

ocean of peace

Peace Meditation

Willkommen zum vierten Tag deiner Meditation Challenge
– zur Peace Meditation!

Für diese Challenge suchst du dir am besten einen besonders bequemen und ruhigen Platz, wo dich nichts stört, du ganz mit dir bist, und dir gerne bis zu 30 Minuten Zeit nehmen kannst. Wenn du nun eine bequeme Haltung eingenommen hast, dann schließe entspannt die Augen.

- 1 Stell dir vor, du bist von einem sanften, stillen Ozean des Friedens umgeben, geschützt wie in einer lichtdurchfluteten Lagune. **Die Wellen des Ozeans tragen dich, sie sind weich, sie berühren dich ganz sanft. Es ist, als wenn sie durch dich hindurch gehen würden.**
- 2 Öffne dich der Vorstellung, dass diese Wellen auf wunderbare Weise alles, was du als unangenehm, einengend und schwer empfindest, ganz sanft nach und nach aus dir herauspülen und für immer mit sich forttragen. **Lass es einfach geschehen, du musst gar nichts machen, es geschieht wie von selbst.** Du spürst die Weite des Ozeans. Jede neue Welle trägt wieder etwas fort und du wirst immer leichter, immer ruhiger, bis du dich schließlich mit allem ganz eins fühlst.

Nimm dir die Zeit, ganz in deinem eigenen Rhythmus in einen tiefen Frieden einzutauchen.

Bis bald and keep floating, night and day!

www.heartfulnessmeditation.de