

Ich bin zufrieden.

Lies dir die Zeilen durch, während du deinen Fokus auf dein inneres Erleben richtest - in diesem Augenblick. Deinen Atem wahrnimmst und dabei in Kontakt mit dir selbst gehst. Lies sehr langsam. Sehr bewusst...

Mein Atem wird ruhig und fließend und klar. Ich lasse mir Zeit, weil ich um die Kostbarkeit solcher Momente weiß. Ich weiß, wie sehr mich die Zeit mit mir selbst erfüllt. Ich atme mehrmals und in meinem eigenen Rhythmus, ein und aus...

Bin erfüllt. Sehr erfüllt.

Mit meiner Aufmerksamkeit gehe ich in den Ursprung von allem. Dem Ursprung meiner Seele, meiner Kraft - einer Kraft die alles durchdringt und belebt. Mein ist Atem tief, sanft und fließend.

Wahrnehmend wie ich mich öffnen kann für das, was immer war und ist - hineinzugehen in einem Raum unendlicher Stille. Hier vibriert Dankbarkeit, in der ich mich mehr und mehr ausdehne.

Ich entspanne mich.

Meine Seele offenbart sich mir in diesem Moment. Mir wird bewusst welch unermesslichen Reichtum, welch Fülle ich in mir selbst trage.

Ich dehne mich aus. Mehr und mehr.

Öffne mein Herz, sehr weit. Ich dehne mich, meine Liebe, meine Kraft und meine Seele in die Unendlichkeit aus. Jetzt, in diesem Augenblick erkenne ich, dass ich grenzenlose Zufriedenheit erfahre. Wohl auch, weil ich mir erlaube, diesen kostbaren Moment zu genießen.

Ich erkenne meinen eigenen Ursprung - so wie ich gewollt bin. Ich vertraue mir selbst. Ich lege mein Leben vertrauensvoll in meine eigenen Hände. Jene Hände, die vom Ursprung allen Seins durchdrungen sind.

Ich spüre die starke Energie, die augenblicklich meinen Körper und meine Seele durchdringt. Bin berührt, weil ich erkenne, wie wertvoll mein Da-Sein ist. Dehne mich in dieses Gefühl immer weiter und weiter und weiter aus...

Ich nehme einen tiefen Atmezug.

Ich bin zufrieden.