

## *Meditation für einen neuen Lebensabschnitt*

Setze oder lege dich bequem hin, schließe deine Augen und atme einige Male tief ein und aus. Während jedem Atemzug sinkst du tiefer und tiefer in die Entspannung hinein. Du fühlst, wie dein Körper immer schwerer und schwerer wird und wie du in eine tiefe Woge der Entspannung eingehüllt bist.

Visualisiere nun, wie du in einem wunderschönen Park stehst. Im strahlenden Sonnenschein leuchten dir farbenfrohe Blumen entgegen und edle Rosen verströmen ihren herrlichen Duft. Große anmutige Bäume säumen diesen Park, aus denen fröhliches Vogelgezwitscher erklingt. Du gehst einige Schritte durch den Park und entdeckst einen kleinen Teich mit zahlreichen Seerosen.

Die Schönheit der sich öffnenden Blüten der Seerosen erfüllen dich mit einem tiefen Glücksgefühl – du weißt dich in diesem Moment zutiefst geliebt und geborgen in dieser herrlichen Natur.

Plötzlich verspürst du hinter dir eine warme, sanfte und lichtvolle Energie. Du drehst dich vorsichtig um. In einem hellen, schillernden Gewand schwebt ein Engel auf dich zu und du fühlst dass er eine Botschaft für dich hat.

Er begrüßt dich sehr herzlich und du fühlst die Wärme seiner lichtvollen Aura.

Der Engel bittet dich in die kleine Kapelle des Parks zu kommen, um dich dort auf einen neuen, bedeuteten Zeitabschnitt vorzubereiten.

Er begleitet dich bis kurz vor die Kapelle und verabschiedet sich dort mit den Worten: „Lasse dich nun einfach führen. Hab Vertrauen und spüre die unendlich tragende Liebe!“ Mit diesen Worten entschwindet der Engel.

Langsam und bedächtig gehst du auf die Kapelle zu. Du richtest deine ganze Aufmerksamkeit nach innen, denn du weißt, aus deinem Herzen wirst du nun erfahren, was du zu tun hast. Mit jedem Schritt, den du der Kapelle entgegengest, spürst du ihre Strahlkraft und siehst, wie sie in einem herrlichen Glanz perlmuttfarben schimmert.

Du gehst auf die Kapelle zu, öffnest das Tor durch welches du langsam eintrittst. Auch in der Kapelle ist dieser herrliche perlmuttfarbene Glanz in seiner ganzen Strahlkraft. In der Mitte der Kapelle steht ein weißer Stuhl – du gehst auf ihn zu und setzt dich.

Alles ist still – und auch in dir hat sich eine völlige Stille ausgebreitet.

Bitte nun um die Hilfe deines geistigen Führers und der helfenden Engel für diesen Vorbereitungsprozess. Sage nun:

„Ich bitte jetzt um die Hilfe, den vergangenen Lebensabschnitt vollständig abzuschließen, mich zu reinigen und zu erneuern, um mich auf eine neue Zeitspanne vorzubereiten.“

Nun öffne dich ganz diesem heilenden Prozess.

Sieh, wie langsam eine sanfte rosarote Lichtwolke herabströmt und dich umgibt.

Übergib nun alle vergangenen Erlebnisse, Erfahrungen und alles, was du gerne loslassen möchtest, dieser rosaroten Wolke.

Verbleibe so lange in diesem Zustand, bis du wirklich alles an die rosarote Wolke abgegeben hast.

Wenn du dir ganz sicher bist, dass du alles abgegeben hast, dann bitte um Befreiung davon. Sieh nun, wie die rosarote Wolke mit allem, was du abgegeben hast, emporzieht und davonschwebt in das reine Licht Gottes zur Auflösung, während du gereinigt und befreit zurückbleibst.

Fühle nun in dein Herz – gibt es dort noch Groll, Ärger oder irgendetwas, das dich belastet? Spüre tief hinein!

Visualisiere dann vor dir eine goldene Schale und lege bewusst alles hinein, was dich noch bedrückt. Höre erst damit auf, wenn du fühlst, dass du alles abgegeben hast.

Bitte nun für all diese Dinge um Vergebung und lasse sie bewusst und endgültig los.

Sieh nun wie die Violette Flamme die goldene Schale umhüllt und damit alles, was du abgegeben hast, ins reine Licht Gottes zur Auflösung trägt.

Fühle die enorme Erleichterung und wie es dir warm wird um dein Herz.

Sieh nun, wie eine sanfte grüne Lichtwolke langsam herabströmt und dich umgibt.

Übergib nun alle deine körperlichen und seelischen Leiden. Tue dies ganz bewusst und sorgfältig. Gehe dabei in Ruhe deinen gesamten Körper durch. Nimm dir auch Zeit für deine Seele und gib alles ab, was du nicht mehr möchtest, seien es übersteigerte emotionale Reaktionen, alte Verhaltensmuster oder anderes, was dich bedrückt.

Sei bereit, all dies endgültig loszulassen und dich davon zu befreien. Fasse den festen Entschluss, nicht mehr in alte Verhaltensmuster zurückzufallen sondern von diesem Moment an dich für ein neues Leben zu öffnen.

Sieh, wie jetzt alles mit der grünen Lichtwolke ins Licht Gottes zur Auflösung entschwindet und du dich geheilt und erlöst fühlst.

Visualisiere nun abschließend eine blaue Lichtwolke und sieh, wie du vollständig in dieses blaue Licht eingehüllt bist.

Dieses blaue Licht repräsentiert die reine Spiritualität. Lass dich davon völlig erfüllen, durchdringen und erneuern.

Sei bereit, völlig gereinigt und erneuert in einen neuen Zeitabschnitt zu gehen und eine höhere Stufe des Lernens zu betreten.

Danke deinem geistigen Führer und den Engeln für ihre Hilfe und freue dich auf die Zeit, die vor dir liegt.

Atme einige Male tief ein und aus, recke und strecke dich und kehre langsam in dein Tagesbewusstsein zurück.