



## **Ausschnitt aus der CD „Liebe ist alles“**

### **Meditative Einstimmung** (gesprochen von Gerd Bodhi Ziegler)

Setze oder lege dich bequem und entspannt hin. Aus Liebe zu dir schenke dir jetzt Zeit, eine Zeit für dich selbst, eine Zeit des Seins. Atme nun einige Male tief und ruhig aus und ein und kehre im weiteren Verlauf immer wieder bewusst zu deinem natürlichen, entspannenden und belebenden Atemfluss zurück. Das unterstützt dich, jeden Moment in Offenheit zu erleben und voll zu genießen.

Nun nimm die Erde unter dir wahr, die dich trägt...und schenke der Erde vertrauensvoll das Gewicht deines Körpers. Öffne dich sanft dieser inneren Sicherheit und Geborgenheit, die dich mehr und mehr erfüllt und durchströmt. Genieße das nährnde Verbundensein mit der Erde.

Und nun, wenn du bereit bist, gewinne einen Eindruck von der Unendlichkeit des Raumes, der dich nach oben und zu allen Seiten umgibt. Öffne dich sanft dieser Grenzenlosigkeit und entspanne in die Weite des Seins.

Schenke dich sanft und immer tiefer der unermesslichen Weite und Liebe des All. Sei dir auch weiterhin, deines weichen, natürlichen Atems bewusst. Fahre fort, alles, was du nun erlebst, Empfindungen, Gefühle, Gedanken oder Bilder, immer wieder neu der unermesslichen Liebe des All zu schenken, dich ihr ganz zu überlassen, so dass du befreit und still in Einheit mit allem in dir selbst ruhen und die weiteren Botschaften aufnehmen und wirken lassen kannst.

Wir können nun eine Zeit lang gemeinsam in die Tiefe gehen, miteinander fühlen und erleben, so dass sich vielleicht Grenzen auflösen, in der tiefen, essenziellen Einheit des Seins, in der unermesslichen Liebe des All.

*Auf der CD befinden sich weitere einfühlsam gesprochene Texte von Gerd Bodhi Ziegler, die gehört und verinnerlicht werden können.*