

# Wie meditiere ich überall egal wo ich bin.

Sabine Wolf

Bei dieser Meditation geht es jetzt wieder um die Frage,  
wie meditiere ich überall egal wo ich bin.

...

Ich meditiere dadurch, dass ich mir meiner Selbst bewusst bin,  
überall da wo ich bin, meiner Kraft, meiner Wurzel,  
meiner Krone und meines Stamms.

...

Mein ganzes Leben ist eine Meditation wenn ich mir  
meines Selbst bewusst bin.

...

Jeder Tag der Woche ist eine Meditation, wenn ich diesem Tag  
aus dem Herzen begegne und mich von ihm führen lasse.

...

Jeder Moment meines Lebens ist eine Meditation  
wenn ich die Zeichen des Augenblicks spüre  
und auf die vielfältige Weise wahrnehme, die mir zu eigen ist  
spürend, sehend, erkennend, genießend,  
hellwach und gleichzeitig vollkommend entspannt.

...

Ich meditiere schon in dem Augenblick, da ich meinen Blick  
für einen Moment nach Innen richte und nach mir selbst schaue.

...

Selbst wenn die äußeren Augen offen sind und in diese Welt schauen:  
Sowohl als auch.

...

Ich schaue im weichen Blick nach außen, aber meine geöffneten Augen sind innen,  
und dadurch sehe ich auch, in dieser äußeren Welt, vieles was hinter der Oberfläche liegt,  
jenseits dessen, was meine physischen Augen wahrnehmen können.

Ich meditiere einfach dadurch,  
dass ich meinen Atem wahrnehme und spüre, dass er senkrecht fließt  
und meinen Körper in der vollen Größe, in der vollen Größe im mehrfachen Sinne  
durchströmt und die ganze Bedeutung meines Lebens dort hinbringt,  
wo sie ihren Standort hat in meiner Achse, in meiner Mitte.

...

Ich meditiere, wenn ich im weichen Blick auf die äußere Welt schaue,  
und sein lasse was ist, geschehen lasse was geschehen will,  
zulasse was kommen oder gehen will, gelassen bin, entspannt,  
großzügig mit meiner Zeit, meiner Kraft und meiner Liebe.

...

...

Ich meditiere in dem ich weiche höre, die äußeren Geräusche des Lebens  
ein sanftes Stück ausblende und den inneren Fokus auf mich selbst lenke,  
in mich hinein horche, mich selbst höre, meine innere Stimme,  
meine eigenen Ideen, die Stimmen meiner Organe und Chakras  
die Impulse meines Körpers.

...

In mir selbst ist so vieles, dem ich Gehör  
schenken kann und das mich bereichert.

...

In meiner Welt ist so vieles, was ich sehen und entdecken kann.

...

Ich meditiere indem ich in die Mitte gehe,  
indem ich aus der Mitte heraus lebe,  
indem ich meinen Kraftstrom pulsieren spüre.

...

Ich meditiere mit jedem Atemzug und Strom,  
der meinen Körper durchfließt und alles heraus spült was ich nicht mehr  
brauche und alles hereinbringt und aktiviert was mein Leben jetzt bereichert.

...

Wenn ich meditiere und mich selbst in dieser tiefen inneren Wahrnehmung des Zentrums  
sehe, dann ist jeder Herzpuls, jeder Atemzug, jede hormonelle Bewegung in meinem System  
reinigend, heilend, klärend, neu orientierend.

...

Indem ich meditiere nehme ich mich selbst mehr denn je wahr  
und ernst und an.

...

Was also ist der Kern, der Geist der Meditation?  
Das tiefe Ruhen in der eigenen Mitte, das unverbrüchliche Stehen zu mir selbst, die große  
unverrückbare Kraft in meiner Mitte, die eins ist mit dem kosmischen Geist, der  
planetarischen Seele und meinem physischen Sein.

...

Ich meditiere, wenn ich in meinem Alltag Dinge tue die getan  
werden müssen mit Liebe und Offenheit, mit der Bereitschaft selbst in den Tätigkeiten  
neues zu entdecken die ich seit vielen Jahren verrichte.

...

Indem ich meditiere, beim Putzen meiner Wohnung, entdecke ich neues,  
beim Putzen meiner Wohnung.

...

In dem ich ganz bei mir Selbst bin, im Gespräch mit dem Partner,  
entdecke ich etwas in mir, was mir und dem Partner hilft, uns zu  
erneuern.

...

...

Indem ich meditiere, bei der Arbeit, im Berufsleben, ganz bei mir selbst bin und  
aus mir selbst heraus das tue was zu tun ist,  
entdecke ich viele neue Facetten meines Menschseins, meiner seelischen Bruder-  
Schwesterschaft und sogar meiner kosmischen Elternschaft für die anderen Menschen die  
meine Nähe, meine Nahrung und meine Liebe und meinen Trost brauchen.

...

Indem ich meditiere, selbst in Augenblicken des Schmerzes des Verlustes und der  
Verlorenheit, durchstreife ich tiefe Täler des Lebens  
durchwandere Ozeane der Erfahrungen, erklettere Gipfel der  
Reife und atme zwischen den tiefsten Zonen meine Unwissenheit  
und den höchsten Galaxien meine inneren Weisheit.

...

Indem ich meditiere, bin ich so tief ich Selbst so hoch,  
dass ich mich nicht mehr als Mensch empfinden kann sondern  
als ein göttliches Wesen in einem irdischen Körper.

...

In dem ich ganz bei mir bin voller Hingabe,  
Lösungen suche, Probleme anerkenne,  
schwierige Fragen im Raum stehen lasse und nicht auf Lösung dränge,  
erlaube ich meiner hohen körperlichen Intelligenz  
mir alles zu zeigen, was ich im Augenblick brauche.

...

Wenn ich wahrhaft meditiere  
stelle ich Fragen ohne Antworten zu suchen,  
anerkenne ich Probleme ohne Lösungen zu wollen,  
lasse ich Dunkelheit und Schmerz zu, ohne nach dem Licht zu rufen.

...

Wenn ich meditiere strömt mein Atem durch die sieben machtvollen Wurzeln meines  
Lebensbaums und die sieben machtvollen Äste  
der Krone und durchströmt den Stamm mit der Kraft der kosmischen  
und der planetarischen Quelle.

...

Wenn ich meditiere, bin ich mehr denn je ich selbst  
und ein Teil des großen Ganzen.

Text: aus einer Livemeditation von Sabine Wolf auf der INFA-Balance Messe Hannover 2017

Kristallmensch - Sabine Wolf e.V.