

Entspannungsmeditation

Schließ die Augen. Stell dir einen Weg vor. Du gehst ganz leicht und locker. Du bist ruhig, hast keine Sorgen oder Schwierigkeiten. Du denkst nicht nach. Du bist gesund und glücklich. Es ist Sommer. Die Sonne scheint und du fühlst die Sonnenstrahlen auf deiner Haut - auf dem Gesicht, auf den Wangen, auf den Armen und Beinen. Es weht ein leichter Wind. Die Luft ist frisch. Du gehst durch eine Wiese und siehst einen schönen Wald vor dir. Der Wald lockt dich. Er ist sehr hell und angenehm. Du riechst den Duft von Nadeln, den Duft der Bäume und genießt den Schatten. Du denkst an nichts. Du bist frei. Es ist nur jetzt. Die Sonne berührt mit ihren Strahlen den Boden. Du setzt dich unter einen Baum und berührst die Erde. Du nimmst die Erde in die Hand und fühlst mit deinen Fingern, wie kühl sie ist. Du stehst langsam wieder auf und gehst Schritt für Schritt aus dem Wald hinaus. Überall fliegen kleine Bienen. Das hohe Gras streichelt deine Beine. Du lachst und bist glücklich. Erwach langsam aus dem Traum und öffne wieder die Augen.

Thematisch gerichtete Meditation

Du parkst dein Auto vor einem Einkaufszentrum. Die Tür geht auf und du gehst hinein. Du denkst nur daran, was du dir Leckeres kaufen wirst. Von weitem riechst du das frische Gebäck. Vor dir stehen die Einkaufswagen. Du nimmst den ersten und steckst einen Euro rein. Gleich am Eingang gibt es frische Früchte. Du riechst exotische Länder, aus denen die Früchte kommen und stellst dir hohe Palmen und die brennende Sonne vor. In den Einkaufswagen legst du eine Kokosnuss, Bananen und rote Erdbeeren. Du gehst weiter zum Gemüsestand. Hier gibt es alle Gemüsesorten, die man sich vorstellen kann - Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Gurken, Tomaten, Radieschen und viele andere. Dein Wagen ist fast voll. Jetzt bist du in der Abteilung für Milchprodukte, wo dich eine fröhlich muhende Kuh begrüßt. Du streichelst sie. Im Wagen hast du jetzt noch Milch, Käse und Butter. Fleisch brauchst du noch. Der Metzger schneidet für dich das beste Fleisch, das er hat. Du freust dich schon auf ein leckeres Gericht. Endlich bist du im Kassenbereich. Aber was ist denn hier passiert? Heute ist hier keine Schlange. Du siehst nur ein Schild, auf dem steht, dass heute alles umsonst ist. Sorglos gehst du zum Auto und freust dich auf Zuhause.