

# Regenbogen Meditation

## nach meditierenlernen.com

(Ruhig & langsam vorlesen, keine zu langen Pausen lassen, ca 2 Minuten im Regenbogen bleiben)

Schließe nun die Augen und atme ruhig **ein** und **aus**.

Merke, wie dein Körper immer ruhiger wird und du **mehr** und **mehr** entspannst.

Nun stelle dir vor deinem geistigen Auge vor, wie ein Regenbogen entsteht.

Diesen möchtest du gerne durchschreiten,  
daher bewege dich langsam auf ihn zu.

Gehe zum roten Licht und bleibe stehen, sobald du von diesem kräftigen Rot umhüllt bist.

Atme weiter ruhig ein und aus und spüre, wie dein Körper sich immer mehr entspannt.           Angefangen von den Zehen bis hinauf zu deinem Kopf.

Schreite nun weiter.

Du erreichst nun das orangefarbene Licht.

Du spürst, wie dich nun eine angenehme Wärme erfüllt.  
Diese Wärme gelangt vom Kopf aus zu deinen Armen bis in die Fingerspitzen.

Kannst du die Wärme in deiner Finger spüren?  
Jetzt gleitet diese wohlige Wärme von deiner Brust           hinab zu deinem Bauch  
und dann weiter in die Beine, bis hin zum kleinen Zeh.

Sobald die Wärme an deinem Zeh angekommen ist,

gehe einen weiteren Schritt nach vorne und stehe nun im gelben Licht des Regenbogens.

Dein Körper ist entspannt und warm und alles an Sorgen, Ängsten und Belastungen fallen nun von ihm ab. Sie lösen sich einfach in diesem gelben Licht auf.           Stelle dir das so vor, als ob deine Sorgen Schnee wären, die die Sonne schmilzt und dann in der Wärme der Sonne verdampft.

## Regenbogen Meditation nach meditierenlernen.com

Sind alle Sorgen von dir abgefallen, dann gehe einen weiteren Schritt nach vorne und stehe nun im grünen Licht des Regenbogens.

Lasse alle Gedanken weiterziehen.

Sie sind nun unwichtig.

Lasse alles los, genieße nur noch deine vollkommene Entspannung.

Schreite nun weiter in das kräftige blaue Licht.

Dein Bewusstsein wird immer klarer und es dehnt sich aus.

Verbinde dich nun mit all dem, was ist und spüre dabei die grenzenlose Weite deiner Gedanken. Fühle dich nun mit dem gesamten Universum verbunden.

Es geht weiter nach vorne im Regenbogen, bis du in einem violetten Licht stehst.

Lass deine Gedanken freilaufen und sieh sie in der violetten Ebene vor dir.

Du kannst dir hier alles wegwünschen, was dich stört und nur noch das Gute hier lassen.

Freiheit und Kreativität begleitet dich hier.

Du bist nun Herr der Lage, und kannst bestimmen, was hier und jetzt geschieht.

Trete nun aus dem Regenbogen heraus.

Du hast dein Ziel erreicht.

Du befindest dich nun in **deinem** perfekten Erholungsort.

Alles ist hier nach deinen Wünschen und du kannst deinen perfekten Erholungsort jederzeit nach deinen Wünschen ändern.

Du fühlst dich hier wohl und sicher.

Sieh dich nun um, was siehst du?

# Regenbogen Meditation

## nach meditierenlernen.com

Das ist dein Ort.

Ein Ort, an dem du dich wohl fühlst und entspannt bist.

Genieße diese Ruhe und Entspannung ein paar Minuten in vollkommener Ruhe.

(ca 2 Minuten, nicht zu lange, sonst verlierst du die Jüngerer)

Wenn du dich nun entspannt und erholt fühlst, dann kehre ganz langsam in das Hier und Jetzt zurück.

Du schreitest langsam wieder durch den Regenbogen.

Erst durch das Violett, wo immer noch deine Sorgen schweben. Lass sie dort.

Dann weiter durch das kräftige Blau.

Gehe weiter zum Grün, bis du beim gelben Licht angekommen bist.

Atme hier noch einmal kräftig ein und nehme die Sonnenstrahlen mit. Lasse sie direkt in dein Herz.

Dann gehe weiter durch das orangefarbene Licht bis du wieder beim roten Licht angelangt bist.

Trete aus dem Regenbogen heraus und komme langsam wieder in das Hier und Jetzt.

Bewege deine Finger und strecke dich.

**Wenn du bereit bist**, dann öffne deine Augen.

Wie fühlt sich diese Form der Entspannung an?

Gibt es vielleicht eine Stelle deines Körpers, an der sich deine Entspannung am meisten bemerkbar macht? Hat sie eine Farbe? Einen Klang? einen Geruch?