

Anleitung zur Meditation

Dich einfinden

- bereite dir **einen guten Platz**, an dem du für den Zeitraum sicher und gut bei dir sein kannst

(vielleicht erinnert dich eine Kerze an das Licht ...)

- stehe im Bewusstsein, dass Gott (das Universum, die göttliche Quelle, ... oder welcher Name für dich gerade stimmig ist) dich liebevoll anschaut

- nach einem Zeichen der Verehrung (Verneigung, Kreuzzeichen, Namaste, ...) nimm deine Meditationshaltung ein

- nimm deine Verbundenheit mit dem Boden wahr, der dich sicher trägt, die Erde, die dich nährt

Wie du aufrecht und aufgerichtet da bist, vom Licht des Himmels genährt

Wie dein Atem fließt, kommt und geht von ganz alleine ...

- nimm **bewusst wahr, dass du geschützt bist** (wie unter einem Regenbogen, in einer Lichtkugel, in einem Glasei aus Kristallglas – nur Gutes kann zu dir, Negatives prallt ab, ebenso kann nur Gutes von dir in die Welt – Negatives bleibt, bis es neutralisiert ist)

- **verbinde dich mit allen**, die jetzt in diesen Minuten so wie du jetzt meditieren (auch wenn wir geographisch tw. weit voneinander entfernt sind, einander nicht persönlich kennen) – wir sind verbunden!

Einstieg in die Meditation:

- wende dich dem Text zu – lies ihn einmal und lass ihn in dir nachklingen

Welches Wort, welcher Satz berührt dich ...

Lass einfach kommen – **keinesfalls nachdenken!**

Wenn Gedanken dich wegbringen, hole dich mit dem Text wieder zurück

Oder beobachte einfach deinen Atem ...

Gegen Ende der Meditation nimm bewusst wahr, was dich berührt hat, lass deine Dankbarkeit, Berührtheit, ... weiter in unsere Welt fließen

- mit deinem Zeichen der Verehrung beende die Meditation

stehe noch für einige Augenblicke aufrecht und geh dann aus der Meditation

Veronika Santer