

## **Meditation „Lass dein inneres Licht strahlen“ Yoga-Online-Festival, 06.05.2020**

Nimm einen guten Sitz ein.

Schließe sanft deine Augen.

Spüre einmal zu deinem Atem.

Spüre zu deinem Einatem. Lass ihn einfach kommen.

Dein Einatem bewegt dich.

Du kannst die kleinen, feinen Bewegungen wahrnehmen. In dir.

Lass den Einatem von ganz alleine kommen und spüre, wo im Körper er dich bewegt.

Mit jedem Einatem kommt frische Energie in dich hinein. Sie kann durch deinen ganzen Körper fließen.

Spüre einmal.

Spüre deinen Körper und nimm vielleicht noch kleine Korrekturen an deiner Position vor, falls du das Gefühl hast, dass es noch nicht optimal ist.

Dann komme wieder zur Ruhe.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zu deinem Ausatem.

Auch er geht von ganz allein.

Du kannst mit jedem Ausatem ein bisschen mehr loslassen.

Lass alles los.

Es kann alles raus.

Alles raus.

Lass alles los.

Spüre nun einmal den Boden, auf dem du sitzt.

Er trägt dich.

Er schenkt dir Frieden und Ruhe.

Lass diese Ruhe in deine Füße fließen.

Und dann lass die Ruhe weiter aufsteigen.

Über deine Unterschenkel

Deine Knie

Deine Oberschenkel entlang.

Zu deiner Hüfte.

Deinem Gesäß.

Und weiter bis zu deiner Taille.

Die Ruhe kann deinen Bauchraum erfüllen. Sie kann jedes einzelne Organ mit Ruhe und Frieden erfüllen.

Spüre das.

Ein wunderbar wohlige Gefühl.

Lass den Frieden den Oberkörper weiter hochwandern.

Bis zu deinen Schultern.

Der Frieden berührt deine Schultern.

Sie dürfen jetzt loslassen.

Der Frieden fließt deine Arme herunter.

Deine Oberarme.

Deine Unterarme.

Deinen Handgelenken.

Deinen Händen.

Deinen Fingern.

Bis vorne in deine Fingerspitzen.

Der Frieden berührt weiter deine Schultern.

Er kann weiter aufsteigen.

Über deinen Nacken.

Zu deinem Hinterkopf.

Zu deinem Gesicht.

Spüre einmal in dein Gesicht.

Spüre dein Kinn.

Deinen Mund.

Deine Zunge.

Deine Zähne.

Deine Nase.

Deine Augen in den Augenhöhlen.

Deine Augenbrauen.

Lenke die Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen und sage dir hier: Lass los!

Spüre deine Stirn.

Und die Krone deines Kopfes.

Nun lenke die Aufmerksamkeit auf deinen Herzraum. Lass die Ruhe und den Frieden in deinen Herzraum strömen.

Und dann lenke die Aufmerksamkeit zu deinem Herzen.

Und in dein Herz.

Vielleicht kannst du auch in deinem Herzen ein sanftes Fließen des Friedens wahrnehmen.

Nun stell dir einmal vor, dass in deinem Herzraum eine Lichtkugel entsteht. Du brauchst es dir einfach nur vorstellen, dass in deinem Herzraum eine wunderschöne, helle, warme Lichtkugel entsteht.

Schau nach, welche Farbe deine Lichtkugel hat. Vielleicht ist sie farbig – vielleicht auch einfach weiß.

Lass die Farbe entstehen.

Und dann stell dir vor, dass diese Lichtkugel sich weiter ausbreitet. Stell dir vor, wie sie größer wird und deinen ganzen Herzraum durchflutet – deinen ganzen Brustbereich und sie wächst weiter und durchströmt deinen Oberkörper.

Das Licht kann dunkle Bereiche aus deinem Körper herausschieben. Sie kann Blockaden nach draußen schieben. Du brauchst es dir einfach nur vorzustellen.

Und die Lichtkugel wird noch größer. Das Licht strömt von deinem Oberkörper in deine Arme, in deine Beine und in deinen Kopf. Sie füllt deinen ganzen Körper mit Licht.

Und sie wächst noch weiter und hüllt dich vollständig ein.

Ein wunderschöner lichtvoller Schutz umgibt dich.

