

## “Meditation Sich von Engeln berühren lassen”

Bei dieser Meditation empfiehlt sich eine verspielte Herangehensweise, möglichst ohne Erwartungen. Auch “nichts” oder nur wenig zu spüren ist ganz normal, da sich diese Art der Wahrnehmung immer mehr entwickelt und entfaltet.

Um die eigenen Wahrnehmungen stimmig einordnen zu können, ist folgende Unterscheidung wesentlich: Impulse und Berührungen der lichtvollen geistigen Welt sind immer leicht und liebevoll und erfüllen mit Vertrauen. “Schwere” oder belastende Wahrnehmungen hingegen entspringen oft aus sorgenvollem Denken bzw. unserem Unterbewusstsein.

- Wir bringen uns in eine entspannte Sitzposition
- Der Scheitel schwebt leicht nach oben, das Körpergewicht fließt gleichzeitig über die Stuhlbeine in den Boden
- Wir lassen den Atem bis tief in den Bauchraum fließen
- Wir spüren unsere Füße, wie sie entspannt auf dem Boden aufliegen
- Wir fühlen innerlich:  
“Ich verbinde mich mit der lichtvollen geistigen Welt. Danke für himmlische Führung. Danke für Impulse und Berührungen der Engel.”
- Wir lassen den Atem dabei entspannt weiterfließen und genießen die innere Weite
- Wir nehmen unseren Körper wahr sowie das feine Energiefeld unserer Aura, das uns umgibt
- Wir lassen Gedanken ziehen und die Meditation urteilsfrei auf uns wirken
- Mögliche Wahrnehmungen können wir auf einem Zettel notieren
- Zum Abschluss legen wir unsere Hände auf den Bauchraum und fühlen innerlich mehrmals: “Ich liebe mich so, wie ich bin.”

