

# Die Mini-Meditation | Woche 7

Montag bis Freitag: 3. Auge aktivieren

## Die Einstimmung:

- Setz deinen Timer auf 10 Minuten.
- Nimm eine bequeme, aufrechte Haltung ein.
- Mach dein kleines Einstiegsritual.
- Beobachte deinen Atem und lass ihn durch die Nase fließen.
- Beginn mit der Übung.

## Die Übung:

Beginn die Übung damit, dich zu verwurzeln und ein paar Atemzüge lang mit der Erde zu verbinden (Mini-Medi IV). Dich dann zu zentrieren und mit ein paar Atemzügen in deiner Mitte zu sammeln (Mini-Medi V). Und schließlich für ein paar Atemzüge in deinen Herzraum zu gehen und in der Liebe zu sein (Mini-Medi VI).

Wenn du so mit jedem Atemzug mehr und mehr geerdet, zentriert und im Herzen bist, **lenk deine Aufmerksamkeit sanft in den Raum in und um deinen Kopf**. Erlaub deiner Stirn, sich zu entspannen und deinem Bewusstsein sich auszudehnen.

Während dein **Bewusstsein so weit und offen** ist, **nimm dein drittes Auge wahr** – dein Stirnzentrum, das leicht über und zwischen deinen Augenbrauen sitzt. Die Stelle, wo indische Frauen, einen kleinen Punkt – ihr Bindi – tragen.

Mit geschlossenen Augen geht **dein Blick leicht nach oben** zu deinem 3. Auge – ohne Anstrengung.

Du kannst dir dort einen blauen Lichtpunkt, eine goldene Flamme oder eine Sonne vorstellen. Du kannst dir vorstellen, wie sich dein 3. Auge sanft öffnet, wie eine Lotusblume. Du kannst dir vorstellen, wie dein Atem in dein Stirnchakra ein- und ausströmt.

Oder du lässt einfach deine Aufmerksamkeit dort ruhen.

Experimentiere damit, was für dich und dein 3. Auge gut funktioniert.

Vielleicht spürst du mit der Zeit an dieser Stelle ein **leichtes Kribbeln oder ein Pulsieren** oder du siehst vor deinem inneren Auge „Farbspiele“. Keine Sorge. Das ist lediglich ein **Zeichen, dass die Energie anfängt zu fließen**.

## VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Wenn du das **Gefühl hast, Kopfweh zu bekommen**, nimm deine Konzentration vom dritten Auge weg, erlaub dir alle Anspannung loszulassen und dein Bewusstsein wieder in und um deinen Kopf weit auszudehnen.

Das gilt auch für Ablenkungen: Wenn deine Gedanken abschweifen, dehne zuerst dein Bewusstsein wieder aus und nimm aus diesem weiten Bewusstseinsfeld dein 3. Auge wahr.

### Abschluss:

Wiederhole innerlich 3 x die Affirmation:

Ich bin bereit, mich für die Weisheit meiner inneren Führung zu öffnen und mich von ihr leiten zu lassen.

Ich bin dankbar, dass ich aus dieser Quelle alle Antworten bekomme, die ich gerade in meinem Leben brauche.

Lass diese Affirmationen ein paar Atemzüge lang still nachwirken.

### Bonus: Visualisieren + Dankbarkeitsminute

