

Meditation der Liebe und Güte (Metta-Meditation)

Ich sitze einfach da und fühle mich wohl.

Kein Geräusch berührt mich, nichts kann mich stören.

Ich bin ruhig, ganz ruhig.

Ich lasse meinen Geist in meinen Atem sinken und ich atme ein und aus.

Ich atme ein und aus.

Ich beobachte mich selbst wie ich einatme und ausatme.

Ich fühle meinen Atem.

Ich atme ein und aus

Und während ich ausatme spüre ich, wie alles Ungute mich verlässt.

Alles was ich nicht mehr brauche weicht von mir.

Und mir wird jetzt immer mehr bewusst, dass mein Atem das Leben ist. Und dieses Leben entspringt der bedingungslosen Liebe.

Das Leben ist Liebe. Und diese Liebe schenkt mir mein Leben.

Immer mehr und mehr werde ich erfüllt mit der Liebe des Lebens.

Bei jedem Atemzug, den ich einatme strömt immer mehr Liebe in mich ein.

Ich bin bedingungslose Liebe.

Ich bin bedingungslose Liebe.

Ich bin bedingungslose Liebe.

-> Ca. 1 Minute verweilen

Und ich lenke jetzt zu mir selbst hin. Ich stelle mir vor wie noch mehr Liebe mich umgibt.

Aus dieser Liebe heraus wünsche ich mir folgende Gedanken:

Ich möge noch gesünder werden.

Ich möge noch mehr in Frieden leben.

Ich möge noch mehr in der Liebe leben.

Ich möge noch glücklicher werden

-> Ca. 1 Minute verweilen

Und jetzt stelle ich mir vor, wie diese Liebe auch zu den Menschen fließt, die mir nahestehen. Aus der bedingungslosen Liebe heraus wünsche ich diesen Menschen folgende Gedanken:

Mögest du noch gesünder werden

Mögest du noch mehr Frieden erleben

Mögest du noch mehr in der Liebe leben

Mögest du noch glücklicher werden.

-> Ca. 1 Minute verweilen

Und jetzt stelle ich mir vor, wie diese Liebe auch zu jenen Menschen fließt, die mir Sorgen und Kummer bereitet haben.

Tief in mir weiß ich, dass auch diese Menschen genauso wie ich auf der Suche nach Liebe, nach mehr Glück und mehr Frieden sind. Und so sende ich auch ihnen folgende Gedanken:

Mögest du noch gesünder werden

Mögest du noch mehr Frieden erleben

Mögest du noch mehr in der Liebe leben

Mögest du noch glücklicher werden.

-> Ca. 1 Minute verweilen

Ich bin jetzt vollkommene Liebe.

Ich bin vollkommen vereint mit mir und allem das Eins ist.

Ich bin vollkommene Liebe.

Das Licht und die Liebe der Schöpferkraft erfüllen mich jetzt immer mehr und mehr.

Ca. 5 Minuten und danach die Zurücknahme:

Ich atme etwas tiefer durch.

Ich atme tief durch.

Ich bewege meine Hände, meine Arme.

Ich bin wieder im Hier und Jetzt

Diese Meditation sollte mindestens einmal am Tag für die nächsten 21 Tage praktiziert werden.

Du kannst dir meine Anleitung: „Meditation für Einsteiger“ inklusive kostenlosem Starter-Paket herunterladen.

Hier ist der Downloadlink:

<http://www.lebereich.com/deine-dankbarkeitsliste/>

In meinem kostenlosen Starterpaket bekommst du folgende Geschenke:

- 1 Übungsbuch für mehr Selbstbewusstsein
- 1 geführte Meditation (Audio-MP3-Datei)
- 1 vollständigen Meditationskurs im Selbststudium (3 geführte Meditationen)
- 1 Dankbarkeitsliste
- 1 Dankbarkeitsideenliste

Lade dir mein Geschenk herunter und mache heute noch den ersten Schritt in ein erfüllteres Leben.

Liebe Grüße,

Christian Gremsl

Trainer & Coach
metaphysischer Heiler und Lehrer