

## Öffnen, öffnen ohne Ende. Die Weite der Seele. - Eine Meditation -

Eröffne einen Raum, indem du dich ungestört zurückziehen kannst. Beginne es dir gemütlich zu machen und dir bewusst zu werden, dass dieser Moment der absoluten Wirklichkeit entspricht. Dass Vergangenheit und Zukunft Illusionen sind, die jetzt vollkommen unwichtig sind. Und doch ist da ein Thema, ein Gefühl oder eine Erinnerung, die jetzt da ist. Öffne es, um es zu wandeln!

---

Erlaube dir in diesem Augenblick ganz in der Gegenwart zu landen, dadurch dass du zwar diese Worte liest, sie jedoch außerhalb deiner Verstandes wahrnimmst. Es ist, als würdest du durch die Worte tauchen, während sich dein Körper vollkommen befreien kann, von Anspannung und Verspannung. Einzutauchen in ein Bewusstsein, das deinen ganzen Körper umfasst. Wahrnehmend, wie dein Herz sich seinem eigenen natürlichen Rhythmus anpasst und du von Herzschlag zu Herzschlag immer tiefer loslassen kannst - entspannen kannst.

Deine Füße oder Beine berühren den Boden und du wirst dir dessen vollkommen bewusst. Erlaube dir wahrzunehmen, wie du vom Boden getragen wirst - täglich voller Vertrauen. Spürst die Beine, die dich tragen, das Becken, das dich beweglich sein lässt. Den Po, der die Unterlage berührt. Du nimmst deinen gesamten unteren Körper wahr, bis du mit deinem Bewusstsein hinauf wanderst in deinen Bauch, auch ihn spürst und wahrnimmst, wie dieser sich in diesem Moment anfühlt. Verweile einen Augenblick in dem Sitz deiner Intuition und Bauchgefühls.

Bis du deinen unteren Rücken vollkommen entspannen kannst und auch ihn einmal wahrnimmst. Hinauf in den mittleren und oberen Rücken. Lass diesen Bereich vollkommen locker, um weiter zu gehen in deinen Brustraum, indem du einen tiefen Atemzug nimmst, die Luft im Bauch- und Brustraum für einen Moment hältst und dich innerlich öffnest - und ausatmest.

Deine Schultern sich von aller Anspannung lösen können, dein Nacken und Hals sich befreit anfühlen. Um mit deiner Aufmerksamkeit in dein Kopf zu gehen und ihm erlaubst, sich von allen Gedanken zu lösen. Er fühlt sich gut und leicht an. Sehr frei und offen.

Lass dir Zeit, nun deinen ganzen Körper wahrzunehmen und ihm einmal deine volle Aufmerksamkeit zu schenken. Dir bewusst zu werden, welches Geschenk dein Körper tatsächlich ist. Wie er dich nährt, trägt und als Tempel deiner unendlichen Seele dient. Ein Gefäß, durch das Wunder, Erfahrungen und Berührungen möglich sind.

Hole jetzt, im Gewahrsein deines ganzen intelligenten Körpers jene Erfahrung der letzten Minuten, Tage oder Wochen hervor, dass dich beschäftigt, dir Angst macht oder in irgendeiner Weise das absolute Vertrauen lähmt, welches dich durch dieses Leben trägt. Und auch wenn nichts auftauchen wird, erforsche eine mögliche Enge, einen Fixpunkt in dem die höchsten Wunder darauf warten sich zu öffnen. Womöglich ist es einfach nur ein Druck, den du spürst auf deinen Schultern, im Herzen oder im Bauch. Atme tief und bewusst und bitte die Erfahrung und die dazugehörigen Emotion, das Gefühl oder die Empfindung auftauchen zu lassen. Sich zu zeigen, irgendwo in deinem Körper.

Erlaube dir, ganz hinein zu tauchen in diesen Bereich, bis du mittendrin bist im Vakuum der Enge oder dem Ursprung dessen was dich hindert, deine Seele vollends zu entfalten. Atme in diesem Elend, diesem Schmerz oder der Enge. Atme. Atme. Atme.

Es wird dich niemals umbringen. Der einzige Tod ist das Gefühl, das dich lähmt - das aufbricht in eine Göttliche Umarmung des Mitgefühls. Jetzt. Atme. Atme. Atme.

Du spürst deinen Körper, den Bereich, womöglich auch die Dunkelheit. Beginne es weit zu öffnen. Lass es fließend sich bewegen und ausdehnen. Bis in unendliche Sphären der vibrierenden heilsamen Einheit. Dem Raum in dem deine Seele wohnt. Atme und entspanne.

Um anzukommen in einer Stille, die jenseits von Zeit und Raum existiert, lasse dich einladen die Energie und unendlich verborgene Kraft jetzt zu befreien. Lass sie los! Sie sind Illusionen, die gefangen waren an einen Körper, der ebenfalls aus Illusion besteht Die Wahrheit ist deine Seele.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Brustkorb und lade die Qualität der Einheit und Verbundenheit ein. Dein Herz, es beginnt sich mit jedem Atemzug zu öffnen und ein Nektar reiner Liebe fließt aus dem Herzen in deinen Brustkorb, entlang der Rippen und läuft heilsam in deinen Magen um die Freude zu entzünden, die du bist - weil du lebst.

Der Nektar umspült dein Becken, deine Beine und Füße. Verbindet dich mit Leben. Es fließt entlang deiner Wirbelsäule und richtet dich auf, um die Königin/der König deiner Selbst zu erwecken. Und alles wird weit und befreit. Es ist als würde dein Körper sich unendlich weit ausdehnen und der Nektar fließt und fließt... Umspült deine Schultern, Nacken und Arme. Es beginnt sich in deinen Händen auszudehnen - du spürst wie sich deine Handteller öffnen, um zu empfangen, was das Leben dir gibt.

Und weiter in deinen Kopf und ein Lächeln hinterlässt, auf deinen Lippen, die Augen reinigt und dein Gehirn mit Liebe flutet. Alles ist Liebe.

Alles ist Liebe. Ich bin Liebe.

Ich bin unendlich offen.

Meine Seele ist meine Führung.

...auf die ich vertraue. Jetzt.

Lass dir Zeit, um nach und nach hierher zurückzukehren in die Welt. Einer Welt, in der du selbst das Wunder bist, das sich zeigt, wenn du offen bleibst und bist.

Lege dir eine berührende Musik auf. Mache dir diese Übung zu eigen. Visualisiere sie, wenn du sie brauchst.

**Danke.**