

Ich gehe meditativ auf eine Zeitreise?

Wie für jede Meditation begib Dich auch für die Zeitreise-Meditation an einen Ort, an dem Du Dich physisch entspannen kannst.

Lege oder setze Dich hin, schließe Deine Augen und atme einige Minuten lang tief ein.

Sofern Du bereits Entspannungstechniken wie z.B. das Kreis-Atmen kennst, führe diese zur Einstimmung auf die Zeitreise-Meditation durch.

Stelle Dir dann einen Raum vor, der so gestaltet ist, wie Du Dir den idealen Raum für Deine Entspannung und ein angenehmes Gespräch mit Dir selbst vorstellst.

Darin befinden sich bequeme Möbel, auf denen Du eine Position einnehmen kannst, die Dir besonders gefällt.

Dabei schaust Du auf einen anderen bequemen Sessel, der sich ebenfalls im Raum befindet.

Auf diesem Sessel sitzt Dein zukünftiges Ich.

Also die Person, die Du in 3 Jahren oder in einem anderen von Dir gewählten Zeitrahmen sein wirst.

Dieses zukünftige Ich weiß natürlich alles, was Du selbst weißt und darüber hinaus all das, was in den nächsten 3 Jahren in Deinem Leben passiert ist.

Daher ist es interessant für Dich, mit Deinem zukünftigen Ich eine Unterhaltung zu führen, in der Du alles fragen kannst, was Du willst.

Und interessiert den Antworten lauschen kannst.

Nimm Dir ausreichend Zeit dafür, viel über Deine Zukunft zu erfahren und was aus welchen Gründen wie geschehen ist.

Und welchen Herausforderungen sich Dein zukünftiges Ich gegenüber gesehen und wie es sie gemeistert hat.

Das ist die Gelegenheit für Dich, viel über Dein zukünftiges Leben aus erster Hand zu erfahren.

Anschließend lässt Du Dein zukünftiges Ich den Raum verlassen und bittest Dein vergangenes Ich aus einer Zeit von vor 3 Jahren hinein.

Mithin bist jetzt Du das zukünftige Ich dieses vergangenen Ichs Deiner Selbst.

Nimm Dir etwas Zeit, Dich daran zu erinnern, in welcher Lage sich Dein vergangenes Ich befindet und wie Dein Leben vor 3 Jahren gewesen ist.

Nun ist es an Deinem vergangenen Ich, Dir neugierig Fragen zu stellen.

Die Du verständnisvoll beantwortest, um Deinem vergangenen Ich Sicherheit zu geben.

Du kannst Deinem vergangenen Ich von den vielen Herausforderungen erzählen, denen es sich gegenüber sehen wird.

Und davon, wie Du sie gemeistert hast.

Nachdem Du Dich auch mit Deinem vergangenen Ich ausgetauscht hast, bittest Du Dein zukünftiges Ich wieder in den Raum hinein und Ihr drei steht auf und geht aufeinander zu.

Du bemerkst, wie Ihr zu leuchten und durchsichtig zu werden beginnt.

Eure Konturen zerfließen und Ihr verschmelzt miteinander zu einem einzigen leuchtenden Wesen.

Jetzt seid Ihr drei ein integriertes Ganzes, welches über die Zeit hinweg existiert.