

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Heute möchte ich dich deiner unendlichen inneren Weisheit näher bringen. Ich hoffe, du sitzt bequem und kannst jetzt mit geschlossenen Augen in eine tiefe Entspannung gehen.

Und jetzt im Augenblick ist es gar nicht wichtig, was dir andere Menschen erzählen wollen oder wovon sie dir berichtet haben... es ist nicht wichtig, was du gelesen hast, wovon du gehört hast, was du gesehen hast... Es tut gut, wenn du all dies einfach mal beiseitelegen kannst... denn jetzt in diesem Moment bist nur *du* wirklich wichtig.

Jeder von uns Menschen führt ein ganz anderes Leben. Jeder Mensch sieht seine ganz eigene Welt und verarbeitet im Inneren die Eindrücke seiner Welt auf seine ganz persönliche Weise.

Und diese Welten von jedem anderen Menschen sind ganz anders als deine eigene Welt. Darum kann dir niemals ein anderer Mensch sagen, wie deine Welt sein sollte... oder wie du sein solltest, damit seine Welt besser wird.

Du allein entscheidest in deiner Welt, was für dich in deinem Leben jetzt gerade wichtig ist... und was nicht... Und du allein entscheidest, wie du deine Welt gestalten möchtest... mit welchen Gedanken, mit welchen Gefühlen du deine Welt gestalten möchtest. Du entscheidest... denn du bist der Kapitän in deinem Leben.

Höre auch nicht zu sehr auf meine Worte, sondern besinne dich immer darauf, dass du tief in deinem Inneren eine unendliche Weisheit besitzt... und aus deiner unendlichen Weisheit kannst du schöpfen... und für dich Kraft sammeln... und für dich Entscheidungen treffen...

Es tut gut, diese innere Weisheit in dir zu erkennen... denn du lebst nicht das Leben anderer Menschen... so wie sie dich gerne hätten... sondern du weißt ganz genau, tief in dir stecken alle Antworten... auf alle deine Fragen... für dein ganzes Leben.

Und wenn du einmal ratlos bist in deinem Leben, frage ruhig deine Freunde, aber dann gehe ganz tief in dich hinein... und frage dort... denn dort tief in deinem Inneren findest du alle Antworten... auf alle Fragen... und kannst dann dein Leben so gestalten, wie es jetzt für dich richtig und gut ist...

Nimm dir die Zeit für dich... wann immer du sie brauchst... und besinne dich auf deine innere unendlich große Weisheit! Diese Weisheit, die für dich und für dein Leben wichtig ist... für niemanden sonst... nur für dich...

Fühle mal jetzt bitte mal in deinen Körper hinein und schau einfach mal, ob du für dich erspüren kannst, wo in dir diese Weisheit jetzt gerade besonders stark ist. Vielleicht findest du diese innere Weisheit in deinem Herz... oder vielleicht auf deiner Stirn... oder vielleicht im Bauch... oder vielleicht gleichmäßig in deinem ganzen Körper? Fühl einfach mal genau dorthin, wo du jetzt gerade deine innere Weisheit fühlen kannst.

(5-10 Sekunden Pause)

Und wann immer du eine Frage hast... an dich selbst... dann gehe innerlich an diesen Ort in dir und stelle dort einfach deine Frage... und schau mal, welche Eindrücke, welche Gedanken und Gefühle dann in dir erscheinen...

Jetzt oder auch in den nächsten Stunden oder Tagen... Höre und schaue genau hin und deine innere Weisheit wird dich lenken... zu dem, was für dich jetzt richtig und gut ist.

Genieße dieses Gefühl der inneren unendlichen Weisheit und meditiere noch so lange weiter, wie DU es gut und richtig findest.