

„Freiheit“ – ein heilsamer Text

Das Ausmaß erlangter innerer Freiheit bestimmt die Handlungsmöglichkeiten

Dieser Text ist eine Einladung zum Eintritt in Dimensionen von Unabhängigkeit und Freiheit, die vielen Menschen auf der Erde bislang noch nicht zugänglich waren.

Es wird empfohlen, den folgenden Text langsam und aufmerksam zu lesen, möglichst ungestört und in einem Zustand innerer Ruhe und Konzentration.

Ich sitze bequem auf einem Stuhl und spüre meinen Körper.

Ich nehme meine Füße wahr, wie sie auf dem Boden aufliegen, ihr Gewicht und den leichten Druck an meinen Fußsohlen.

Meine Füße berühren über den Boden die Erde.

Ich stelle mir vor,

wie die Sonne scheint – für mich.

Ihre Strahlen geben mir Wärme und Licht.

Das tut gut und mein Herz geht auf.

Ich atme tief ein und aus,

ein und aus,

und das Licht und die Sonnenstrahlen erfüllen mich.

Alle Zellen in mir entspannen sich,

ich fühle mich etwas leichter und gelöst.

Mein Atem kann ruhiger werden
und tiefer.

Mein Herz schlägt ruhig und fest.

Auch in meinem Kopf wird es still.

Gedanken sind da, kommen und gehen,
ich lasse sie sein und wieder los
vorbeiziehen wie die Wolken am Himmel.
Ich schaue ihnen nach,
wie sie sich entfernen.

Und, ich fühle in meinen Körper hinein,
atme tief ein und aus,
und nehme wahr, wie sich **Raum** in meinem Körper zeigt.
Der Raum bewegt sich in mir,
wird beim Einatmen mehr, größer.
Beim Ausatmen zieht sich der Bauch zusammen.

Verbrauchte Luft verlässt meinen Körper.
Ich lasse sie ziehen,
atme ruhig ein und aus, ein und aus.

Ich nehme wahr, wie ich im Moment bin,
in mir und bei mir.

Ich bin in mir und bei mir und spüre mich in meinem Körper.

Ich lasse jetzt alles das außen vor,
was heute war, bevor ich mich hierher gesetzt habe -
es ist gewesen, es ist vorbei.

Und ich lasse jetzt auch das außen vor,
was heute noch auf mich zukommen wird.
Das kommt später und hat noch Zeit.
Alles das hat Zeit bis später.

Jetzt bin ich frei davon,
vom Vergangenen und vom Kommenden -
und so ist Raum in mir für das,
was sich jetzt hier in meinem Inneren ereignet.

Ich blicke und lausche in mich hinein
und betrachte das, was da ist und sich tut,
gelassen und ruhig.

Stille tut gut.

Ich genieße die Stille in mir für eine kleine Weile.

© Thomas Kahl: „Freiheit“ – ein heilsamer Text. Das Ausmaß erlangter innerer Freiheit bestimmt die Handlungsmöglichkeiten. 2012 www.seelische-staerke.de www.youtube.com/user/IMGEgGmbH

Dieser Text ist Bestandteil der Heil-Meditationen von Dr. Thomas Kahl, die zum Anhören und zum kostenlosen Download zur Verfügung stehen über.

www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html

Es gibt sie auch auf YouTube www.youtube.com/user/IMGEgGmbH

und über das kostenlose App ***Seelische Stärke***