

Meditation zur Selbstliebe:

Mache es dir bequem. Schliesse deine Augen.

Hilf deinem Körper zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Und wenn du dich bereit fühlst, bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem.

Sei dir bewusst - es ist **deine** Entscheidung, wohin du deine Aufmerksamkeit richtest – und jetzt richtest du sie auf deinen Atem.

Du atmest ein und aus - genau in diesem Moment – hier und jetzt.

Es ist gerade **jetzt diese** Zeit, die du dir schenkst, jetzt, indem du dich selbst besuchst, indem du deine Aufmerksamkeit auf dich richtest,auf deinen Atem, auf deinen Körper, auf die Art, wie du dich fühlst.

Das ist an sich schon ein grosser Akt der Selbstliebe.

Danke dir, dass du dir selbst soviel Aufmerksamkeit schenkst – und damit dich selbst so sehr liebst.

Bringe die Aufmerksamkeit von allem anderen weg und richte sie – für diese Minuten nur - auf dich selbst.... lenke die Aufmerksamkeit auf dich mit der Qualität von bedingungsloser Präsenz - jetzt – lasse dich fühlen, gerade so wie du fühlst - gerade jetzt - nichts muss anders sein.

Lasse dich sieben tiefe Atemzüge machen. Bemerke, wie dein Bauch sich hebt, dein ganzer Körper atmet ein

Erlaube deiner Aufmerksamkeit ganz langsam zu deinen Füssen und Zehen zu gehen.

Fülle deinen Körper mit dieser bedingungslosen Aufmerksamkeit, mit der Präsenz, dem Dasein von bedingungsloser Liebe.

Wir tun es beim Bemerkten von kleinen Sensationen in deinen Füssen und Knöcheln, spüre, welche Muskeln mehr entspannt sind, spüre, welcher Fuss fester auf dem Boden steht, spüre den Druck auf den Boden unter dir, fühle einfach dieses Gefühl ganz intensiv – gerade so wie es ist, es gibt nichts zu tun – einfach fühlen und nichts anderes.

Und wenn du etwas Besonderes (eine Sensation) in deinen Füssen fühlst – vielleicht fühlst du die Temperatur oder etwas anderes - genau so, wie es gerade ist – **das** ist bedingungslos, das ist, was dein Herz mehr und mehr ausdehnen lässt - zu dir - zu jedem Teil von dir. Lasse jeden Ort in dir so sein, gerade so wie er ist.

Bringe diese Qualität der Präsenz in deine Waden, deine Knie. Bemerke, wenn ein Knie sich gerade etwas anders anfühlt als das andere. Fühlt es sich weiter an oder schwerer, oder ist da eine andere Temperatur in ihm – beobachte es einfach nur.

Sehr oft wenn unser Verstand (Mind) etwas beobachtet, kommt sofort das Bedürfnis hoch, etwas richtig oder falsch zu machen, zu bewerten, zu korrigieren, zu sagen, ob es richtig oder falsch ist, etwas gleich zu verbessern. Beobachte, wenn das passiert, wenn das alte Muster zu bewerten, wieder überhandnimmt. Und in diesem Moment wähle einfach nur zu spüren, was ist, ohne eine Etikette, ein Label darauf zu kleben. Ob es gut oder schlecht, ob es richtig oder falsch ist, sondern spüre nur, was gerade passiert.

Da ist so viel Frieden in uns, wenn wir uns erlauben, einfach ganz so zu sein.

Wenn du dich bereit fühlst, bringe diese Qualität der Aufmerksamkeit in deine Oberschenkel, dein Becken, weil jeder Winkel in dir verdient deine Aufmerksamkeit, verdient es, erkannt und gesehen zu werden.

Dann gehe zu deinem unteren Rücken - zu deinem oberen Rücken.

