



Der Ozean des Bewusstseins

EINLEITUNG

Nimm eine Position ein, in der dein Körper vollkommen zur Ruhe kommen kann...

Erlaube deinen Augen, sich sanft zu schließen...

Spüre den sicheren Kontakt deines Körpers mit der Unterlage...

[20 Sekunden]

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem...

Beobachte, wie er natürlich fließt... wie die Gezeiten des Ozeans...

Mit jedem Einatmen nimmst du frische Energie auf... Mit jedem Ausatmen sinkst du tiefer in die Entspannung...

[30 Sekunden]

DER STRAND DES ERWACHENS

Visualisiere vor deinem inneren Auge einen endlosen Strand...

Der feine, warme Sand unter deinen Füßen passt sich perfekt deinen Schritten an...

Die Sonne streicht sanft über deine Haut... wärmend und nährend...

Eine leichte Meeresbrise trägt den Duft von Salz und Freiheit zu dir...

[30 Sekunden]



Der Ozean des Bewusstseins

Der Horizont vor dir verschmilzt mit dem kristallklaren Himmel...

Türkisblaues Wasser erstreckt sich bis in die Unendlichkeit...

Die sanften Wellen singen ihr ewiges Lied...

Ein Lied von Tiefe... von Weisheit... von zeitloser Existenz...

[45 Sekunden]

DER ÜBERGANG

Mit jedem Schritt Richtung Wasser spürst du eine tiefere Verbindung...
Zu dir selbst... zum Ozean... zum großen Ganzen...

Das Wasser berührt sanft deine Füße...

Perfekt temperiert... einladend... wie eine sanfte Umarmung...

[30 Sekunden]

Während du tiefer ins Wasser gehst, bemerkst du seine besondere Qualität...

Es fühlt sich an wie flüssiges Licht... wie kristalline Energie...

Jede Welle, die deinen Körper umspült, löst eine weitere Schicht der Alltagswelt...

Du wirst leichter... durchlässiger... erwachter...

[45 Sekunden]



Der Ozean des Bewusstseins

DER ABSTIEG

Das Wasser reicht dir nun bis zur Brust...

Spüre, wie dein Körper von seiner natürlichen Auftriebskraft getragen wird...

Mit jedem Atemzug wirst du leichter... schwerebender...

Bis du sanft beginnst, in die Tiefe zu gleiten...

[45 Sekunden]

Die Oberfläche mit ihren bewegten Wellen entfernt sich...

Hier unten herrscht eine andere Qualität von Stille...

Eine Stille, die nicht leer ist, sondern erfüllt...

Erfüllt von der zeitlosen Weisheit deines tieferen Seins...

[60 Sekunden]

DIE TIEFE

In dieser kristallklaren Tiefe lösen sich alle Grenzen auf...

Zeit verliert ihre Bedeutung...

Gedanken werden zu leuchtenden Perlen, die sanft vorübertreiben...



Der Ozean des Bewusstseins

Du bist gleichzeitig überall und nirgendwo...

[45 Sekunden]

Hier, in der Tiefe deines Bewusstseins, existiert nur reines Sein...

Spüre die unendliche Weite in dir... Die grenzenlose Freiheit... Die zeitlose Weisheit...

[60 Sekunden]

DIE TRANSFORMATION

Aus dieser Tiefe steigen nun Botschaften auf...

Wie Luftblasen aus der Tiefe des Ozeans...

Jede enthält eine Weisheit... eine Erkenntnis... eine Wahrheit...

Sie steigen auf in dein Bewusstsein... sanft... klar... transformierend...

[90 Sekunden]

Lass diese Weisheit in jede Zelle deines Seins einströmen...

Wie das Wasser des Ozeans durchdringt sie dich vollständig... Transformiert dich...
erneuert dich... erweckt dich...

[60 Sekunden]



Der Ozean des Bewusstseins

DER AUFSTIEG

Nun, ganz allmählich, beginne aufzusteigen...

Wie eine Welle, die zur Oberfläche strebt...

Nimm all die Weisheit, all die Klarheit mit... Sie ist nun Teil von dir...

[45 Sekunden]

Während du aufsteigst, spüre die Leichtigkeit in dir...

Die kristalline Klarheit deines erneuerten Bewusstseins...

Die tiefe Verbindung zur Weisheit des Ozeans...

Sie bleibt bestehen, auch wenn du zur Oberfläche zurückkehrst...

[45 Sekunden]

DIE RÜCKKEHR

Durchbreche sanft die Wasseroberfläche...

Spüre die warme Sonne auf deiner Haut...

Lass dich von den Wellen sanft zum Strand tragen... Wo der warme Sand dich wieder empfängt...

[30 Sekunden]



Der Ozean des Bewusstseins

Nimm noch einen Moment wahr, wie anders sich alles anfühlt...
Wie klar... wie lebendig... wie erwacht...

Diese Verbindung zur Tiefe bleibt bestehen...

Sie ist nun Teil deines erweiterten Bewusstseins...

[45 Sekunden]

INTEGRATION

Beginne nun, sanft in deinen Körper zurückzukehren...

Spüre zuerst deine Finger und Zehen...

Nimm einen tiefen, belebenden Atemzug...

Bewege dich sanft, wie nach einem tiefen, heilsamen Schlaf...

[30 Sekunden]

Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen... Kehre vollständig zurück, erfüllt
von der Weisheit des Ozeans...

Gestärkt und erneuert...

Mit einer neuen Tiefe in deinem Sein...

~ Ende der Meditation ~