

Mein Innerer Garten

Schließe deine Augen und öffne dein Herz. Spüre die Liebe, die hier auf dich wartet. Lass dich von ihr umarmen und entspanne dich. Atme tief ein und aus, bis du keinerlei Anspannung mehr in deinem Körper fühlst. Tief ein und aus. So ist es gut.

Stell dir vor, du stehst in einem Garten. Die frühe Morgensonne wärmt dein Gesicht. Auf den Gräsern funkelt Morgentau. Du bist barfuß und unter deinen Füßen spürst du das Gras. ... Im leichten Wind wiegen sich wunderschöne Blumen in den buntesten Farben. Von ihnen strömt ein milder, süßer Duft zu dir, der dich lächeln lässt. Bienen summen, Vögel zwitschern. Die Sonne, die durch die Blätter der Bäume scheint, malt geheimnisvolle Muster auf die Erde.

In deiner Nähe fließt ein kleiner Bach, der leise flüsternd deinen Garten bewässert. Du bist glücklich und genießt die Schönheit der Natur ...

Dein Blick fällt auf eine herrliche Rose, die du besonders liebst und dir fällt auf, wie müde sie aussieht. Der Boden, auf dem sie steht, ist von rankendem Unkraut überzogen und es sieht aus, als würde sie gleich ersticken. Du gehst zu ihr hin und entfernst sorgfältig das Unkraut, Halm für Halm, Wurzel für Wurzel. Du holst Wasser aus dem Bach, um die Rose zu erfrischen. Behutsam gehst du von Pflanze zu Pflanze und entfernst das Unkraut, damit dein Garten in voller Schönheit weiter blühen kann.

Dir kommt in den Sinn, dass dieser Garten ein Beispiel für dein Leben ist: Damit die schönen Dinge darin wachsen, brauchen sie Licht und Sonne, Wasser und Nährstoffe in Form von liebevollen Gedanken, Taten und Menschen. Das Unkraut der Angst, Bewertungen und Begrenzungen muss regelmäßig gezupft werden, damit deine Lebensblumen üppig blühen. ...

Welches Unkraut in deinem Leben sollte herausgerissen werden? Und welche Blumen sollten mit Liebe begossen werden, damit sie wachsen und gedeihen und dich glücklich machen? Höre genau zu, was deine innere Stimme dir sagt. Gehe von nun an regelmäßig in deinen inneren Garten, um seine Schönheit zu pflegen und sie zu genießen.

Wenn du bereit dazu bist, komme langsam wieder zurück in die Gegenwart. Nimm einen tiefen Atemzug, recke und strecke dich und öffne die Augen.



Wunscherfüllung

Schließe deine Augen und öffne dein Herz. Spüre die Liebe, die hier auf dich wartet. Lass dich von ihr umarmen und entspanne dich. Atme tief ein und aus, bis du keinerlei Anspannung mehr in deinem Körper fühlst. Tief ein und aus. So ist es gut.

Stell dir vor, du betrittst einen großen, lichtdurchfluteten Raum. Vor dir sind die Flügeltüren zur Terrasse weit geöffnet und du siehst eine wunderschöne Landschaft mit Wiesen und Blumen, Bäumen und einer kleinen Straße, die in die Unendlichkeit zu führen scheint. An der Zimmerdecke befinden sich Fensterluken, die ebenfalls weit geöffnet sind. Von ihnen strömt Licht auf eine große, weiße Leinwand, die auf einer Staffelei mitten im Raum steht.

Auf einem Tisch daneben stehen wunderschöne Farben in allen Schattierungen und Materialien, die du dir gar nicht hättest vorstellen können, dass es sie überhaupt gibt. Als du näherkommst liegt auf dem Tisch ein Zettel mit deinem Namen und darauf steht: „Male deinen Lebenstraum! Er gehört dir. Alles ist möglich.“ **DEIN** Lebenstraum! ... – Aufregung und Vorfreude pulsieren in deinen Adern. Wie hast du dir dein Leben schon immer gewünscht? Wer bist du darin? Was machst du? Welche Menschen umgeben dich und wo wirst du leben? Wie fühlt es sich an?

Wie von selbst greift deine Hand nach der ersten Farbe. Welche ist es? Macht sie dein Bild überraschend bunt oder ist sie eher still und leise? Welche Materialien kommen in deine Hand? Wie entsteht dein Bild deines Lebens? Hast du das Gefühl, du kennst schon alles oder bist du überrascht? ...Wie von Zauberhand passt sich die Größe der Leinwand deinem Lebenstraum an. Male so groß und so weit und mit so vielen Details wie du es dir ersehnt. Was wünschst du dir?

Beende nun die letzten Arbeiten. Sieh dir alles noch einmal genau an und genieße jede Einzelheit. Du wirst deinen Lebenstraum gleich noch einmal in dein Notizbuch malen oder ihn in Worten beschreiben. Fühle, wie nah du ihm bereits gekommen bist und wie gut du dich fühlst. Was wird dein nächster Schritt sein, um ihn Wirklichkeit werden zu lassen?

