

LeberMediation

Die Leber ist Dein größtes Stoffwechselorgan. Sie filtert aus dem was Du ihr anbietest das heraus, was Dir gut tut und verändert die Stoffe so, dass sie Dir zur Verfügung stehen. Sie sorgt dafür, dass die Stoffe „menschlich“ werden. Ihr Anliegen, ist alles herauszufiltern was Dir nicht gut tut. Bei dieser Arbeit, muss sie sich mit vielen Giften auseinander setzen. Auch unschöne Eindrücke und seelische Gifte, werden von ihr verdaut. Sie hat wirklich viel zu tun.

Deine Leber arbeitet beständig und sie hat so wahnsinnig viel Kraft. Sie ist das Organ, was Dich dabei unterstützt, Dein Leben in die Tat umzusetzen. Wenn sie jedoch belastet ist, dann führt es in ihr zu Anspannungen, die Energie und Flüssigkeiten können nicht frei in ihr fließen und plötzlich spürst Du statt vitaler Lebensenergie und Tatendrang, eine Trägheit. Wenn Du Emotionen wie z.B. Wut, nicht frei hast fließen lassen, wenn sich Groll angestaut hat oder sogar Hass, dann speichert die Leber diese Informationen für Dich, es belastet sie und mit den Jahren spürst Du immer mehr Bitterkeit in Dir.

Mit dieser Meditation unterstützen wir Deine Leber, alte Emotionen zu transformieren, so dass sich Wut, Groll und Hass verwandeln dürfen in Liebe, Frieden und Lebensfreude.

Wenn Du magst, mach es Dir bequem, mit Deinem Rücken sitze schön gerade, so dass Deine Energie gut fließen kann

und schließe die Augen.

Nimm einen tiefen Atemzug,

atme Dich ganz in Dich ein und spüre Dich von innen.

Mit jedem Atemzug zieht Deine Seele in Deinen Körper ein,

fließe mit Deinem Atem bis in Deine Fingerspitzen, bis in Deine Fußspitzen.

Atme ruhig ein und spüre mit jedem Ausatmen in Deinen Körper hinein.

Wie fühlst Du Dich von innen an?

Ertaste Deine Körpergrenzen von innen, Deine Arme, Deine Finger, den Bauch, die Beine, bis in die Füße und Fußspitzen,

das, bist Du.

Atme ruhig und gleichmäßig weiter und spüre Dich.

Beobachte, wie Deine Energie sich ausbreitet.

Du spürst Deinen Körper und Du spürst den Raum um Dich herum.

Wie groß ist der Raum um Dich herum?

Beobachte mit jedem Atemzug wie er immer größer wird.

Wie Dein Bewusstsein noch mehr Raum um Dich herum erfüllt.

Und nun, leg Deine linke Hand auf Deine Leber, im rechten Oberbauch unter dem Rippenbogen.

Spüre in Deine Leber hinein, atme ruhig weiter,

sanft fließend,

so, wie Deine Leber arbeitet

und schenke ihr Deine ganze Aufmerksamkeit.

Jede Sekunde Deines Lebens, sorgt sie mit tausenden von Stoffwechselfvorgängen für Dein Überleben. Sie filtert aus dem Angebot das heraus, was Du brauchst und macht es für Dich verwertbar.

Schicke ihr jetzt Deine Dankbarkeit, Deine Aufmerksamkeit und Deine Liebe.

Kannst Du spüren, wie gut ihr das tut?

Und nun spür in Deine Leber hinein, hat sie noch etwas für Dich aufbewahrt?

Vielleicht eine Emotion, die Du nicht hast fließen lassen?

Gibt es noch einen Widerstand?

Gibt es etwas was Du ablehnst, etwas an Dir, an anderen, in Deinem Leben, jetzt oder in Deiner Vergangenheit?

Hält Deine Leber Wut für Dich fest, Groll oder gar Hass?

Was immer es ist, es blockiert Deinen Lebensfluss und Deine Lebensfreude.

Vergangenheit ist gewesen und was ist, ist.

Lass es gehen und Sorge für einen freien Fluss, Sorge dafür, dass Du Deine Vitalität leben kannst und Dir mit Deiner Freude, eine neue Gegenwart erschaffst.

Entscheide Dich jetzt, diese alten Themen gehen zu lassen und zu verwandeln.

Deine Leber kennt sich aus mit Verwandlung.

Wenn Du es wünschst, dann darf sie nun Ablehnung in Liebe, Wut in Glück und Hass in freudvolle Lebensenergie verwandeln.

Erlaube es Dir, jetzt.

Spüre in Deine Leber hinein und spür dem nach, wie die Spannungen in ihr und in den Zellen der kleinen Gallenkanälchen sich lösen und alles freudvoller und freier zu Fließen beginnt.

Spüre wie Wärme sich in ihr ausbreitet.

Wie sie sich wohl fühlt und befreit.

Jetzt kann sie Dir wieder ihre ganze Vitalität zur Verfügung stellen und Dich in Deinem Tatendrang unterstützen. Das ist ihre Aufgabe und das macht sie glücklich.

Atme tief ein und lass sich das Gefühl von Liebe, von Glück und von Lebensfreude durch Deinen ganzen Körper ausbreiten, jetzt.

Spür dieses Gefühl Deinen ganzen Körper durchströmt, durch alle Organe, Durch Deine Arme, Deine Hände, die Beine, bis in die Füße und Fußspitzen und darüber hinaus.

Dieses Gefühl breitet sich aus und füllt den Raum um Dich herum.

Das ganze Feld um Dich herum ist jetzt gefüllt von liebevoller und vitaler Energie.

Genieße noch für einen Augenblick das gute Gefühl und dann spür in Deine Hände und Füße,

beweg Deine Finger ein wenig, Deine Arme und wenn Du so weit bist, dann öffne wieder Deine Augen.