

## Meditation für die innere Mitte

Setze oder lege dich entspannt hin. Schließe nun die Augen und zentriere dich im Herzen. Mit jedem Herzschlag wirst du ruhiger und ruhiger. Du wirst entspannt und verbindest dich gedanklich mit der Erde. Du kannst sie auch mit den Händen berühren, um den Kontakt zu vertiefen.

Stelle dir nun vor, dass du dich auf einer grünen Sommerwiese deines inneren Gartens befindest. Der Himmel ist klar und die Sonne scheint auf dich herab. Du fühlst dich wohl und bist ganz entspannt. Sieh dich um, kannst du den Weg entdecken? Du schreitest ihn nun entlang und kommst an einem klaren, stillen See vorbei. Du siehst einen Wasserfall, der an einem Felsen plätschert. Betrachte den See. Neben deinem Spiegelbild spürst du eine Reinheit und eine eine Kraft. Du hast Lust darin zu baden. Tue es. Gehe baden in diesem stillen, klaren See. Das Wasser fühlt sich angenehm auf deiner Haut an. Du genießt diese angenehme Frische. Weil es dir soviel Spaß macht, schwimmst du nun zum Wasserfalls. Stelle dich darunter und genieße diese erfrischende Dusche.

Du spürst während dem Duschen, dass deine ganzen Sorgen und Belastungen von dir gewaschen werden. Du spürst, wie durch das herabfallende Wasser deine Aura gereinigt wird. Tauche nun hinab in den See. Dich umgibt eine beruhigende Stille.. du fühlst dich vollkommen schwerelos. Genieße dieses Gefühl des Friedens. Fühle nun deine innere Mitte und genieße diesen Moment der Stille. Kehre nun langsam zurück an die Wasseroberfläche und schwimme ans Ufer. Dort entdeckst du einen alten Mann, der auf einem Stein sitzt und in einer friedlichen Meditation versunken ist. Seine Haare und sein Bart sind weiß vom Alter. Er trägt zudem weiße Kleidung. Du beobachtest ihn eine Weile und spürst, wie von ihm eine friedvolle Kraft ausgeht. Nach einiger Zeit sieht der Mann auf und winkt dir freundlich zu. Du gehst zu ihm hin, du verspürst eine innere Ruhe, je näher du dem Mann kommst.

Er stellt sich dir als Lao Tse vor, einem aufgestiegenem Meister. Nimm nun vor dem Meister Platz und schließe die Augen. Du fühlst dich geborgen und von Wärme umgeben. Er spricht nun zu dir: „Lächle auch einmal für dich selbst. Mehr musst du im Moment nicht tun“. Spüre nun die Wärme in deinem Herzen, die dich jetzt umgibt. Es ist dein Lächeln, welches sich in deinem Körper ausbreitet und eine wohlige Wärme zurück lässt. Stelle dir dein Lächeln als eine Art Quelle vor, die aus deinem Herzen heraus sprudelt und deinen gesamten Körper damit erfüllt. Dein Lächeln breitet sich aus. Du spürst, wie es in deinen Zehen angekommen ist, es deine Unter- und Oberschenkel durchflutet und spürst, wie dich das Lächeln glücklich macht. Es breitet sich mehr und mehr aus. Dein ganzer Körper wird nun mit dem Lächeln erfüllt. Dein Bauch, ja sogar deine Nasenspitze kommt mit dem Lächeln in Berührung. Genieße dieses Lächeln, denn es wirkt frei und leicht auf dich.

Nach einer langen Zeit öffnest du nun wieder die Augen und siehst Lao Tse lächeln. Du bedankst dich bei ihm, dass er dir das Lächeln gezeigt hat und du deine innere Mitte wiedergefunden hast. Fühle noch einmal die Wärme, die dich umgibt und mache dich auf den Heimweg. Kehre langsam wieder in deinen Körper zurück. Nimm dabei das Gefühl des Lächeln mit und erfülle nun auch deinen Körper damit. Du kannst jederzeit davon zerren, wenn es dir wieder schlechter geht.

Strecke dich nun ausgiebig, atme zwei bis dreimal kräftig durch und öffne die Augen. Du bist nun wieder im Hier und Jetzt.