



Meditation 1: Unendliche Weite

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und mach eine Meditation. Wenn Du magst, kannst Du Deine Schutzengel und **Erzengel Metatron** dazu einladen ... Metatron, mit seiner grün-pinken Energie, der uns hilft, das Wesentliche zu erkennen, Prioritäten setzen zu können, der auch die Akasha-Chronik schreibt. Der Erzengel des Wesentlichen.

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 lass die Tage seit Sonntag wie in einem **Film** vor Deinem inneren Auge vorüberziehen – wenn Du magst, dann lass parallel dazu Deine sonstigen typischen Tage vor Dir vorbei ziehen- wie auf einer zweiten Filmspur. 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 die angenehmen Gefühle in Deinem **zukünftigen Leben** verankern: Was würdest Du dann anders machen? 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, was Du ab jetzt lassen wirst, von welchem Ballast Du Dich befreien wirst und was Du stattdessen tun wirst, dann stell Dir vor, dass Dir Erzengel Metatron Deine Wünsche auf sanfte und gleichzeitig entschlossene Weise in Dein **Nabelchakra** einhaucht ... und Du siehst, wie Dein Nabelchakra zu strahlen beginnt, größer und größer wird und mit der zartgrün-pinken Energie von Erzengel Metatron auch alle anderen Chakren, die Meridiane und Deine Aura zu strahlen und leuchten beginnen. Diese Energie eines geglückten Lebens 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 Metatron, dass er diese Manifestation in Deinem Realitätsbereich verankert und **freust Dich** mit Deinen Schutzengeln und mit Erzengel Metatron 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!