

## Meditation für echte Eigenliebe

In seinem tiefsten, spirituellen Aspekt bedeutet Heilsein, lieben zu können. In der Körper- und Energiearbeit drückt sich dies als frei fließende Energie aus, etwa in den Meridianen. Der Weg dorthin führt über das Entwickeln und Stärken von Selbstliebe. Echte Eigenliebe ist daran zu erkennen, dass sie uns tief entspannt und ein Gefühl von innerem Frieden hervorbringt.

- Setze dich in entspannter aufrechter Haltung hin, lasse dein Körpergewicht über die Stuhlbeine in den Boden fließen. Der Kopf schwebt dabei leicht nach oben. Wenn du möchtest, schließe deine Augen.
- Nehme einige tiefe Atemzüge.
- Lege eine Hand liebevoll auf deine Herzgegend und nehme so Kontakt mit deiner Seele auf. Bleibe ein paar Atemzüge dabei.
- Spreche und fühle dann innerlich: "Ich liebe mich so, wie ich bin."  
Wiederhole diese Aussage ein paar mal.
- Falls dieser Satz dir schwer fällt und du einen inneren Widerstand fühlst, spreche stattdessen: "Ich akzeptiere mich so, wie ich bin."
- Schenke dir ein inneres Lächeln und lasse deinen Atem dabei tief fließen.
- Atme ruhig weiter und nehme einfach nur wahr. Lasse aufkommende Gedanken weiter ziehen.
- Komme nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder im Raum an, indem du deine Augen öffnest und dich umsiehst.
- Spüre zum Abschluss, wie deine Fußsohlen entspannt auf dem Boden aufliegen.

