

## FREUDE-MEDITATION

Waltraud RÖCK-SVOBODA

Version 2. 3. 2020

In Anlehnung an  
die „[Stell' Dir vor...“-Übung](#) einem Geschenk des Herzens  
von Dieter BROERS  
[www.dieter-broers.de](http://www.dieter-broers.de)

Dieter BROERS ist Biophysiker, Forscher und hält als Erfinder mehrere international anerkannte Patente. Seit vielen Jahren bemüht er sich Spiritualität und Wissenschaft unter einen Hut zu bringen. Ich schätze ihn, seine Forschungen und Bücher sehr und ich durfte ihn bei einem Kongress in Wien auch persönlich erleben.

Auf meiner Webseite [www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at) habe ich unter „[Vernetzen](#)“ neben der „Stell Dir vor ...“-Übung auch ein Interview mit ihm verlinkt, in dem er noch mehr als in der folgenden Einleitung erklärt, warum diese tägliche 10-minütige Freude-Meditation so wichtig für uns alle ist.

Einleitungstext von Dieter auf dem Video

„Was hat es mit den „Stell-Dir-vor-Übungen“ auf sich?

Aus der Neurobiologie und Neurochemie wissen wir, dass unser Gehirn und unsere übrigen Organe auf Vorstellungen, Gedanken und Emotionen genauso reagieren, wie auf reale Ereignisse.

Aus allen Erkenntnissen der Quantenphysik (Stichwort: Beobachter-Effekt) wissen wir:

Es ist nicht nur relevant, WAS wir erwarten, sondern mit welchem Gefühl wir dies tun. Dazu habe ich in meinen Büchern, vor allem in dem Buch „Realitätsmacher“ ausführlich geschrieben und lege es jedem ans Herz, sich an dieses Phänomen immer wieder zu erinnern:

**Unsere Erwartungen UND unsere Befindlichkeit sind die Stellschrauben, mit der wir die Wirklichkeit, die WIR erleben, beeinflussen können.**

Mit der „Stell Dir vor ...“-Übung ist es einfach. **Sie hilft Euch, in die Freude zu kommen.** Von ihr aus fällt es leichter, die Wirklichkeit zu erschaffen, die Ihr Euch wünscht. Probiert es aus!

Ich freue mich über Eure Rückmeldungen!

[www.dieter-broers.de](http://www.dieter-broers.de)

Aber nun zu meiner Version der

## FREUDE-MEDITATION

Geführte Meditation: 8 bis 10 Minuten

(Ich arbeite an einer Video-Version, aber bis dahin kannst du den Text schon lesen und in deine Meditationspraxis mit einbauen.)

Mein Name ist Waltraud RÖCK-SVOBODA und ich werde dich, wenn du das möchtest, mit meiner Stimme bei deiner FREUDE-Meditation begleiten.

Nimm zuerst wahr, wo du hier Platz genommen hast. Egal, ob du sitzen oder liegen möchtest, mach' es dir einfach so bequem wie möglich.

Wenn du soweit bist und es möchtest, schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem – beobachte, wie er kommt und wieder geht, ohne daran etwas zu verändern.

Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken abschweifen, komme immer wieder mit deiner Aufmerksamkeit zurück zu deinem Atem.

Alles, was kommt ist gut.

Es gibt hier kein „richtig oder falsch“. Du beobachtest ganz einfach mit einer wertschätzenden Haltung, was geschieht - und atmest.

Jede eventuelle Störung vertieft nur deine Achtsamkeit und Entspannung.

Und nun lasse vor deinen inneren Augen einen Moment in deinem Leben erscheinen, in dem du FREUDE empfunden hast, oder was da immer kommen mag. Alles was kommt ist gut.

Lass´ dich überraschen! Nimm´ deine Erinnerung an, ohne sie zu bewerten.

So einen Moment der FREUDE, der LIEBE oder der DANKBARKEIT haben wir alle schon einmal erfahren. Lass dir etwas Zeit, wenn du keine Szene vor deinen inneren Augen „sehen“ kannst, erinnerst du dich vielleicht an einen Moment und „weiß“ eher, welche Situation aus deinem Leben das jetzt sein könnte.

Wenn du einen Moment der FREUDE, LIEBE oder DANKBARKEIT gefunden hast, bleib´ dabei, atme diese FREUDE, LIEBE, DANKBARKEIT, oder was immer auch dein Herz angenehm berührt, in dich hinein ...

