

MEDITATION

Schließe die Augen und mache es dir bequem. Lockere deine Schultern und deinen Kiefer und fühle in deinen Körper hinein. Wenn du irgendwo eine Anspannung spürst, lasse dort los. Komme ganz im Hier & Jetzt bei dir an. Atme ein paar Mal ganz tief ein und aus. Atme tief in deinen Bauch hinein. Spüre, wie sich dein Bauch und Brustkorb heben und senken. Jeder Atemzug schenkt dir Leben. Die Luft, die du atmest, erfrischt und regeneriert dich. Mit jedem Atemzug aktivierst du alle deine Sinne bis tief in deine Zellen hinein. Jeder tiefe Atemzug schenkt dir neue Energie. **Du bist entspannt.**

Dein Bewusstsein ist deine Zauberkraft. Mit der Kraft deiner Gedanken, Gefühle und inneren Bilder kümmerst du dich nun gut um deine Energie. Dein Wunsch ist wie eine Tür und deine Energie ist der Schlüssel dazu. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

******Atme noch einmal tief ein und aus.******

Reinige jetzt deine Energie. Stell dir vor, du stehst unter der Dusche oder einem kleinen Wasserfall. Das Wasser rieselt sanft über dich herab und nimmt dabei allen unnötigen Ballast mit sich und schwemmt ihn fort. Das Wasser reinigt deine Energie. Durch das Wasser fühlst du dich wie neu geboren, gereinigt und wunderbar klar, erholt und voller Lebensfreude. **Du bist erfrischt.**

******Atme noch einmal tief ein und aus.******

Stabilisiere jetzt deine Energie. Stell dir vor, wie aus deinen Füßen Wurzeln wachsen, wie bei einem wunderschönen großen Baum. Fühle den Boden unter dir, die Erde tief unten, die die ganze Welt verbindet. Die Wurzeln wachsen tief in die Erde hinein und verbinden dich mit ihr. Die Erde trägt dich und schenkt dir Ruhe und Kraft. Sie gibt dir Halt. Sie kümmert sich um dich, deine Bedürfnisse, deinen Körper. Durch die Erde fühlst du dich getragen, stark und standhaft. **Du bist mit deinem Körper und der Erde verbunden.**

******Atme noch einmal tief ein und aus.******

Stärke jetzt deine Energie. Stell dir eine goldene Lichtkugel in deiner Körpermitte vor. Die Strahlen deiner kleinen Sonne verteilen sich in deinem ganzen Körper, von Kopf bis Fuß und dir wird angenehm warm. Dein ganzer Körper ist voller Sonne. Du bist mit deiner eigenen Urkraft verbunden, stark und kraftvoll strahlst du in die Welt. Wissen, deine Stärke ist immer da, manchmal ist sie nur verdeckt. Erinnerung dich und aktiviere sie. Lass dein inneres Licht leuchten, spüre deine ganze Kraft und lass dich von ihr durchfluten. **Du bist kraftvoll.**

******Atme noch einmal tief ein und aus.******

Wahre jetzt deine Energie. Stell dir vor, dein inneres Licht breitet sich von deiner Körpermitte über deine Haut hinaus aus. Dein ganzer Körper ist umgeben von Licht und bildet einen schützenden Raum für dich. Dies ist dein energetischer Raum, deine Aura. Wie eine zweite Haut filtert sie die Energie, die zu dir kommt. Fühle, wie weit sie reicht. Dehne sie etwas aus und ziehe sie anschließend wieder etwas zu dir zurück. Spiele mit deinem energetischen Raum. Erkenne und spüre deine Wohlfühlzone und deine Grenzen. Du darfst dich wohlfühlen in deiner Haut, in deinem Raum. Nun weißt du, welche Energie deine ist und welche von außen kommt. Du weißt, dass du entscheidest, wie nah du etwas an dich heranlassen willst. Du erkennst, wann es sinnvoll ist, sich mehr zu öffnen oder mehr abzugrenzen. Du fühlst, wie du in deine Kraft kommen und sie halten und wachsen lassen kannst. Du erkennst, es liegt in deiner Macht, deine Energie zu lenken und zu wahren. **Du entscheidest für dich.**

******Atme noch einmal tief ein und aus.******

Verbinde jetzt deine Energie mit deinem höheren Selbst. Stell dir vor, dein Kopf ist wie die Krone eines Baumes, die sich gen Himmel streckt, sich dehnt und ausbreitet. Lass deinen Geist frei, vertraue der höheren Führung in dir, vertraue dir selbst und deiner Wahrnehmung. Denke an den Himmel und die Sterne über dir. Unendlich erstreckt sich das Universum, der Raum um uns. Öffne dein Bewusstsein für das Wunder des Lebens und für die wundervollen, unbegrenzten Möglichkeiten. Der Kosmos schenkt dir Freiheit, Erkenntnis und Weitsicht. Er beschützt dich und kümmert sich um deine Wünsche und Träume. Er kümmert sich um dich, deine Seele. Durch den Himmel fühlst du dich unendlich frei und geborgen. **Du bist mit dem großen Geist, der Quelle allen Seins, verbunden.**

******Atme noch einmal tief ein und aus.******

Öffne jetzt deine Energie. Lege eine Hand auf dein Herz, fühle es. Spüre, wie es schlägt. Rhythmisch. Kraftvoll. Tag und Nacht. Nur für dich. Dein Körper gibt deiner Seele ein Zuhause. Fühle in dein Herz hinein. Erinnerung dich an einen Moment, in dem du große Liebe und Dankbarkeit empfunden hast. Fühle diese Herzenswärme. Lass sie leuchten, lass sie strahlen, lass sie groß werden und sich ausbreiten. Durch dein Herz kannst du dich wunderbar in andere einfühlen und deine wahre Größe leben. Durch die Verbindung mit deinem eigenen Herzen und der Liebe zu dir selbst bist du automatisch mit der Liebe zu allem was ist verbunden. **Du bist Liebe.**

******Atme noch einmal tief ein und aus.******

[Optional]

Jetzt lenke deine Energie, deine Aufmerksamkeit auf denjenigen mit dem du dich verbinden willst. Das kann ein Tier, ein Mensch, eine Pflanze, ein Gegenstand, ein Ort, ein Verstorbener, ein Geistführer oder Krafttier sein. Alles ist möglich, alles ist Energie. Du entscheidest. Mit wem willst du dich jetzt verbinden?

Du kannst dir dein Gegenüber nun bildlich vorstellen oder einfach nur gedanklich „Hallo“ sagen. Allein durch den intensiven Gedanken an dein Gegenüber mit der Absicht, Kontakt aufzunehmen, ist es, als würdest du ihn anrufen. Begrüße dein Gegenüber, wenn möglich, stelle dir eine Begrüßung bildlich vor. Geht aufeinander zu. Frage nun zuerst, ob er oder sie gerade bereit ist, sich zu unterhalten. Wenn ja, geht das Gespräch gleich los, wenn nicht, probiere es einfach später noch einmal, bedanke und verabschiede dich. Es ist genau so, wie beim Telefonieren, nur eben in Gedanken. **Bereit?** Wenn du jetzt gleich deine erste Frage stellst, nimm anschließend einfach nur deine Gedanken, inneren Bilder und Gefühle wahr. Alles was auftaucht, ist relevant. Der erste Impuls ist meist der richtige. Sei neugierig wie ein kleines Kind, unvoreingenommen und spielerisch, erwarte nichts, sei offen und vertraue deiner Wahrnehmung. Jetzt beginnt das Gespräch, stelle deine erste Frage.