

## **Meditation zu Bedürfnissen: „Was brauche ich JETZT gerade?“**

In Anlehnung an Franziska Behlert (Mentorin für Intuition, Meditationscreatorin)

Meditation am besten im Liegen. Wir wollen dabei ganz bewusst deinen Verstand, dein Herz und deinen gesamten Körper auf eine Ebene bringen.

Wir werden jetzt eine Meditation machen bei welcher wir deine Intuition einladen und du ganz tief und klar spüren kannst, was du jetzt gerade brauchst. Dabei wirst du nicht nur deinen Verstand, sondern auch deinen Körper und vor allem dein Herz anhören, wahrnehmen und fühlen. Schenke dir diesen Moment der Wahrnehmung, Erholung und tiefen Entspannung.

Wenn du nicht liegen magst oder kannst ist das absolut in Ordnung. Schau, dass du für diese Meditation eine bequeme Position einnimmst, so dass du eine Weile körperlich still und ganz ruhig werden kannst. Richte dich gemütlich ein und wenn du soweit bist, dann schließe deine Augen. Beginne deinen Atem zu beobachten. Lege die Zunge locker hinter die Zähne an den Gaumen und komme ganz bei dir an. Jetzt richte deine Aufmerksamkeit für einen Augenblick in deinen Kopf. Spüre einmal ganz bewusst, wie laut oder auch leise deine Gedanken gerade sind. Lass sie einfach da sein. Alles ist genau richtig so wie es jetzt im Moment ist, die Gedanken dürfen kommen und gehen. Du darfst sie ohne Bewertung anschauen und weiterziehen lassen. Nutze nun ganz bewusst dein Ein- und Ausatmen und schicke es in Richtung von deinem Kopf - EIN, schick die Luft ganz liebevoll in deinen Kopf und atme wieder AUS und stell dir für einen Augenblick vor, dass die Einatmung wundervolles Licht ist. Atme EIN, spür das Licht für einen Augenblick in deinem Kopf wo es verweilt und atme wieder AUS, beobachte das Licht. Welche Farbe hat das Licht? Ist es eine ganz helle Farbe, eine dunkle Farbe vielleicht ist es auch nur ein sanftes Glitzern. Alles, was du gerade wahrnehmen kannst, ist genau richtig atme noch einmal tief EIN in deinen Kopf und spüre, wie das Licht, ganz liebevoll all deine Gedanken umhüllt und mit der Ausatmung sanft davon trägt. Nimm noch einen tiefen Atemzug. Und wenn du nur wenig oder vielleicht noch nichts spürst ist das absolut OK. Atme EIN, spür wie sich das Licht in deinem Kopf ausbreitet, liebevoll und sanft um alle Gedanken legt und mit der AUSatmung die Gedanken weit davon trägt. Du kannst spüren, wie es immer ruhiger und ruhiger in deinem Kopf wird. Den ganzen Tag lang hat dein Verstand so viel zu durchdenken, so viel zu analysieren, zu bewerten, zu beurteilen und diese Arbeit ist zu einem sehr großen Teil auch wirklich wichtig und wertvoll. Und gleichzeitig ist es genauso wertvoll das der Verstand einmal zur Ruhe kommen darf. Pause macht und dadurch den Weg frei gibt für deine Intuition, für deine Seele und deinen Körper. Schick noch einen letzten, tiefen Atemzug in deinen Kopf, EIN-spür wie das Licht die Gedanken die noch da sind umhüllt und liebevoll mit der Ausatmung langsam davon trägt. Und dabei ist es absolut ok, wenn sich nach und nach noch ein paar Gedanken zeigen. Nutze dann einfach deine Atmung um sie liebevoll gehen zu lassen. Versprich deinem Verstand, dass er später alle Gedanken wieder aufnehmen kann, die er für heute und dich wichtig findet. Mach dir dabei bewusst, dein Verstand arbeitet für dich auch

wenn das ganz schön anstrengend sein kann. Dein Verstand ist für dich da und möchte dich so gut es geht schmerzfrei und wohlbehalten durchs Leben bringen.

Und jetzt richte deine Aufmerksamkeit einmal auf deinen Körper. Nutze deine Atmung und schicke mit dem nächsten Atemzug ganz liebevoll und kraftvoll wundervolle Luft in jede Zelle deines Körpers. Atme ganz tief EIN spüre wie die Luft sich überall in deinem Körper verteilt kurz verweilt und atme wieder AUS. Stell dir auch hier vor wie du wundervolles Licht in deinen Körper EIN atmest, lass dich überraschen, ob es die gleiche Farbe ist wie eben, vielleicht zeigt sich ein ganz anderes Licht. Atme tief EIN und spüre, wie sich das Licht durch deine Nase im gesamten Körper verteilt, und atme wieder AUS noch einen tiefen Atemzug EIN spürt wie das Licht ganz kraftvoll deinen gesamten Körper durchflutet und beim AUSatmen alles mitnimmt, was dein Körper jetzt nicht mehr braucht. Spüre einmal, wie gut sich das anfühlt, wie dein Körper beginnt, sich zu entspannen. Vielleicht wird er etwas schwerer, etwas wärmer. Auf jeden Fall kommt er zur Ruhe. Nutze nun diese Ruhe und frage deinen Körper. Was brauchst du? Was kann ich dir heute Gutes tun? Und dann spür nach.

