



Meditation: Im Flow – Im Lebensfluss



Wir unternehmen nun eine kleine Phantasiereise.

Stell dir vor, du stehst an einem wunderschönen, kleinen Fluss. Die Sonne scheint und es ist herrlich warm. An den Seiten des Flusses stehen hohe Bäume, die angenehmen Schatten spenden.

Du kannst ein Stück am Fluss entlang gehen. Das Wasser fließt ruhig und sanft durch das Flussbett. Es fließt an Baumwurzeln vorbei und über Steine hinweg. Ganz leicht und fließend strömt das Wasser.

An einer Stelle führt eine kleine Holzbrücke über den Fluss zu einer Insel. Du kannst die Holzbrücke betreten. Das Holz knirscht leise unter deinen Füßen. Du bist hier sehr sicher und kannst über die kleine Brücke zur Insel gehen. Über den sanft strömenden Fluss hinweg.

Auf der kleinen Insel ist eine herrlich grüne Wiese mit bunten Sommerblumen. Du kannst dir einen Platz zum Hinsetzen suchen: vielleicht ein besonders schönes Stück grüne Wiese oder ein Baumstamm oder ein großer Stein, der von der Sonne aufgewärmt ist.

Schau dich um und nimm Platz. Setze dich so, dass du weiterhin auf den Fluss schauen kannst.

Schau auf den Fluss.

Schau auf das fließende Wasser.

Es fließt und strömt. Leicht und sanft.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem – auch der Atem fließt und strömt sanft und gleichmäßig in deinen Körper.

Spüre das Fließen des Atems. Leicht und sanft.

Lenke die Aufmerksamkeit zu deinem Herzraum.

Lass den Atem in deinen Herzraum und in dein Herz hineinfließen. Stell es dir vor. Auch in deinem Herzen kannst du es fließen lassen.

Ein sanftes Fließen und Strömen in deinem Herzen.

Über den Atem kannst du Energie in dein Herz hineinfließen lassen.

Erfülle dein Herz mit dieser Energie und mit dem Strömen der Energie.

Weite dein Herz und nimm das Strömen wahr.

Strömen von Energie und von Liebe.

Liebe zu deinem Leben.

Zu deinem Lebensfluss.





Du sitzt an dem kleinen Fluss und erlebst äußerliches und innerliches Strömen. Du kannst dich hier am Fluss einmal umschaun und auch lauschen. Du kannst einen kleinen Vogel zwitschern hören.

Der Vogel fliegt über den Fluss und über die Wiese der kleinen Insel und kommt zu dir.

Der kleine Vogel landet direkt vor dir und schaut dich mit seinen kleinen, schwarzen Knopfaugen aufmerksam an. Du kannst spüren, dass der kleine Vogel eine Botschaft – einen Impuls für dich hat.

Du kannst den Vogel fragen, wie du mehr Flow – mehr Fließen – mehr Leichtigkeit in dein Leben einladen kannst.

Frag den Vogel, welche Ideen er hat.

Und dann lausche seinen Antworten. Du kannst ihn leicht verstehen. In Bilder oder Worten.

Welche Botschaft hat der Vogel für dich?

Wie kannst du mehr Leichtigkeit – mehr Flow – mehr Strömen der Energie in dein Leben einladen?

Lausche.



Nimm die Botschaft des Vogels in deinem Herzen mit.

Es wird nun langsam Zeit zurückzukehren. Verabschiede dich von dem kleinen Vogel. Er schaut dich noch einmal an und fliegt über die Insel und den Fluss davon.

Du kannst dich nun auch auf den Rückweg machen. Stehe von deinem Platz auf der Insel auf und gehe zurück zum Fluss. Gehe einmal zum Fluss. Du kannst das Fließen des Wassers sehen. Das Wasser fließt über viele wunderschöne Steine hinweg. Vielleicht magst du einen der Steine aus dem Fluss zur Erinnerung an die Erlebnisse mitnehmen.

Wähle einen Stein aus und nimm ihn an dich.

Gehe dann zur kleinen Holzbrücke und über die Brücke auf die andere Seite des Flusses.

Wir sind nun am Ende unserer kleinen Reise.

Komm zurück in deinen Körper.