

Meditationen

Kurzmeditationen für privat,
Seminare & Workshops



Dirk Seufert
Sabine Kühn



Mehr über Dirk Seufert:
www.botschafter-ik.de



Mehr über Sabine Kühn:
www.chiandmore.de



Meditationen

Kurzmeditationen für privat,
Seminare & Workshops

Dirk Seufert & Sabine Kühn

Originalausgabe | Neuauflage 2026

ISBN: 978-3-9829393-0-8

RAUMBRÜDER VERLAG

Georg-Fischer-Weg 3 | 87727 Babenhausen

Autoren: Dirk Seufert & Sabine Kühn

Umschlagillustration: Dirk Seufert

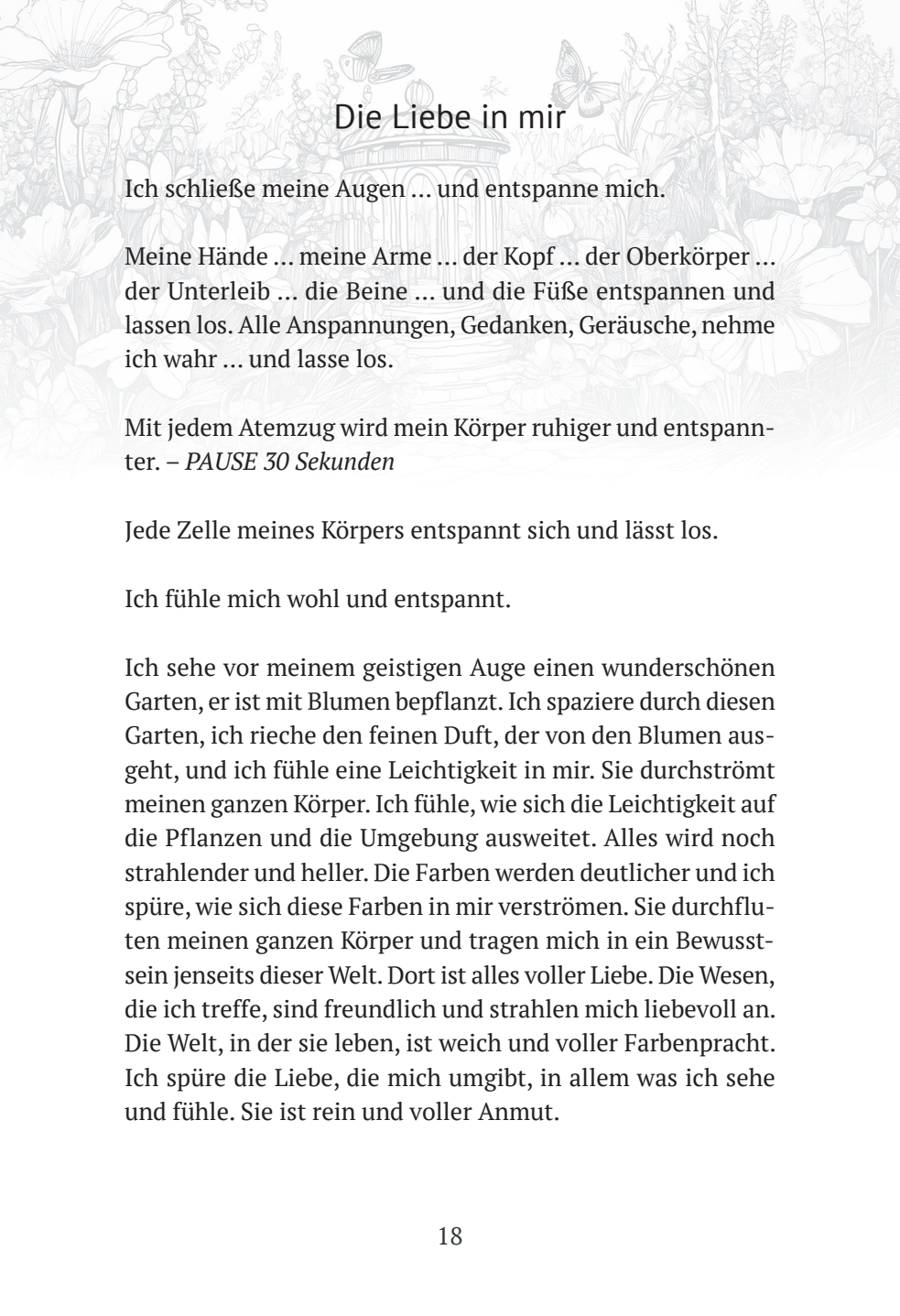
Umschlaggestaltung, Abbildungen im Innenteil, Layout
und Satz: Sabine Seichter

