



## Begleitmeditation zu Ü 52 – Standing Ovation



Setze oder lege dich entspannt und ruhig hin.

Spüre den Boden unter dir, der dich trägt.

Schließe deine Augen. Atme einige Male tief ein und wieder aus. Spüre, wie die Luft durch deine Nase streicht und deine Lunge füllt. Spüre, wie sich dein Brustkorb und dein Bauch mit der Atmung bewegen.

Wenn Gedanken kommen, lasse sie ziehen, wie Wolken, die am Himmel ziehen.



Stelle dir jetzt eine Situation aus deinem Alltag vor:

Du hast vielleicht gerade etwas getan oder gesagt, vielleicht auch einfach nur ruhig dagesessen.

Stelle dir vor, wie jemand dich voller Liebe ansieht und sagt, was er oder sie wirklich an dir mag. Oder, dass die mögen, was du getan hast.

Wie fühlst du dich, wenn du daran denkst?

Wo kannst du dieses Gefühl spüren?



Vielleicht bist du ein bisschen verlegen? Versuche trotzdem dabei zu bleiben.

Stelle dir vor, dass noch zwei, drei weitere Leute kommen, die dich voller Liebe ansehen und dir sagen, was sie an dem was du getan hast oder an dir wertschätzen.

Was könnten sie dir sagen? Versuche sie mit offenem Herzen zu hören.



Es kommen immer noch mehr Menschen. Und alle Menschen sagen dir etwas, das sie an dir mögen oder was sie mögen, von dem was du getan hast.

Stelle dir vor stehst auf eine Bühne: Lasse den Applaus in deinen Ohren rauschen. Es ist der Applaus für dich, für das, was du getan hast. Was dir und anderen Bedürfnisse erfüllt hat.





Verneige dich. Danke allen für ihre Unterstützung und Wertschätzung. Welches Gefühl spürst du dabei? Kannst du ihm einen Namen geben? Gibt es noch andere Bedürfnisse, die erfüllt sind außer Wertschätzung und Unterstützung?



Wie fühlst du dich jetzt? Und wo in deinem Körper kannst du das spüren?

Genieße das Gefühl und wenn du satt bist, öffne langsam deine Augen strecke dich und komme wieder zurück in das Hier und Jetzt.

