



## MEDITATION „Zeit der RUHE“

Wenn dich das Leben zur Ruhe zwingt, nimm es an.  
 Ruhe gibt Raum für Heilung.  
 Ruhe fördert deine Kreativität.  
 Ruhe hilft dir, dich wieder an deine eigene Göttlichkeit anzubinden.

Atme tief ein und entspannt aus.  
 Nimm die universelle Energie, die uns allen zur Verfügung steht, in dich auf  
 und atme dann all das, was du nicht mehr brauchst, aus.

Eine Situation ändert sich nicht, wenn du Widerstand leistest.  
 Mit dem Annehmen des Gegebenen kannst du jedoch wachsen.

Erfreue dich an den kleinen Dingen im Leben.  
 Genieße, was dir die Natur bietet, erfreue dich an Tieren und Pflanzen.  
 Nimm die Menschen in deinem Umfeld bewusster wahr,  
 lächle sie an und schaue ihnen ins Herz.  
 Du wirst vieles entdecken, was du noch nie gesehen hast.

Eine Zeit der Ruhe ist ein Geschenk für dich  
 und du wirst sehen, dass du dich veränderst.

Wenn dich das Leben nicht mehr zur Ruhe zwingt,  
 kannst du sie dir immer wieder freiwillig gönnen.

Atme Ruhe ein, sei dankbar für diese Zeit der Ruhe.  
 Flüchte dich nicht in Aktivitäten.  
 Lass nicht nur deinen Körper, lass auch deine Gedanken zur Ruhe kommen.  
 Probleme lassen sich nicht lösen, wenn du dir Sorgen machst.  
 Sie werden sich lösen, wenn du sie akzeptierst.  
 Dann wirst du in deinem ruhigen Geist Lösungen finden.

Hadere nicht mit dem Leben und dem, was dir geschieht.  
 Nimm es als Lernaufgabe an, dann wirst du Hilfe vom Universum erhalten.  
 Nachdenken führt dich vom Herzen weg und bringt dir falsche Lösungen.  
 Spüre mit deinem Herzen, was dir jetzt gerade guttun würde und dann tu's.

Mit dem nächsten Atemzug atme goldenes Licht tief in dein Herz  
 und spüre, was dir dein Herz sagen will.  
 Dein Herz will gehört werden.  
 Atme das goldene Licht ein und spüre ... und dann atme dankbar wieder aus.

Lass beim Ausatmen den Atem in deinen ganzen Körper fließen.  
 Schenke dir mit jedem Atemzug tiefe Liebe.

Und nun atme das, was dir Sorgen bereitet, ganz tief in dich ein.  
 Nimm es an, nimm es in Liebe an, denn auch das gehört zu dir.  
 Und dann lass die Sorgen in der Liebe deines Herzens schmelzen.  
 Lass deine Sorgen im goldenen Licht deines Herzens transformieren.  
 Wenn du bereit bist, es geschehen zu lassen,  
 werden sich deine Sorgen in goldenes Licht verwandeln.  
 Sieh, dass alles gut wird, wenn du es in Liebe betrachtest.  
 All deine Erfahrungen im Leben dienen dir,  
 damit du deine eigene Göttlichkeit tiefer begreifen kannst.

Nimm einen tiefen Atemzug und mit einem lauten Ausatmen lass alles Schwere von dir  
 fallen.  
 Ein ... und Aus. Ein ... und Aus. Ein ... und Aus.

Und wenn du dann deine Augen öffnest, dann betrachte deine Umgebung,  
 ganz ruhig und entspannt.  
 Fühle deine Umgebung. Was hat sich verändert?  
 Ist sie heller, lichter, bunter, klarer?

Wenn du aufstehst, dann bleibe immer noch in dieser Ruhe.  
 Lass das goldene Licht, das du erlebt hast, weiter in dir leuchten,  
 ganz gleich, was du tust.

Wenn du dich so erlebst,  
 dann betrachte dich, als würdest du dich gerade erst kennenlernen.  
 Spüre, was für ein liebenswerter Mensch zu bist.

Liebe dich!  
 Liebe dich selbst!  
 Du bist ein göttliches Wesen.