Sei dir bewusst, dass Vergangenheit nicht wirklich existiert.

Es existiert nur das Jetzt!

Jetzt ist dieser Moment der FREUDE, LIEBE und DANKBARKEIT wieder existent – vollkommen in deiner Gegenwart.

JETZT

Du atmest diesen Moment, diese Bilder und Szenen, diese Gefühle von FREUDE, LIEBE und DANKBARKEIT ein, lässt sie in dein Herz und von dort in deinen ganzen Körper strömen, bis in alle Organe, bis in jede Zelle.

Jetzt durchströmt dich noch eine wundervolle, nährende Energie von oben und unten, von dem Feld um dich herum und aus deinem eigenen liebevollen Herzen.

Stell dir einfach vor, wie diese wundervolle Energie sich in deinem Körper, in deinen Organen, in deinen Zellen immer mehr und mehr ausdehnt, wie sie immer stärker und stärker wird.

Mit jedem Atemzug nährt, erfüllt und schützt dich diese kostbare Energie.

Nimm´ dir etwas Zeit.

Alles ordnet sich, alles stabilisiert sich, alles ist gut – in diesem Zustand der FREUDE, LIEBE und DANKBARKEIT.

Und jetzt nimm´ wahr, wie hier in dieser Welt, alles mit allem verbunden ist, ...

Du bist verbunden mit den Menschen, die dir wichtig sind, mit denen du dich im Herzen verbunden fühlst.

Du bist verbunden mit allen Menschen, die hier auf Erden leben, jemals gelebt haben oder jemals leben werden.

Du bist verbunden mit allen Tieren, Pflanzen und allen anderen Wesen dieser wundervollen Erde.

Und du bist verbunden mit deinem Mutter-Planeten, eben dieser Erde, die uns alle trägt, nährt und schützt.

Stell´ dir vor, wie du einen Teil dieser kostbaren Energie der FREUDE, LIEBE und DANKBARKEIT ganz wie du es möchtest, durch deine Hände, deine Füße, durch dein Herz zu unserer Mutter Erde fließen lässt und damit wiederum zu allen Wesen, die jemals hier gelebt haben, hier leben oder jemals hier leben werden.

Nimm´ dir so viel Zeit, wie du möchtest, du kannst auch jederzeit wieder hierher zurück kommen und dich mit diesen liebevollen, freudvollen Energien verbinden.

Wenn du dann so weit bist, nimm 3 tiefe Atemzüge, dehne und strecke dich etwas und komme mit deiner ganzen Aufmerksamkeit wieder hierher zurück in diesen Raum.

DANKE

Der **Original-Text** von Dieter´s Meditation lautet:

„Wir schließen die Augen und atmen 3x tief durch.

Und nun halten wir Ausschau nach einem Moment der Freude, einem Moment, den wir alle schon einmal erfahren haben.

Mindestens ein Mal haben wir einen Moment der Freude erlebt, einen Moment der Liebe erfahren.

Hier suchen wir uns aus unserer gesamten Vergangenheit ein Ereignis heraus.

Wir halten Ausschau nach einem Ereignis, einem Moment der Freude.

Wenn wir ihn gefunden haben, bleiben wir dabei, atmen diese Freude in uns hinein, sind uns bewusst, dass Vergangenheit nicht wirklich existiert.

Es existiert nur das Jetzt, jetzt ist dieser Moment der Freude wieder existent – voll in der Gegenwart.

Wir atmen ihn ein.

Wir stellen uns einfach vor, dass wir mit jedem Atemzug einen Luftballon aufblasen, einen Luftballon gefüllt mit Freude, einen Luftballon gefüllt mit Liebe.

Mit jedem Atemzug vergrößern wir und stabilisieren wir diesen Zustand der Freude.

Mit jedem Atemzug verstärken wir, vergrößern wir diesen Zustand der Freude, vergrößern wir die Freude, vergrößern wir die Liebe.

Und jetzt nehmen wir dieses Gefühl, diese Freude, diesen Zustand der Liebe und geben ihn der Mutter Erde.

Wir stellen uns vor, wie wir die Erde von außen betrachtet sehen und quasi mit unseren Händen leicht berühren können und geben aus dem Herzen heraus diese Liebe, diese Freude Mutter Erde und damit uns selber und damit allen Menschen, allen Wesen und Tieren, der gesamten Erde als Einheit gleichermaßen

JETZT