### **PAUSE**

Du kannst darauf vertrauen, dass dein Körper dir alles Wichtige schickt, was du jetzt wissen musst. Vielleicht ist es ein Gefühl. Vielleicht ein Bild. Vielleicht kannst du etwas hören oder riechen ganz egal, was du jetzt gerade wahrnimmst es ist genau richtig. Mach dir einmal bewusst, dass deine Intuition sich immer in der ersten Sekunde meldet. Und auch wenn wir deinen Verstand liebevoll zur Ruhe gebracht haben, ist er sehr wahrscheinlich noch aktiv und meldet sich in ein paar Sekunden danach. Du kannst dem ersten Impuls der kommt vertrauen. Spür noch einmal ganz bewusst in deinen Körper rein. Was brauchst du gerade? Was kann ich dir heute Gutes tun? Und dann nimm wahr. Nimm wahr was sich zeigt und vertraue, dass du alles, was wichtig ist für dich wahrnehmen wirst. Schicke noch einen tiefen, liebevollen und vertrauten Atemzug in deinen Körper EIN - und atme wieder AUS.

Und jetzt richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz, wenn es sich gerade gut anfühlt lege eine oder beide Hände auf dein Herz. Spüre einmal unter deine Handflächen. Unter deinen Brustkorb. Vielleicht kannst du dein Herz klopfen spüren. Vielleicht hörst du es für einen Augenblick sogar ganz deutlich. Vielleicht kribbelt es. Nutze nun auch hier ganz bewusst deine Atmung und schicke liebevoll den nächsten EIN Atemzug in dein Herz, spüre wie die Luft kurz verweilt und atme wieder AUS. Stelle dir auch hier vor das du reines, klares Licht EIN atmest. Welche Farbe zeigt sich für dein Herz. Es ist ganz normal, dass jedes Mal eine andere Farbe erscheint. Es ist genau die Farbe, die dein Herz jetzt gerade braucht. Atme ganz tief EIN, spüre wie das Licht direkt in dein Herz fließt und atme wieder AUS. Alles um dich herum wird noch ruhiger und ruhiger - Atme noch einmal ganz bewusst hin zu deinem Herzen EIN, spür wie das Licht dein Herz erfüllt und atme wieder AUS. Und jetzt frage deine Herz: Was brauchst du?

Nenne mir ein Wort, was du gerade von mir brauchst und dann vertraue, dass das **erste** Wort, was dir jetzt in den Sinn kommt, genau das richtige ist. – **Kurze Pause.**

Atme noch einmal tief EIN: Liebes Herz, was brauchst du von mir? Und nimm das erste Wort wahr was du hören, sehen oder einfach nur fühlen kannst. Spüre noch einmal die Verbundenheit mit deinem Herzen. Genieße dieses tiefe Gefühl und dann richte deine Aufmerksamkeit noch einmal auf deine Atmung. Atme noch einmal EIN und wieder AUS.

### **PAUSE.**

Und jetzt erinnere dich noch einmal an die Farben, die du gesehen hast. Spür die Farbe in deinem Kopf, die Farbe in deinem gesamten Körper, die Farbe in deinem Herzen und spür, wie sie alle liebevoll und kraftvoll ineinanderfließen und mit jeder Einatmung und Ausatmung sich tief in deinem Körper und um dich herum verbinden. Dieses Farbenspiel gibt dir Kraft, all die Sicherheit und all das Vertrauen, was du und dein Körper, dein Herz und auch dein Verstand jetzt gerade brauchen. Atme noch einmal ganz tief in diese Farbwelt hin EIN' und beim AUSatmen fange ganz langsam an deine Füße zu bewegen, deine Beine, beweg die Fingerspitzen, deine Hände, streck und reckel dich. Gehe genau den Bewegungen nach, die dir guttun und die jetzt im Moment brauchst. Und wenn du soweit bist, öffne behutsam und in deinem Tempo deine Augen – spüre nach.

Wie geht es dir jetzt?

Wie geht es deinem Verstand, deinem Körper?

Wie geht es deinem Herzen?

Ich lade dich ein, wenn du magst dir deine Erkenntnisse, Einsichten, Erinnerungen, Erfahrungen aufzuschreiben. Nimm dir etwas zu schreiben und halte dir fest, was jetzt ist. Das bist DU im Hier und Jetzt und das ist genau das, was du jetzt brauchst. Kläre dabei folgende Frage:

Welche Farben sind dir für Verstand, Körper und Herz begegnet?

Sind dir überhaupt Farben begegnet oder etwas anderes?

Was war das Erste, was dir für deinen Körper, dein Herz gekommen ist?

Hattest du den Eindruck, dass du deine Intuition hören, spüren, fühlen konntest?

*Kurzer Moment der RUHE – STILLE (ca. 3-5 Minuten).*

### REFLEXION:

→ Wie geht es dir jetzt?

→ Hat sich etwas in deinem Körper verändert zu vorher?

→ Was spürst du? Körperlich?

→ Kamen Gefühle auf? Welche?