Beobachte, wie sich das anfühlt, wenn du dich selber und deinen Körper wirklich ehrlich komplett umarmst, ohne es verändern zu müssen. Wenn du wirklich dein Herz öffnest und es umarmst, Bemerke, wie sofort deine kleinen Muskeln und Anspannungen an diesem Ort loslassen und entspannen - wie hier sofort Weite entsteht. Bringe deine liebende Aufmerksamkeit in deine Schultern, lass sie durch deine Arme zu den Händen und den ganzen Weg bis zu den Fingerspitzen fließen.

Checke sanft deinen Nacken, deine Ohren, dein Gesicht, deine Kopfhaut, dein Haar.

Die Qualität, wie du diese verschiedenen Stellen in deinem Körper in dir besuchst, ist die Qualität von Freundschaft.

Es ist dasselbe Gefühl, das du hast, wenn du einen guten Freund triffst und ihn mit einem offenen Herzen fragst: „wie geht es dir? Ich bin so froh, dich zu sehen. Ich liebe dich, danke, dass du hier bist!“

Du kannst jetzt diese Qualität noch mehr vergrössern und erweitern, indem du deinen Atem tiefer werden lässt – 21 mal hintereinander, einatmen, indem sich Bauch und Brust anfüllen und ausdehnen, und das Ausatmen geschieht ganz von alleine.

Zähle für dich mit.... 21mal verbundener Atem...

Wenn dein Atem sich gut anfühlt und so tief bleiben will, lasse ihn weiterhin so tief sein. Heisse diese kraftvolle Lebensenergie willkommen und deinen Körper anfüllen und durch ihn hindurch fließen. Lass ihn diese pure, unendliche Weisheit des Atems in jede Zelle deines Körpers bringen.

Und beobachte jede, noch so kleine Veränderung oder körperliche Sensation, und lasse sie dasein. Dein Herz hat Raum für alles davon, Raum für jedes Gefühl, für jede Emotion, für alles Angenehme und auch für alles Unangenehme.

Wenn sich etwas unüblich oder unangenehm gerade jetzt in deinem Körper anfühlt, sogar wenn es sehr unangenehm ist, ist das eine goldene Möglichkeit, in dein Herz zu gehen und zu bemerken, wie dein Herz sogar diese unangenehmen Gefühle umarmt - so als ob du ein kleines Baby in deinen Armen wiegen würdest - ein weinendes Baby.

Lasse dich diesen Aspekt in dir, der gerade unangenehm oder ruhelos ist, umarmen und Herzen. Halte ihn innig fest. Verstehe ihn, sprich mit ihm, höre ihm zu, lass dir erzählen, was er dir erzählen will oder was ausgedrückt werden muss – alles ist hier willkommen.....

Du **BIST** diese ewige/unendliche Umarmung. Du bist diese bedingungslose Präsenz des Bewusstseins, das ist deine wahre Natur.....

Bemerke, wo in deinem Körper fühlst du dich am meisten in Verbindung mit deiner Natur von bedingungsloser Liebe, von deiner entspannten Präsenz des Seins – wo fühlst du es gerade in diesem Moment?...

Erlaube es dir, dich einfach daran zu erfreuen - an der Gegenwart von dieser Leichtigkeit und Anmut, von der Liebe, die jeden Aspekt in dir annimmt, wie er ist – ohne etwas ändern zu müssen, wissend, dass die unendliche Intelligenz dieser Liebe transformiert und öffnet, und alles zu der am besten passenden Zeit von selber entspannen lässt.

Gib dir selber die Erlaubnis, dass dein reines Bewusstsein alles berühren und umarmen darf - alles, was dir begegnet. Erlaube dir, so von dir selber geliebt zu werden...

Und dann bemerke, wie die Liebe beginnt, dich zu öffnen und zu erweitern, wie du neue Wege gehen darfst – in kleinen Dingen und in grossen Dingen..., und sage „ja“ zu dem allen und behalte dein Herz offen und erkenne die Schönheit in allem darin.

Und sage dazu – „danke, danke, danke!“