



## Aus der **SCHATZTRUHE: MEDITATIONEN** von mir für Sie

**Tip: Meine Meditationen auf Handy aufnehmen, langsam sprechen und anschliessend zur Meditation abspielen respektive hören.**



### Meditation für den Kreis; auch einzeln Verbindung, Heilung, loben, bitten und danken

Wir sitzen bequem und aufrecht auf dem Stuhl. **Wir halten einander die Hände und grüssen einander liebevoll und von ganzem Herzen.** Jetzt schliessen wir die Augen. Unsere Aufmerksamkeit geht zu unserer Atmung. Wir atmen, jedes in seinem eigenen Rhythmus, drei bis viermal, langsam tief durch. Es atmet ruhig mit uns. Wir spüren **die Energie**, wie sie in uns und im Kreis fliesst. Wir fühlen uns locker und entspannt. Jetzt lassen wir voneinander; indem wir unsere Hände lösen und locker auf unseren Schoss legen.

Jetzt wechsele ich zum Du ....

Du bist in Harmonie und Frieden. Jetzt **verbindest Du Dich mit unserem Schöpfer. Lobe und preise unser Höchster und Allmächtigster.** Du spürst Deine Füsse auf dem Boden. Du spürst die Kraft, die vom Boden über Deine Füsse, in Deinen Körper fliesst. **Du bist verbunden mit der wunderbaren „Mutter Erde.“ Mutter Erde**, die für uns immer da ist. Jetzt stellst Du die **Verbindung mit der geistigen Welt her** und nimmst auch ihre Gegenwart wahr.

**Du bittest um Heilung.** Es wird das geschehen, was geschehen darf, nicht mehr und nicht weniger.

**Du bittest darum, dass Du in der kommenden Arbeit unterstützt, geführt, geleitet und begleitet wirst.**

Du darfst Dein Herz öffnen.

**Du bedankst Dich**, für all das, was Dir zum heutigen Tag geschenkt wird. Du dankst, dass Du hier sein darfst. Du dankst für die Führung und Leitung. Du dankst für die lieben Mitmenschen.

Du dankst für die Heilung.

Dein Herz ist warm und mit Liebe und Dankbarkeit erfüllt. **Über Deinem Kopf siehst Du ein strahlendes, weisses, göttliches Licht.** Es dringt in Dein Herz und in Deinen Körper. Du empfängst dieses Licht dankbar und stellst Dir vor, wie es in jeden Teil Deines Körpers fliesst. Es durchdringt auch alle Deine Organe und Zellen. Du fühlst Dich in Deinem Körper wohl und geborgen. Dein Körper, Dein Geist und Deine Seele nähren sich. Es geschieht Heilung. Du verweilst Momente in diesem angenehmen, goldenen, göttlichen Licht und wenn es Zeit ist, rufe ich Dich zurück.

Langsam kommst Du zurück in das Hier und Jetzt. Das wunderbare Licht bleibt in Dir und strahlt über Deinen Körper hinaus. Du spürst Dich wieder auf dem Stuhl sitzen. Du bist Dir, **Deines Körpers und des Lichtes bewusst, das weiter in Dir und über Dich hinaus leuchtet und wirkt.** Du atmest langsam und ruhig. Du fühlst Dich entspannt. Wenn es für Dich stimmt, öffnest Du Deine Augen und bist wieder voll und ganz da, und nimmst Deine vorige Tätigkeit wieder auf.

