



Meditation 2: Himmel auf Erden

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und mach eine Meditation. Wenn Du magst, kannst Du Deine Schutzengel und **Erzengel Chamuel** dazu einladen. Chamuel, mit seiner wechselnd blassgrünen, weißen und rosafarbener Energie – wie junge Blätter im Frühling – der uns bei der Heilung unseres Herzens hilft, uns für die Liebe öffnet und in uns Frieden verankert. Der Erzengel der Herzöffnung und der Liebe.

1. Schließ dazu Deine Augen und atme ganz genüsslich tief ein und aus. Und noch einmal

Und nun richtest Du Deine Aufmerksamkeit auf Deine **Atmung**: Wie sie ganz natürlich und leicht ihrer Aufgabe nachkommt – ohne Anstrengung. Nun richtest Du Deine Aufmerksamkeit auf Dein Einatmen: Von wo bis wo in Deinem Körper spürst Du Dein Einatmen ... ? Und wenn Du Deinem Einatmen eine Qualität geben solltest: Welche Farbe hätte dann momentan Dein Einatmen ... ? Gut! Nun richtest Du Deine Aufmerksamkeit auf Dein Ausatmen: Von wo bis wo in Deinem Körper spürst Du Dein Ausatmen ... ? Und wenn Du nun Deinem Ausatmen eine Qualität geben solltest: Welche Farbe hätte dann momentan Dein Ausatmen ... ? Sehr gut!

2. Bleib jetzt in diesem Zustand der inneren Achtsamkeit und schau Dir bei Deinem Leben zu: So, als würdest Du Dir einen Film anschauen – mit Dir in der Hauptrolle. Du am Morgen, wie begegnest Du Der Welt am Morgen ... wie fühlt sich das für Dich an ... wie reagiert die Welt auf Dich ... und wie fühlt sich das für Dich an ... und nun geh einen typischen Tag von Dir in dieser Weise durch: **wie gehst Du auf die Welt, die Menschen zu**, wie fühlt sich das in Dir an, und **wie reagiert die Welt, die Menschen auf Dich** – und wie fühlt sich das für Dich an ... Ganz langsam ... Du kannst auch jederzeit den Film anhalten, um einer Szene genauer nachzuspüren, oder um eine Szene noch einmal anzuschauen ... lass Dir Zeit ... Und spüre immer wieder in Deinen Körper hinein, wie sich das Gesehene in Deinem Körper anfühlt; wo in Deinem Körper Du das spürst und welche Gedanken und Gefühle dazu - aus Deinem tiefsten Inneren – auftauchen ...

3. Und wenn der Film zu Ende ist, dann stell Dir vor, dass Du all das, was Du gesehen, gefühlt oder gedacht hast, zusammen nimmst, als ein Ganzes, und außerhalb von dir hinstellst. In einem gemütlichen Abstand. So, dass Du noch immer damit in **Resonanz** bist und gleichzeitig genügend Freiraum zwischen Dir und dem Ganzen vorhanden ist. Sehr gut! Welche Überschrift gibt am besten wieder, worum es eigentlich bei dem Ganzen geht? Und welches Gefühl liegt dem Ganzen zugrunde? Und wo in Deinem Körper wohnt dieses Gefühl?

4. Angenommen, Du wolltest, dass die Welt, die Menschen Dir in Zukunft **anders begegnen**, oder dass Du Dich **anders fühlst**, wenn Du der Welt und den Menschen begegnest: Was genau wünschst Du Dir dann? Schau genau hin und kreierte die Szenen so detailliert und sinnlich wie möglich ... und spüre, wie sich das anfühlt ... lass Dir Zeit dabei ... sehr schön!

5. Wenn Du eine Entscheidung getroffen hast, welche Qualitäten Du ab jetzt in Deinem Herzen und somit in Deinem gesamten Energiefeld beheimaten möchtest, dann stell Dir vor, dass Dir Erzengel Chamuel diese Qualitäten auf sanfte und gleichzeitig entschlossene Weise in Dein **Herzchakra** einhaucht ... und Du siehst, wie Dein Herzchakra zu strahlen beginnt, größer und größer wird und mit der blassgrünen, weißen und rosafarbenen Energie von Erzengel Chamuel – wie junge Blätter im Frühling - auch alle anderen Chakren, die Meridiane und Deine Aura zu strahlen und leuchten beginnen. Diese Energie eines liebevollen und friedvollen Herzens geht über Deine körperlichen und feinstofflichen Grenzen hinaus und breitet sich immer mehr und mehr aus ... soweit, wie Du es möchtest ...

6. Dann dankst Du Erzengel Chamuel, dass er diese Manifestation in Deinem Realitätsbereich verankert und **freust Dich** mit Deinen Schutzengeln und mit Erzengel Chamuel über Deine wunderschöne Kreation.

7. Nun **danke** und verabschiede Dich von Deinen geistigen Helfern – vielleicht haben sie noch einen Tipp für Dich – und komm dann in Deinem Rhythmus und Deiner Geschwindigkeit wieder zurück in das Alltagsbewusstsein. Genährt und gut erholt!