

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. In den nächsten Minuten kannst du deine äußere Welt einfach mal loslassen und in dein Inneres hineinspüren. Dazu schließe bitte deine Augen und freue dich auf eine angenehme Entspannung.

Atme ganz normal... ganz entspannt... Jetzt hebe bitte deine linke oder deine rechte Hand und lege sie auf dein Herz. Spüre die Wärme deiner Hand auf deiner Brust... und atme dabei weiter, ganz entspannt... Und fühl mal hinein... in dein Herz... während du weiter ruhig und gleichmäßig atmest.

(5 Sekunden Pause)

Dein Herz ist stark. Und dein Herz ist erfüllt von einer Kraft, die wir Liebe nennen. Kannst du diese Liebe in deinem Herzen spüren? Fühl mal genau hin, spürst du diese liebevolle Wärme der Liebe in dir? Wenn du möchtest, lass deine Hand noch etwas länger auf deinem Herzen ruhen... und nimm sie dann einfach wieder herunter, wenn dir danach ist.

Erspüre nun mit deinem Atem dein Herz und die liebevolle Kraft in deinem Herzen. Mit jedem Einatmen saugst du förmlich Liebe in dein Herz hinein... und mit jedem Ausatmen verteilst du diese Liebe gleichmäßig in deinem ganzen Körper.

Es ist ein bisschen wie die Wellen an einem Strand. Sie kommen heran und ziehen wieder fort. Im gleichmäßigen Wechsel. Fühle jetzt die Wellen der Liebe beim Ein- und beim Ausatmen in dir.

Einatmen... Liebe in dich hineinlassen und annehmen...

Ausatmen... Liebe in dir und deinem ganzen Sein verteilen...

(5-10 Sekunden Pause)

In den nächsten Minuten versuche bitte mal, die Wellen der Liebe beim Ausatmen nicht nur in deinem Körper zu spüren, sondern auch darüber hinaus. Denn du bist viel mehr als dieser Körper, deine magnetischen Energien strahlen weit darüber hinaus. Stell dir vor, deine Wellen der Liebe umhüllen dich... schützen dich... und breiten sich bei jedem Ausatmen ein bisschen weiter aus.

Einatmen... die Wellen der Liebe in dich hineinlassen und annehmen...

Ausatmen... die Wellen der Liebe in dir und um dich herum verteilen...

(5-10 Sekunden Pause)

Und immer weiter fließen die dich umhüllenden Wellen der Liebe... mit jedem Ausatmen vergrößerst du ihren Radius noch ein bisschen mehr... deine Wellen können noch viel weiter reichen...

Du kannst deinen Raum um dich herum komplett mit Wellen der Liebe füllen... und weit darüber hinaus... Du kannst deine gesamte Umgebung mit Liebe erfüllen... mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr, mit jedem Ausatmen ein bisschen intensiver...

(5-10 Sekunden Pause)

Atme dabei ganz normal und entspannt, beobachte einfach deinen natürlichen Atem... wie er in Wellen kommt und geht... und verteile mit jedem Ausatmen die Wellen der Liebe in deine Welt.

Atme immer weiter, verteile immer mehr Liebe... und meditiere noch so lange weiter, wie DU es gut und richtig findest.