Spüre diesen Schutz und den Frieden.

Wir unternehmen nun eine kleine Phantasiereise. Stell dir einmal vor, du stehst barfuß auf einer herrlichen Wiese. Es ist ein wundervoller Morgen im Frühling und die Sonne geht gerade auf.

Auf der Wiese glitzert der Morgentau im Sonnenlicht. Überall stehen wunderschöne, bunte Frühlingsblumen. Die Sonne taucht alles in ein herrliches buntes Blütenmeer.

Du kannst langsam über die Wiese gehen.

Spüre die Wiese unter deinen Füßen.

Du kannst jeden einzelnen Schritt wahrnehmen. Das Gras unter deinen Füßen ist herrlich weich und warm.

Spüre einfach.

Dann lenke die Aufmerksamkeit auf deinen ganzen Körper. Vielleicht kannst du die sanfte Frühlingsbrise auf deiner Haut wahrnehmen. Oder die wärmenden Sonnenstrahlen.

Lenke die Aufmerksamkeit auf die Umgebung. Um dich herum erwacht das Leben.

Die Vögel fliegen umher und singen die schönsten Lieder.

Ein kleiner Hase hoppelt über die Wiese.

Auf der Wiese stehen ein paar Bäume und in den Ästen springen die Eichhörnchen umher.

Du kannst weiter über die Wiese schauen. An einer Seite entdeckst du einen kleinen See. Das Wasser ist ganz glatt und die Bäume ringsherum spiegeln sich im Wasser. Die Sonnenstrahlen glitzern auf dem Wasser.

Wenn du magst, kannst du zu diesem See hingehen.

An einer Seite des Sees steht eine wunderschöne große, alte Eiche. Sie hat einen dicken Stamm und zahlreiche Verästelungen.

Ihre Äste reichen bis weit über den See. Die frischen grünen Blätter rascheln ganz leise im Wind.

Du kannst dich unter diese Eiche setzen und dich anlehnen.

Vielleicht magst du auch Kontakt mit der alten Eiche aufnehmen. Sie kann dich beschützen und dir Stärke geben. Lehne dich einfach an ihren dicken Stamm und spüre die Stärke, die in dieser Eiche steckt.

Stell dir einfach vor, dass die Stärke der Eiche zu dir fließt.

Du brauchst es dir nur vorstellen.

Die Stärke der Eiche.

Die Weisheit dieses alten Baumes.

Und auch die Ruhe, die von ihm ausgeht.

Während du an deiner Eiche lehnst, kannst du deinen Blick über den See gleiten lassen. In der Ferne siehst du ein kleines Boot auf dich zukommen. Es fährt von ganz allein.

Du kannst aufstehen und zum See gehen.  
Das Boot bleibt direkt vor deinen Füßen stehen.  
Du kannst das Boot betreten – du bist hier ganz sicher.  
Und du kannst dich in das Boot setzen.

Du sitzt im Boot und kannst in den strahlend blauen Himmel über dir schauen.  
Das Boot setzt sich in Bewegung und gleitet ganz sanft über das Wasser.  
Spüre das sanfte Schaukeln des Wassers unter dir.  
Nimm die Wärme der Sonne wahr.  
Und den Fahrtwind, der über deine Haut streicht.

Schau dich einmal um. Das Boot fährt dich über den See.  
In der Ferne kannst du eine kleine Insel entdecken. Sie schimmert in den herrlichsten Farben.  
Es sieht einfach ganz wunderbar aus.

Das Boot bringt dich zu der kleinen Insel.

Du bist an der Insel angekommen.  
Und du kannst aussteigen.

Es ist die Insel deiner Träume.  
Ein ruhiger, friedlicher und wunderschöner Ort.

Schau dich einmal um, was du entdecken kannst.  
Vielleicht ist dort ein Strand.  
Vielleicht ein Wald mit vielen Bäumen.  
Oder eine Wiese.  
Oder Berge.  
Oder ein freies Feld mit viel Sicht.  
Vielleicht ist es ein Ort, den du bereits kennst.  
Alles ist möglich.  
Schau dich in aller Ruhe um.

Vielleicht bist du dort alleine.  
Vielleicht sind dort auch andere liebe Menschen oder dein Lieblingstier.

