren finden und spüren kannst...?

(5-10 Sekunden Pause)

So, wie du deinen Atem ganz ruhig und ganz gleichmäßig spüren kannst, so fühlst du auch diese innere Balance... die dich trägt... und hält...

(5-10 Sekunden Pause)

Und was auch gerade in deinem Leben geschieht... ob du es nun positiv oder negativ bewerten würdest... tief in deinem Inneren kannst du dir ganz sicher sein, dass dich deine innere Balance weiter trägt... und hält...

(5-10 Sekunden Pause)

Du fühlst deinen Atem, ganz ruhig, ganz gleichmäßig... Und spüre einmal, wie du alles in deinem Leben aus deinem inneren Gleichgewicht heraus akzeptieren und annehmen kannst...

(5-10 Sekunden Pause)

Und was auch geschehen mag, du kannst immer auf deinen ruhigen und gleichmäßigen Atem vertrauen... und du kannst immer auf eine perfekte Balance tief in deinem Inneren vertrauen...

Ein Gleichgewicht in deinem Inneren, das dich hält... und trägt...

Genieße jetzt dieses innere Gefühl der Zuversicht, dieses Gefühl der Sicherheit, dieses Gefühl der Balance in dir... Und meditiere jetzt noch so lange weiter, wie DU es gut und richtig findest.