Druck und Bindung: Flyeralarm GmbH, Würzburg

© Copyright/Urheberrechtsvermerk, 2026: Alle Texte und
Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte,
einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung,
Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten,
Dirk Seufert/Sabine Kühn.

Inhalt

Danksagung	6
Vorwort	7
Meditation und ihre Bedeutung	8
Vorbereitung auf eine Meditation	9
Einleitung	10
Engelmeditation	11
Meditation mit Erzengel Raphael	16
Die Liebe in mir	18
Reise durch Deinen Körper	20
Ich komme an	22
Der Diamant	24
Seelenreise	26
Das Licht Gottes	28
Chakren-Meditation	30
Herzmeditation	33
Kristallmeditation	34
Baummeditation	36
Reinigung	38
Heilen mit Engeln	40
Verzeihen	42
Loslassen	44
Transformation	45
Alles für Dich	47
Ich bin die Schöpferkraft	49
Vergangene Leben	51



Die Liebe in mir

Ich schließe meine Augen ... und entspanne mich.

Meine Hände ... meine Arme ... der Kopf ... der Oberkörper ...
der Unterleib ... die Beine ... und die Füße entspannen und
lassen los. Alle Anspannungen, Gedanken, Geräusche, nehme
ich wahr ... und lasse los.

Mit jedem Atemzug wird mein Körper ruhiger und entspann-
ter. – *PAUSE 30 Sekunden*

Jede Zelle meines Körpers entspannt sich und lässt los.

Ich fühle mich wohl und entspannt.

Ich sehe vor meinem geistigen Auge einen wunderschönen
Garten, er ist mit Blumen bepflanzt. Ich spaziere durch diesen
Garten, ich rieche den feinen Duft, der von den Blumen aus-
geht, und ich fühle eine Leichtigkeit in mir. Sie durchströmt
meinen ganzen Körper. Ich fühle, wie sich die Leichtigkeit auf
die Pflanzen und die Umgebung ausweitet. Alles wird noch
strahlender und heller. Die Farben werden deutlicher und ich
spüre, wie sich diese Farben in mir verströmen. Sie durchflu-
ten meinen ganzen Körper und tragen mich in ein Bewusst-
sein jenseits dieser Welt. Dort ist alles voller Liebe. Die Wesen,
die ich treffe, sind freundlich und strahlen mich liebevoll an.
Die Welt, in der sie leben, ist weich und voller Farbenpracht.
Ich spüre die Liebe, die mich umgibt, in allem was ich sehe
und fühle. Sie ist rein und voller Anmut.

Alles, was ich wahrnehme, ist Liebe. Diese Liebe begleitet mich auf alle Ebenen.

ICH BIN DIE LIEBE.

– PAUSE –

Voller Freude und erfüllt von dieser Liebe, kehre ich zurück in diesen Garten. Ich bedanke mich bei den Blumen und Pflanzen für ihre Schönheit, die sie mir schenken und freue mich, dass ich hier sein durfte.

Ich komme langsam wieder zurück, in das Hier und Jetzt. Ich spüre den Boden unter meinen Füßen, spüre meine Arme, meine Hände, meine Beine, recke und strecke mich, und wenn ich bereit dazu bin, öffne ich langsam meine Augen.