Mai 2012  
©Annelise Süess

## Meditation: Ich schicke Sie auf eine Reise

### Ich schicke Dich auf eine Reise

1. Sitze bequem, aufgerichtet auf dem Stuhl. So dass es Dir bequem ist. Du fühlst Dich ausgewogen und entspannt. Du wirst ruhig.
2. Schließe langsam die Augen und atme ein paar mal langsam tief durch. Konzentrier Dich auf Deine Atmung. Du wirst still.
3. Achte auf Deinen Körper, spüre die Unterlage, spüre wie Dein Körper sich entspannt.
4. Jetzt begibst Du Dich auf den Weg. Am Ende dieses Weges siehst Du einen See. Es ist ein klarer See, umgeben von Blumen in allen Farben mit einem wohltuenden Duft. Es ist überaus schön in diesem Garten, an diesem Ort, alles ist Liebe. Es gibt zwei Bäume, die etwas einschließen. Es ist das Eingangstor, durch das Du nun auf Deine Reise gehst. Wenn es Zeit ist zurückzukommen werde ich es Dir sagen. Ich wünsche Dir nun eine schöne Reise.
5. Jetzt ist es Zeit zurückzukommen. Auch dafür lasse ich Dir kurze Zeit. Wenn Du beim Tor angelangt bist, durchschreite es und Du bist wieder auf dem Weg, wie am Anfang.
6. Jetzt spürst Du wieder Deinen Körper auf dem Stuhl. Du streckst und reckst Dich und wenn Du parat bist öffnest Du Deine Augen.



**Aus der SCHATZTRUHE: MEDITATIONEN von mir für Sie**

## Meditation: Botschaft durch Dein Krafttier

Wir schliessen die Augen und sitzen bequem auf dem Stuhl. Einengende Kleidungsstücke haben wir gelockert. Die Schultern lassen wir entspannt hängen und die Hände liegen locker auf unseren Oberschenkeln. Unsere Gesichtszüge sind sanft. Der Mund ist leicht geöffnet und der Kiefer lassen wir hängen. Die Zunge ist locker im Mund. Unsere Füsse berühren den Boden und wir spüren die wunderbare Mutter Erde. Wir spüren, wie viel Kraft uns der Boden gibt. Jetzt konzentrieren wir uns auf unsere Atmung. Wir atmen ein paarmal langsam und tief ein und aus. Mit jedem Ausatmen lassen wir all das los, was uns jetzt gerade beschäftigt oder bedrückt. Jedes Einatmen erfrischt uns. Wir fühlen uns immer freier. Wir spüren uns in dieses angenehme, befreiende Gefühl hinein. Es atmet langsam und gleichmässig mit uns, ohne Einfluss darauf zu nehmen. Es atmet mit uns.

Jetzt wechsele ich zum Du....**und ich biete Dir eine visuelle Reise an.** Du begibst Dich auf den Weg. Es ist ein sonniger, warmer Tag. Die goldigen Sonnenstrahlen wärmen Deinen Körper und kräftigen Dich. Der Himmel hat ein wunderschönes Blau. Wenn es Wolken hat, dann sind die Wolken luftig, leicht und in einem leuchtenden Weiss. Der Weg führt Dich an einer saftigen, grünen Wiese vorbei. Die Wiese ist mit vielen, bunten Blumen übersät. Es duftet fein und die Bienen fliegen von Blüte zu Blüte und sammeln fleissig Honig. Am Wegrand begrüsst Dich auch ein Fliederbusch. Du langst nach einer violetten Blüte und riechst mit Deiner Nase den intensiven Blüten-Duft. Jetzt erblickst Du einen grossen, gesunden, kräftigen, Baum. **Auch er steht in Blüte.**

Dich und lädt Dich ein, unter seiner nehmen. Gerne nimmst Du diese bequem auf die Wiese, unter diesen Winde flattern, Du siehst die



Wie schön ist auch sein Anblick. Der Baum begrüsst Baumkrone, an seinem kräftigen Stamm, Platz zu Einladung an und setzt oder legst Dich wohl und Baum. Du schaust hinauf und siehst die Blätter im wunderschönen Blüten und dazwischen siehst Du das Blau des Himmels. Du lauschst den Geräuschen. Du hörst wie die Blätter rascheln und einander zu wispeln. Vielleicht hörst Du auch Vögel zwitschern, einen Kuckuck rufen, ein Bächlein sprudeln oder etwas anderes. Und wie Du so um Dich schaust und die Gegend genießt, taucht plötzlich in der Ferne ein Tier auf. Du ahnst bereits, dass es zu Dir kommt.

