



Meditation 3: Lachfalten

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und mach eine Meditation. Wenn Du magst, kannst Du Deine Schutzengel und Erzengel **Jophiel** dazu einladen ... Jophiel, mit ihrer kräftig rosafarbenen Energie, die uns dabei hilft, unsere Augen für das Schöne zu öffnen, die uns mit unserem Höheren Selbst verbindet und uns dabei unterstützt, die positiven Aspekte des Lebens zu sehen. Der Erzengel der Schönheit.

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 Dein bisheriges Leben bis zum heutigen Tag an: Spüre in Dich hinein und sieh Dich von außen: Was hattest Du als Kind für eine **Ausstrahlung**, was als Jugendliche, als Jugendlicher, was als junge Erwachsene, als junger Erwachsener, dann später, Noch etwas später sieh Dich in unterschiedlichen Abschnitten Deines Lebens und nimm wahr, was Du ausgestrahlt hast... Hat sich Deine Ausstrahlung verändert ... geh bis zum heutigen Tag ... welche Ausstrahlung hast Du heute? ... und wie fühlt sich diese Ausstrahlung für Dich selbst an? ... 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 eine ganz bestimmte Ausstrahlung haben ... eine, in der Du gerne zuhause bist: Welche Ausstrahlung möchtest Du dann haben? Was genau möchtest Du ausstrahlen? ... Und wenn Du weißt, welche Ausstrahlung Du gerne hättest, dann geh in Deiner Phantasie mit dieser **neuen Ausstrahlung** in die Welt hinaus und sieh zu, was passiert ... Schau genau hin und lass die Szenen so detailliert und sinnlich wie möglich vor Deinem inneren Auge erscheinen ... und spüre, wie sich das anfühlt ... lass Dir Zeit dabei ... sehr schön!

5. Wenn Du eine Entscheidung getroffen hast, welche Ausstrahlung Du ab jetzt in Deinem gesamten Energiefeld beheimaten möchtest, dann stell Dir vor, dass Dir Erzengel Jophiel diese Qualitäten auf sanfte und gleichzeitig entschlossene Weise in Dein **Solarplexuschakra** einhaucht ... und Du siehst, wie Dein Solarplexuschakra zu strahlen beginnt, größer und größer wird und mit der kräftig rosafarbenen Energie von Erzengel Jophiel auch alle anderen Chakren, die Meridiane und Deine Aura zu strahlen und leuchten beginnen. Diese Energie der Schönheit 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 Jophiel dass sie diese Manifestation in Deinem Realitätsbereich verankert und **freust Dich** mit Deinen Schutzengeln und mit Erzengel Jophiel 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!