

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation! Die nächsten Minuten kannst du einfach mal ganz abschalten... von deinem Alltag. Du kannst einfach mal die Augen schließen... und dich ganz entspannt dieser schönen Meditation hingeben.

*(5-10 Sekunden Pause)*

Und stell dir doch einfach mal vor... du hättest einen langen Spaziergang durch einen wunderschönen Wald gemacht... und nun gelangst du auf eine große Waldlichtung, die mit Gras und einigen wilden Blumen bewachsen ist.

*(5-10 Sekunden Pause)*

Und auf dieser Waldlichtung haben sich bereits viele Menschen versammelt. Sie sind so wie du dieser inneren Einladung gefolgt und haben dann, so wie du, bei einem Spaziergang diese Waldlichtung gefunden. Sie stehen einfach da... gehen ein paar Schritte... schauen sich für einige Momente gegenseitig in die Augen... und gehen dann weiter...

Du findest das ein bisschen belustigend zuerst und trittst auf die Lichtung. Es sind so ganz unterschiedliche Menschen hier... nicht so, wie dort, wo du wohnst. Du siehst Menschen aus allen Teilen der Welt... manche von ihnen sehen so anders aus, du hast sie vielleicht so ähnlich bisher nur in Filmen oder auf Fotos gesehen.

*(5-10 Sekunden Pause)*

Andere sehen dir ganz ähnlich... und vielleicht erkennst du auch einige deiner Freunde... und schau mal genau hin, du siehst dort auch einige der anderen Teilnehmer dieser gemeinsamen Meditation...

*(5-10 Sekunden Pause)*

Und du gehst von einem Menschen zum anderen Menschen... und so wie die anderen, schaust du jedem eine Weile lang nachdenklich in die Augen... Und du erkennst in diesen Gesichtern, wie unterschiedlich jeder einzelne Mensch ist. Und du siehst in ihren Augen, wie unterschiedlich ihre Wertvorstellungen, ihre Glaubensrichtungen, ihre Erfahrungen aus ihrem Leben sind.

*(5-10 Sekunden Pause)*

Und doch, während du einem nach dem anderen in die Augen schaust... doch erkennst du in ihnen diese tiefe innere Verbundenheit. Denn es sind alle Menschen wie du...

*(5-10 Sekunden Pause)*

Einige von diesen Personen hättest du vielleicht niemals einfach so auf der Straße getroffen... und wahrscheinlich hättest du ihnen nie so direkt in die Augen geschaut. Vielleicht sind sogar einige dabei, denen du sonst lieber aus dem Weg gegangen wärst. Manche tragen vielleicht so ganz andere Glaubensmuster in sich, als du es dir vorstellen kannst.

*(5-10 Sekunden Pause)*

Aber schau auch diesen (so ganz anderen) Menschen einfach mal ganz ruhig in die Augen... und fühl mal, ob du vielleicht ein bisschen nachvollziehen kannst, warum diese Menschen so ganz anders denken und handeln wie du. Vielleicht haben sie Dinge in ihrem Leben erlebt, die sie dazu gebracht haben, jetzt so zu denken.

So wie du auch Dinge in deinem Leben erfahren hast und daraus dann deine Meinungen... deine Glaubenssätze... deine Wertvorstellungen entwickelt hast.

*(5-10 Sekunden Pause)*

Und während du einfach so von einem zum anderen gehst, versuche doch einfach mal, ihnen nur mit Hilfe deiner Augen ein tiefes inneres Verständnis zu schenken. Ganz besonders auch denjenigen Menschen, die vielleicht nicht so ganz auf deiner Wellenlänge sind?

*(5-10 Sekunden Pause)*

Und wenn du möchtest, dann versuche doch auch mal, allen Menschen auf dieser Waldlichtung ein liebevolles Lächeln zu schenken. Und beobachte einfach mal, wie diese ganz unterschiedlichen Personen auf dein Lächeln reagieren.

*(5-10 Sekunden Pause)*

Und vielleicht möchtest du auch noch einen Schritt weiter auf sie zugehen... vielleicht möchtest du den einen oder die andere gerne einfach mal kurz umarmen... einfach so...

Ihnen dann noch einmal in die Augen schauen... liebevolles Verständnis für sie zeigen... ihnen auf ihrem Lebensweg alles erdenklich Gute wünschen...

*(5-10 Sekunden Pause)*

Und geh einfach mal so von einer Person zur nächsten... Lass dir ruhig Zeit mit diesen Begegnungen... und dann gehe weiter zur nächsten Person. Und beobachte einfach mal, was diese Begegnungen tief in deinem Inneren auslösen...

*(5-10 Sekunden Pause)*

Und lass diese Gefühle ruhig aus deinem Inneren herauskommen... und zeige diese Gefühle von dir ruhig den anderen Menschen... vertraue dich ihnen an. Hier auf dieser Waldlichtung haben die anderen Verständnis, für das, was du denkst... für das, was du fühlst... Sie haben Verständnis für das, was du bist...

*(5-10 Sekunden Pause)*

Du kannst auf dieser Waldlichtung ganz wunderbare Erfahrungen für dich sammeln. Gehe weiter von einer Person zur nächsten... lass dich dabei wie die Wellen auf einem Meer von deinem Herzen treiben...

*(5-10 Sekunden Pause)*

Genieße diese Begegnungen mit all diesen Menschen... so lange, wie DU es gut und richtig findest.