Langsam kommt es auf Dich zu. Du öffnest Dein Herz und lädst das Tier ein, bei Dir Platz zu nehmen. Es setzt sich vor oder neben Dich. Wie es Dir angenehm ist. Ihr schaut einander in die Augen. Ihr werdet miteinander sprechen. **Das Tier wird Dir eine Botschaft übermitteln.** Damit dies geschehen kann, lasse ich Dich jetzt mit dem Tier allein bis es Zeit ist, Dich wieder zurückzuholen.

**Jetzt ist es Zeit,** sich vom Tier zu verabschieden. Du bedankst Dich vielmals bei ihm und ihr verabschiedet Euch. Das Tier geht in dieselbe Richtung zurück, wie es gekommen war. Du sitzt noch einen Augenblick unter dem Baum und siehst ihm nach. Alsdann stehst Du auf und begibst Dich auf demselben Weg zurück, den Du gekommen warst. Am Weg triffst Du wieder den Fliederbusch, deren feinen Duft er verströmt und Du wieder genüsslich einatmest. All die leuchtenden Blumen begegnen Dir wieder und erfreuen Dein Herz. Du bedankst Dich auch bei der wunderbaren Mutter Erde, der Natur. Ich lass Dich einen kurzen Augenblick.

Jetzt fühlst Du Dich wieder auf dem Stuhl sitzen. Du nimmst Deinen Körper wahr. Du atmest ruhig und langsam ein und aus. Du streckst Deine Glieder, Arme und Beine. Du machst jene Bewegungen die Dir gut tun. Gähnen, strecken auch Töne von sich geben, wenn Du das möchtest. Wenn Du im Hier und jetzt angekommen bist, öffnest Du Deine Augen. Du fühlst Dich wohl und entspannt, voller Energie und nimmst die Tätigkeit wieder auf, die Du anfangs gemacht hast.

2013 ©Annelise Süess

## Erläuterung zu Meditation:



**Meditation** bedeutet einfach nur, **alle Energien von außen abzuziehen** und zum innersten Zentrum zu bringen, und wenn sich die Energien ansammeln, steigen sie nicht nur höher, sie gehen auch gleichzeitig tiefer, so wie die Wurzeln eines Baumes. Die Wurzeln wachsen tiefer und tiefer nach unten und der Baum wächst höher und höher nach oben. Genauso werden euer Bewusstsein und eure Lebensenergie gleich-zeitig weiter nach oben und nach unten wachsen. **Sie berühren die Tiefen der Erde .Materialismus und sie berühren die Sterne das ist Eure Spiritualität .**

So wie ein Baum nicht ohne Wurzeln wachsen kann, wird auch Spiritualität ohne Wurzeln in der Erde niemals gedeihen.  
(Osho) 2013 ©Annelise Süess

### Die Quintessenz der Meditation

#### 1 RUHE

##### Haltung des Leibes (Position)

Aufgerichtet und in sich ausgewogen:  
Entspannung und Beherrschung.

Das spirituelle Menschenbild Hans Enders

#### 2 LIEBESSCHWINGUNG

##### Reinigung des Gemüts (Präparation)

Inneres Stillwerden und Gefühlskontrolle:  
Intensive Besinnung auf besondere geliebte Menschen, Tiere, Dinge.

**Mit dieser Quintessenz will ich Sie ermutigen eigene Meditationstexte zu schaffen.**

2013  
©Annelise Süess

#### 3 FRIEDE UND FREUDE

##### Klärung der Gedanken (Konzentration)

Abschalten des Negativen und Besinnung auf Positives, Erhebendes, beglückendes Erlebnis in Erinnerung rufen.

#### 4 HINGABE

##### Ergriffenheit des ganzen Wesens (Kontemplation)

Andachtsvolles sich öffnen für das Heiligste, das man zu fassen vermag. Bzw. erfahren hat.

#### 5 AUFGEHEN

##### Selbstvergessenheit (Devotion)

Der Körper wird nicht mehr gespürt....  
Alle Gefühlsregungen, Denkfunktionen, und Willensimpulse hören auf...  
Immer freier wird die Seele, immer weiter das Bewusstsein.

