

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation! Bitte schließe deine Augen... und ich werde dich in den nächsten Minuten bei einer außergewöhnlichen Meditation begleiten. Heute bekommst du die Gelegenheit, einem Menschen aus deinem Leben innerlich verzeihen zu können.

Es ist gar nicht so wichtig, was dieser Mensch, den du dir für diese Meditation gleich aussuchen wirst, getan hat... und es ist auch gar nicht so wichtig, wie du jetzt darüber denkst, was diese Person getan hat...

Es geht heute nur darum, diesen Menschen innerlich so zu akzeptieren wie er ist... mit all seinen Fehlern... und einfach mal loslassen zu können, falls du noch irgendwelche negativen Gefühle gegen diese Person verspürst...

Suche dir jetzt einfach mal einen Menschen aus deinem Leben aus, dem du bereit bist zu vergeben. Und entscheide dies einfach mal aus deinem Inneren heraus... wer diese Person heute sein wird.

(10 Sekunden Pause)

Hast du dich für eine Person entschieden? Dann stelle dir diesen Menschen nun einmal vor deinen inneren Augen vor... stell dir vor, wie dieser Mensch vor dir steht... und schau der Person einfach mal in die Augen... ohne dass ihr dabei irgendetwas sagen müsst...

Und frage jetzt einfach mal dein Herz... ob es dazu bereit ist, dieser Person jetzt in dieser Meditation innerlich zu verzeihen... frage mal, ob dein Herz diesem Menschen innerlich vergeben kann...?

(10 Sekunden Pause)

Wenn du diesem Menschen nun vergeben möchtest, und all deine negativen Gefühle diesem Menschen gegenüber einfach mal loslassen möchtest... dann zeige vielleicht, wenn du das möchtest, mit einer kleinen Geste in deiner Vorstellung, dass du jetzt bereit bist zu verzeihen...

Vielleicht möchtest du in deiner Vorstellung die Hand dieses Menschen halten... oder vielleicht möchtest du diese Person auch umarmen... ich überlasse es ganz dir und

deinem Herzen, wie du symbolisch diese Vergebung zeigen möchtest... Ich lasse dir nun einige Momente Zeit dafür...

(10 Sekunden Pause)

Und versuche mal, jetzt ganz loszulassen von all den Gefühlen, die dich dieser Person gegenüber bedrückt haben... denn du möchtest dich bestimmt wieder ganz frei fühlen können... ganz loslassen können...

Nimm bitte jetzt einmal einen tiefen Atemzug... und beim Ausatmen spürst du, wie du alles loslassen kannst, was dich vielleicht noch bedrückt...

(5 Sekunden Pause)

Ich glaube, du machst das genau richtig... So wie dein Herz es entscheidet... so ist es richtig für dich... Und jetzt spür mal hinein in dich... wie sich das anfühlt... ganz befreit und gelöst...

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