



## Die heilende Kraft der Selbstliebe

Willkommen zu dieser besonderen Zeit der Meditation. Ich freue mich, dass du dir diesen Moment schenkst, um die Kraft der Liebe in dir zu erfahren und zu vertiefen.

*[Pause – 3 Sekunden]*

Nimm eine bequeme Position ein – sitzend oder liegend – und schließe sanft deine Augen. Spüre, wie dein Körper von der Unterlage getragen wird. Erlaube dir, vollkommen anzukommen.

*[Pause – 5 Sekunden]*

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte, wie er natürlich fließt – ein und aus. Du musst nichts verändern. Lass jeden Atemzug einfach kommen und gehen.

*[Pause – 10 Sekunden]*

Wenn deine Gedanken abschweifen, führe sie sanft zurück zur Gegenwart – zum Erleben dieses Moments, genau hier und jetzt.

Spüre nun bewusst die lebendige Energie in deinem Körper. Nimm die feinen Schwingungen wahr, die durch dich fließen. Öffne dich für die positiven Kräfte, die dich durchströmen und umgeben.

*[Pause – 8 Sekunden]*

Stell dir vor, wie tiefer Frieden dein Herz erfüllt. Dieser Frieden breitet sich mit jedem Atemzug weiter aus – in deinen Geist, in jede Zelle deines Körpers. Ein sanftes Lächeln mag auf deinen Lippen erscheinen.

*[Pause – 10 Sekunden]*



## Die heilende Kraft der Selbstliebe

Lasse nun bewusst alle Sorgen und Probleme los. Sie haben keinen Platz in diesem heilsamen Raum der Liebe, der sich in dir öffnet. Spüre, wie sich dein Herz weitet für Mitgefühl, Verständnis und tiefes Vertrauen – zu dir selbst und zu allen Wesen.

*[Pause – 15 Sekunden]*

Tauche ein in das Gefühl bedingungsloser Liebe. Diese Kraft ist immer in dir – sie mag von Tag zu Tag wachsen. Erlaube allem, was dein Herz verschließt, sanft ins Losgelassensein zu gleiten. Du bist getragen vom unendlichen Sein.

*[Pause – 12 Sekunden]*

Atme tief ein und spüre die Dankbarkeit in dir. Mit jedem Atemzug findest du mehr ins Gleichgewicht, in deine Mitte. Streiche in Gedanken sanft über deinen Körper – vom Kopf bis zum Bauch. Nimm die wohltuende Geborgenheit wahr, die sich ausbreitet.

*[Pause – 10 Sekunden]*

Deine Wahrnehmung öffnet sich. Du bist verbunden mit dem Fluss des Lebens. Spüre die lichte Präsenz in und um dich. Dein Bewusstsein weitet sich in die strahlende Schönheit dieser Verbindung.

*[Pause – 15 Sekunden]*

Erkenne: Die Liebe, nach der du suchst, trägst du bereits in dir. Sie ist deine wahre Natur.

*[Längere Pause – 30 Sekunden]*



## Die heilende Kraft der Selbstliebe

Ich bin... hier und jetzt... in wohltuender Präsenz... verbunden mit allem... tief spürend... vertrauensvoll... in der Weite des Moments... in der liebevollen Wahrheit...

Ich bin verbundene Liebe.

*[Pause – 20 Sekunden]*

Nimm dir nun noch einen Moment, um dir selbst zu danken. Danke für diese Zeit der Meditation, diese Investition in dich selbst und dein Wohlbefinden.

Bring langsam und achtsam deine Aufmerksamkeit zurück in den Raum. Spüre bewusst die Kraft deines Körpers, deines Geistes, deiner Seele.

Bewege sanft deine Finger und Zehen. Nimm einige tiefe, belebende Atemzüge.

*[Pause – 8 Sekunden]*

Öffne behutsam deine Augen und komm ganz im Hier und Jetzt an. Die Liebe und der Frieden, die du erfahren hast, bleiben in dir.

~ Ende der Meditation ~