

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation! In den nächsten Minuten kannst du dich wunderbar entspannen... loslassen... und mit geschlossenen Augen einfach mal die Gegenwart genießen...

Fühle jetzt einfach mal die Ruhe in dir... die du dir jetzt in diesem Moment mit gutem Gewissen gönnen kannst... Und fühle mal den inneren Frieden in dir... weil du jetzt einfach mal loslassen darfst...

(5-10 Sekunden Pause)

Und spüre mal in dein Herz hinein... Kannst du dort tief in dir selbst, dein Gefühl der Liebe entdecken? Vielleicht ist es eine zarte, beschützenswerte Liebe...? Oder es ist eine kraftvolle und starke Liebe... und du möchtest eigentlich am liebsten alles und jeden umarmen und lieb haben...?

Eine Liebe für dich selbst... eine Liebe für die Menschen, die du kennst... und eine Liebe für alle Menschen und Lebewesen auf der Welt... Spür mal in dich hinein, wie sich das für dich anfühlt...

(5-10 Sekunden Pause)

Wir werden deinem Herz nun eine neue Möglichkeit anbieten, diese Liebe und diesen inneren Frieden in dir hervorzuholen und in deiner Welt zeigen zu können. Stell dir doch einfach mal vor, du lenkst all deine Liebe und all deinen inneren Frieden von innen heraus in deine Augen hinein...

Und von deinen Augen aus erstrahlt deine kraftvolle Liebe und dein innerer Frieden deine Welt um dich herum... wie zwei Taschenlampen im Dunkeln erhellen sie alles, was sie erblicken... mit Liebe und Frieden...

Vielleicht hilft es dir, wenn du jetzt für einen Moment lang deine Hände hochhebst und sanft auf deine geschlossenen Augen legst. Stell dir dabei einen Energiefluss vor, der nicht nur von deinem Herzen aus, sondern auch von deinen Händen in deine Augen wandert... eine liebevolle Energie, die deine Augen mit Liebe und mit Kraft erfüllt...

Fokussiere einfach deine Liebe und deinen Frieden in deinem Gesicht... in deiner Stirn... und besonders in deinen Augen... Von dort kann sich deine Liebe und dein Frieden in die Welt ausbreiten... wenn du das möchtest und möglich machst...

So wird dein Lächeln herzlicher und liebevoller sein... denn du lächelst mit deinen Augen... und berührst andere Menschen und Lebewesen mit deiner liebevollen Herzlichkeit...

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