

## Meditationen – Dein innerer Führer

Wir haben alle Weisheit und alles Wissen, das wir jemals brauchen, bereits in uns. Durch unsere Intuition, die uns mit der universalen Intelligenz verbindet, können wir darüber verfügen. Dennoch finden wir es schwierig, mit unserer höheren Weisheit Verbindung aufzunehmen. Hier kann uns die Begegnung und die Bekanntschaft mit unserem inneren Führer weiterhelfen.

Folgende Übung soll dir helfen, deinen geistigen Führer zu begegnen:

Schliess die Augen, und entspanne dich tief. Suche deinen inneren Rückzugsort auf, und verweile dort ein paar Minuten, werde ruhig, und orientiere dich. Stell dir nun vor, dass sich von deinem Rückzugsort bis zum Horizont ein Weg erstreckt. Du gehst diesen Weg entlang und siehst in der Ferne eine Gestalt auf dich zukommen, die klares, helles Licht ausstrahlt.



Ihr kommt euch immer näher, und allmählich kannst du erkennen, ob die Gestalt ein Mann oder eine Frau ist, wie sie aussieht, wie alt sie ist und wie sie gekleidet ist. Je näher sie kommt, umso mehr Einzelheiten kannst du von ihrem Gesicht und ihrer gesamten Erscheinung erkennen. Begrüsse diese Wesenheit, und frage sie nach ihrem Namen. Bleib bei dem Namen der dir spontan einfällt, auch wenn er ungewöhnlich klingt.

Erfoscht gemeinsam einen Rückzugsort, nachdem du ihn deinem Führer gezeigt hast. Er macht dich vielleicht auf ein paar Dinge aufmerksam, die dir vorher nie aufgefallen sind, oder ihr genießt einfach euer Zusammensein.

Frag deinen Führer, ob er dir etwas sagen oder einen Rat geben möchte. Wenn du willst, kannst du auch ein paar spezielle Fragen stellen. Vielleicht bekommst du sofort eine Antwort darauf; und wenn nicht, sei nicht entmutigt, du bekommst die Antworten zu einem späteren Zeitpunkt in anderer Form.

Ist es an der Zeit, dich von deinem Führer zu trennen, dankst du ihm und bringst deine Wertschätzung zum Ausdruck. Bitte ihn, dich in deinem Rückzugsort wieder zu besuchen.

Öffne die Augen, und kehre zur Aussenwelt zurück.