

## **Vorwort:**

**Bitte beachten Sie, dass der Text der „Übung zur Stärkung der Verbindung von Laib und Wesen“ urheberrechtlich geschützt ist.**

**Vorangestellt sei erwähnt, dass bewusst das Wort „Laib“ bewusst anstelle des gewohnten Wortes „Körper“ gewählt ist. „Laib“ ist der ursprüngliche althochdeutsche Begriff für das später ersetzte Wort „Körper“. Durch die bewusste Verwendung und Aussprache dessen werden Sie deutlich mehr Verbindung in der Tiefe spüren, da der Begriff „Laib“ energetisch frei ist und an den wahren Ursprung anknüpft.**

Für das Lesen und Wirken lassen des Textes suchen Sie sich einen ruhigen Platz in der Natur oder bei sich zu Hause. Gehen Sie zuvor in Bewegung, in dem Sie z.B. etwas joggen, ein paar Bewegungs- und Dehnübungen oder Yogaübungen machen, so dass Ihr System belebt ist und Sie sich gut darin spüren können. Setzen Sie sich anschließend nach Möglichkeit aufrecht auf den Boden auf Ihre Fersen. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln und berühren diese oder liegen sanft verschränkt auf Ihrer Brust. Machen Sie bitte nach jedem laut ausgesprochenen Satz eine kleine Pause und lassen diesen atmend auf sich wirken, indem Sie ihn in Ihrem Laib nachfühlen. So erreichen Sie, dass das Gesprochene auch von Ihren Laibeszellen und Ihrem gesamten System aufgenommen werden kann.

Variante 2: Wenn Sie möchten, nehmen Sie sich anschließend einen Spiegel zur Hand und nehmen Sie darüber Kontakt zu sich selbst auf. Gehen Sie in einen kurzen liebevollen Dialog mit sich selbst über den Spiegel, z.B.: „Guten morgen liebe/r ... - wie geht es Dir? Ich freue mich, Dich zu sehen“. Sprechen Sie anschließend den Text Satz für Satz laut und deutlich in den Spiegel hinein aus und spüren diesen ebenfalls nach. Beobachten Sie die Veränderungen, die dadurch in Ihnen und im Kontakt mit Ihnen entstehen.

Wenn Sie diese Übung in wiederkehrenden Zyklen wiederholen (z.B. ein- bis drei Mal pro Woche oder bei Bedarf auf täglich), werden Sie mit der Zeit erstaunliche Veränderungen erfahren und ihre Wirkung wird nachhaltigere und tiefere Veränderungen entfalten können.

Notieren Sie sich jede Woche, welche Veränderungen Ihnen bewusst werden. Ich freue mich, wenn der ein oder andere mich daran teilhaben lässt und eine Email sendet mit seinen Erfahrungen mit der Meditation ([info@gerlinde-foti.de](mailto:info@gerlinde-foti.de)).

Nun wünsche ich Ihnen viel **FREUDE** und **Stärkung in der Liebe** mit dem Text: „Meine Liebe spricht“.

## Meine Liebe spricht

Liebe/r .....

Ich möchte, dass Du weißt, dass ich immer da bin,  
dass ich immer offen für Dich bin.

Erinnere Dich an mich, so oft Du kannst.

Lass mich in Dir schwingen,  
fühle mich mit jeder Zelle, jeder Faser Deines Laibs.

Lass mich mich ausdehnen,  
schenke mir Raum, lass mich in Dir wachsen,  
bis ich Dein gesamtes Leben erfülle.

Vertraue mir,

ich leite Dich,  
ich halte Dich,  
ich Sorge für Dich.

Lass MICH handeln,  
lass MICH denken,  
lass MICH fühlen.

Schenke Dich mir,  
gib Dich mir hin,

und ich werde Dir meine unendliche Kraft zur Verfügung stellen können.

In Liebe,

Deine Liebe