Die Insel ist ein Abbild deines inneren Friedens und Lebensfreude. Es ist ein lichtvoller, wunderschöner Ort, der dein Herz tief berühren kann.

Wenn du magst, kannst du dir auch einen bequemen Platz zum Sitzen suchen – vielleicht eine Bank, oder einen Stein oder den Boden.

Und dann schau dich weiter um und genieße einfach, dass du an diesem Ort bist.  
Du kannst deine Seele baumeln lassen.

Dieser Ort, an dem du bist, ist tief in dir.

Es ist ein Ort des Friedens.

Ein Ort des inneren Lichts.  
Der inneren Liebe.

Der Liebe zu dir.

Spüre die Liebe ganz tief in dir.

Diese Liebe kann dir Heilung bringen.

Spüre Licht, Liebe und Heilung.

Licht – Liebe - Heilung

Und nun stell dir vor, dass das Licht, die Liebe und die Heilung von deinem Innersten nach außen strahlt.

Vielleicht kannst du dir vorstellen, dass von dir Strahlen des Lichts und der Liebe nach außen leuchten. Du leuchtest von innen und kannst dein Leuchten nach außen geben.

Und stell dir vor, dass die äußere Welt auch beginnt zu leuchten – zu strahlen.

Schenke der Welt dein Licht, deine Liebe, deinen Frieden und Heilung.  
Du hast unendlich viel Licht und Liebe in dir.

Schenke der Welt Licht, Liebe und Frieden.

Lass Licht strömen.

Schenke Liebe.

Schenke Frieden.

Verteile Heilung.

Und spüre, dass jedes Licht – jede Liebe, die du nach außen gibst, in vielfacher Weise zu dir zurückkommt. Stell dir einen Kreislauf vor.

Lass Licht nach außen strömen und erhalt viel Licht zurück.  
Du schenkst Liebe und erhältst unendlich viel Liebe zurück.  
Schenke Frieden und erhalte unendlich viel Frieden zurück.  
Verteile Heilung und spüre, dass du selbst geheilt wirst.

Nimm dieses Gefühl in deinem Herzen mit.

Es wird nun ganz langsam Zeit wieder zurück zu kehren.

Du kannst von deinem Platz an deinem inneren Friedensort aufstehen und zurück zum See gehen.  
Das Boot wartet auf dich. Du kannst das Boot betreten.  
Schau auf die Insel, die langsam kleiner wird.

Die Insel – dieser Ort des Friedens ist stets in dir – in deinem Herzen und du kannst jederzeit dorthin zurückgehen.

Du bist nun am Ufer angekommen und du kannst vom Boot ans Ufer gehen.

Die Sonne glitzert weiter auf dem Wasser des Sees. Die Sonne scheint und wärmt dich.

Spüre noch einmal in dein Herz und lass die Bilder der Reise dort erscheinen.  
Fühle das Licht, die Liebe und die Heilung.  
Und nimm dieses Gefühl des inneren Friedens mit.

Mit in die bewusste Welt.

Und dann komme langsam zurück in die bewusste Welt.

Nimm deinen Körper wahr.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm das ruhige Strömen deines Atems wahr.

Spüre den Einatem und den Ausatem.

Und dann vertiefe deinen Einatem.  
Der Einatem schenkt dir Energie. Nimm diese Energie auf und schicke sie in deinen ganzen Körper. In die Füße, in die Hände, in die Beine, in die Arme und beginne sie langsam zu bewegen.  
Du füllst deinen Körper nun wieder vollständig aus.

Lass die Augen gerne noch geschlossen.

Mach die Bewegungen, die du nun machen möchtest. Recke dich, strecke dich und wecke deinen Körper sanft auf.

Wenn du liegst, setze dich gerne auf.

Wenn du so weit bist, dann lege die Hände zum Namaste vor deinem Körper zusammen.

Spüre noch einmal in dein Herz.  
Lass die Gefühle der Reise noch einmal aufleben. Liebe, Licht, Frieden und Heilung.  
Spüre die Liebe und schicke einem Menschen, von dem du weißt, dass er es benötigt, dein Licht und deine Heilung.

Dann verneige dich vor dir und der Welt.  
Namaste.

Öffne nun gerne wieder die Augen und sei vollständig zurück im Hier und Jetzt.