Wenn du bereit dazu bist, komme langsam wieder zurück in die Gegenwart. Nimm einen tiefen Atemzug, recke und strecke dich und öffne die Augen.



Gespräch mit meinem Körper

Schließe deine Augen und öffne dein Herz. Spüre die Liebe, die hier auf dich wartet. Lass dich von ihr umarmen und entspanne dich. Atme tief ein und aus, bis du keinerlei Anspannung mehr in deinem Körper fühlst. Tief ein und aus. So ist es gut.

Stell dir vor, dass in der Mitte deines Herzens ein goldenes Licht strahlt, das sich ausbreitet und von dort in deinen Körper fließt ... zeitgleich in deinen Kopf und über die Schultern in deine Arme ... dann über deinen Brustkorb und den Rücken in deinen Bauch und in den Po ... und weiter über das Becken in deine Beine ... bis zu den Zehen. Dein Körper ist nun ganz ausgefüllt mit dem goldenen Licht und du fühlst dich, als würdest du schweben.

Frage deinen Körper, ob er dir etwas mitteilen möchte. Wie geht es ihm? ... Würde ihm eine bestimmte Art Nahrung guttun? ... Sind die Lebensmittel, die du jetzt zu dir nimmst, gut für ihn? Wovon will er mehr und wovon weniger? ...

Möchte sich dein Körper auf eine bestimmte Art und Weise bewegen? Will er tanzen, rennen, sich im Kreis drehen, auf dem Boden rollen oder dehnen? ... Fehlt ihm etwas, z.B. Schlaf oder Ruhe? ... Hat dein Körper Schmerzen an einer Stelle? Wo? Wie fühlen sie sich für dich an? Haben sie eine Botschaft für dich? ... Lass alle Emotionen und inneren Bilder zu, die dein Körper dir sendet. Vertraue der Weisheit deines Körpers ...

Lege nun deine Arme um dich als würdest du dich selbst umarmen wollen. Sage deinem Körper, wie sehr du ihn liebst und wie dankbar du ihm bist. Durch ihn kannst du alle Erfahrungen in dieser Welt machen, nach denen du dich sehnst ... Teile ihm mit, wie sehr du es genießt, durch ihn sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen zu können. Danke ihm, dass er deiner Seele ein Zuhause gibt. ...

Genieße den Kontakt mit deinem Körper für eine Weile und nimm dir vor, dich von nun an regelmäßig – ganz bewusst – auf ihn einzulassen.

Wenn du bereit dazu bist, komme langsam wieder zurück in die Gegenwart. Nimm einen tiefen Atemzug, recke und strecke dich und öffne die Augen.



Herzmeditation

Schließe deine Augen und öffne dein Herz. Spüre die Liebe, die hier auf dich wartet. Lass dich von ihr umarmen und entspanne dich. Atme tief ein und aus, bis du keinerlei Anspannung mehr in deinem Körper fühlst. Tief ein und aus. So ist es gut.

Stell dir vor, dass oberhalb deines Kopfes eine kleine Wolke aus milchigweißem, vibrierendem Licht schwebt. Von ihr fließt lichtvolle Energie über deinen Scheitel in den Kopf ... den Brustraum ... die Arme ... in den Bauch und in den Po ... von dort in deine Beine ... bis hinunter zu den Zehen Atme ruhig und gelassen und fühle, wie jede Anspannung einfach aus deinem Körper gespült wird. Du fühlst dich angenehm wohl. Dein Bauch hebt sich sanft im Rhythmus deines Atems.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf dein Herz und lächle ihm zu. Spürst du, wie es nur für dich schlägt? Genieße sein liebevolles Willkommen ... Will es dir etwas sagen? Höre ihm zu ... Nimm jedes Gefühl an und lass es von deinem Herzen umarmen. Wenn du weinen möchtest, tu es einfach ... Alles darf sein. Fühle, wie dein Herz vor Liebe überfließt und deinen ganzen Körper durchströmt. Warm und lebendig füllt sie jede einzelne Zelle.

Du fühlst dich sicher, geborgen und bedingungslos angenommen ...

Auf einmal verstehst du: So, wie du bist, wirst du geliebt ... So, wie du bist, darfst du sein ... So, wie du bist, bist du vollkommen ... Eine Welle der Dankbarkeit überflutet dich, als du fühlst: Alle Liebe, nach der du dich sehnst, ist bereits in dir. Du musst sie nicht suchen, nur alle Schranken aufgeben, die du gegen sie errichtet hast ... Dein Herz ist verbunden mit der Quelle allen Seins. Ihre Liebe versiegt nie und gibt dir alles, was du brauchst ...

Lege die Hände auf dein Herz, als würdest du es umarmen wollen. Spüre, wie es dir entgegenschlägt und tauche ein in seine liebevolle Energie ...

Wenn du bereit dazu bist, komme langsam wieder zurück in die Gegenwart. Nimm einen tiefen Atemzug, recke und strecke dich und öffne die Augen.