

Meditation Selbstliebe Teil 1



1. Nimm dir Zeit.
2. Suche dir einen Ort an dem du ungestört bist.
3. Sorge für eine klare Energie. Lüfte den Raum. Zünde eine Kerze und wenn du magst, auch ein Räucherstäbchen an. Dies alles hat eine reinigende Wirkung. Probiere aus, was sich für dich gut anfühlt.
4. Mache es dir gemütlich. Ziehe deine Schuhe aus. Setze oder lege dich hin. Nimm eine Decke und dicke Socken, falls du schnell frierst.
5. Schließe deine Augen.
6. Beobachte für einige Momente deinen Atem. Lass ihn kommen und gehen ohne ihn beeinflussen zu wollen. Schau wie sich ganz automatisch dein Körper selbst versorgt. Du brauchst nichts zu tun.
7. Beobachte nun deine Gedanken. Lass auch sie kommen und gehen ohne sie beeinflussen zu wollen. Vielleicht denkst du daran, was du heute noch alles tun möchtest. Erlaube dir diese Gedanken. Dadurch nimmst du sie an und sie werden schneller weiterziehen.
8. Stelle dir nun vor, wen oder was du am allermeisten liebst. Du spürst in dieser Vorstellung vielleicht Wärme, ein leichtes Kribbeln auf der Haut oder ein leichtes Hüpfen deines Herzens. Genieße dieses Gefühl der Liebe.
9. Finde heraus, woher dieses Gefühl aus deinem Körper kommt. Wo ist das Gefühl am intensivsten? Hier ist die Quelle deiner Liebe. Erweitere deinen Blick für deinen Körper und reduziere ihn nicht nur auf deinen physischen Körper. Deine Energiekörper befinden sich sowohl innen als auch außen in und um deinen physischen Körper herum.
10. Erlaube deiner Phantasie ein Bild, eine Vorstellung der Quelle deiner Liebe. Dies kann eine echte Quelle, ein Vulkan, ein Baum, ein Wirbelsturm oder was auch immer sein. Es kann helfen, dir deine Liebe als rosa Flüssigkeit, Wind oder Staub vorzustellen. Hier gibt es keine Grenzen. Jede Vorstellung die sich gut für dich anfühlt wird dir helfen, den Fluss deiner Liebe zu steuern.
11. Stelle dir nun ein z.B. einteiligen viel zu großen Superheldenanzug vor, den du an hast. Er hängt schlapp an dir herunter. Damit du gut darin aussiehst und du fliegen kannst, füllst du ihn aus. Stelle dir vor, wie du diesen Raum mit deiner rosa Liebe ausfüllst. Umso mehr du reinfüllst, umso leichter wirst du. Zu Anfang kannst du auch deinen Atem dafür verwenden, falls du dir das Rosa noch nicht vorstellen kannst. Du bist jetzt rundherum von deiner Liebe eingehüllt und geschützt.
12. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zurück an den Ort der Quelle deiner Liebe. Stelle dir vor, wie sie fortlaufend fließt. Es ist eine Quelle, die niemals versiegt.
13. Erwarte nichts. Versuche dieses Gefühl eine Weile zu halten.