

Hängematte des Vertrauens – Meditation

Sigrid Limberg-Strohmaier empfiehlt, sich die von ihr geschriebene Meditation einfach als Audio-Datei aufs Handy zu sprechen und anzuhören und wünscht viel Vergnügen beim Auftanken.

Lass' deinen Atem in dein Herz fließen – ganz sanft, wie eine sanfte Brise und lass' das Herz ganz weit werden ...

Stell dir vor, wie im Herzen Raum entsteht

und lass dich fallen in eine Art Hängematte im Herzen -

in eine Hängematte der Geborgenheit ...

es umgibt dich eine mütterliche Energie

eine Wärme, die dich ganz sacht einhüllt und ganz liebevoll in der Hängematte schaukelt ...

in einem angenehmen Rhythmus ...

du kannst dieses Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit ganz tief in dich aufnehmen

und das tut unendlich gut in dieser Hängematte zu liegen, ganz sacht' geschaukelt zu werden ...

Es gibt gerade nichts zu tun, einfach nur sein und die Sicherheit und Geborgenheit zu genießen, in

vollen Zügen und dich von ihr nähren zu lassen, dich einhüllen zu lassen, dich tragen zu lassen und es

entsteht so eine Atmosphäre des Vertrauens – du kannst der Situation absolut vertrauen und das

Vertrauen sinkt ganz tief in dein Herz und breitet sich aus - in deinen ganzen Körper ...

Eine ganz sanfte wohltuende Kraft, die dich nährt und trägt

und Halt gibt ...

Es gibt kein richtig, kein falsch, es gibt einfach nur das Sein im Moment und Auftanken,

sich von dieser wunderbaren zarten Energie streicheln zu lassen – wie eine zarte Hand, die dich

liebkost ...

Und alle deine Zellen tanken auf und tauchen tief ein in diese Kraft, die dich ganz sanft

umgibt, die dich trägt und wärmt ...

Du atmest ins Herz ein und aus – ganz sacht und genießt es noch ein wenig in dieser Hängematte des Vertrauens zu liegen und die Geborgenheit und Sicherheit und alles, was damit verbunden ist, wahrzunehmen.

Jetzt mach dich langsam bereit, die Hängematte wieder zu verlassen,

wohlwissend, dass du jederzeit hierher zurückkehren kannst, um hier wieder neu aufzutanken.