



Die unschuldigen Augen

Willkommen zu dieser Meditation. Wähle dafür einen Stein als Begleiter aus, der Dir Geborgenheit vermittelt. Diesen kannst Du während der Meditation auf Deinem Herzchakra platzieren. Setze oder lege Dich ganz bequem hin. Atme ganz ruhig ein und aus. Beobachte Deinen Atemrhythmus ohne ihn zu beeinflussen. Mit jedem ausatmen lässt Du los, was Dich belastet oder stört- mit jedem einatmen wirst Du ruhiger und gelassener. Du bist geschützt, alles ist gut und Dir kann nichts widerfahren was nicht für Dich bestimmt ist.

Du befindest Dich in einem hellen, leeren Raum, es ist ganz ruhig und friedlich. Du fühlst Dich geborgen und bist gespannt, was auf Dich zukommt. Du spürst die Anwesenheit eines starken Wesens. Seine Präsenz nimmt immer mehr zu und vor Dir erscheint ein unendlich liebevolles Wesen. Ihr begrüsst einander – Du spürst, dass Du dieses Wesen schon kennst. Vertrauensvoll legst Du Deine Hand in seine. Um Euch herum wandelt sich der Raum. Jetzt befindet Ihr Euch in einer wunderbaren Naturlandschaft. Du bestaunst was alles um Dich herum geschieht. Du nimmst die Energie der Pflanzen wahr und spürst die Lebensfreude aller Dinge. Du fühlst Dich inspiriert und voller Lebensfreude. Du erkennst, wie Dein Blick sich verändert. Alles wird klarer, so als ob Nebel sich lichtet. Das Wesen erklärt Dir, das Du hier Deinen unschuldigen Blick neu entdecken kannst. Es reicht Dir eine Karaffe mit einer leuchtenden Essenz. Du staunst über die unglaubliche Farbenvielfalt die davon ausgeht. Das Wesen erklärt Dir nun, wie Du diese hilfreiche Essenz anwenden kannst. Du gibst je 2 Tropfen in Deine Augen und 1 Tropfen auf Dein Herz. Du spürst Wärme in Dir aufsteigen, Sicherheit und Geborgenheit füllt Dich aus. Erstaunt blickst Du Dich um. Die Natur erscheint viel leuchtender, farbiger und Du siehst die Energie die alles umgibt. Frei und ungebunden kannst Du alles neu betrachten. Tiefer Frieden füllt Dich aus. Dieses Gefühl wird Dich weiterhin begleiten.

Nun ist es an der Zeit, dass Du Dich verabschiedest. Du darfst zu jeder Zeit wieder hierher kommen. Gehe nun zurück in Deinen Körper. Bewege Hände und Füße. Atme 3-mal tief und bewusst ein und aus. Öffne Deine Augen.

Willkommen im Hier und Jetzt.

