

## Morgenmeditation, 14.3.2020

Du bist eben erwacht und sitzt nun auf deinem Kissen oder auf einem Stuhl, warm eingehüllt, und du benutzt die Frequenz deiner eigenen Stimme und sagst laut: ICH BIN meine Seele, mein Höheres Selbst.

Spüre, was dabei geschieht. Du kannst es auch mehrmals sagen und wahrnehmen, wie dich das ausweitet, in die Höhe, in die Breite, in die Tiefe.

Nun beginnen wir mit der Meditation, wie immer mit dem Wasseratem, dem **Loslassen**. Ich lasse Verspannungen in meinem Körper los. – Ich lasse alte Gedanken und Gefühle, die vielleicht schon wieder aufgetaucht sind, aus mir herausfließen, durch meinen Atem.

Nun sind wir frei und offen um zu **empfangen**. Ich empfangen die schönsten Geschenke, die aus der Schöpfungsquelle für mich heute bereit stehen. – Du öffnest dein Herz weit, öffne deine Hände, lächle, und spüre, dass du etwas empfängst. Du brauchst nicht zu wissen, was genau es ist, du atmest es ein, in deinen Körper, in dein Herz; und empfangen.

Vielleicht bist du schon automatisch jetzt in die **Dankbarkeit** gelangt. Wir öffnen unser Herz noch weiter und strahlen Dankbarkeit aus. Wir sind voll von Dankbarkeit, angefüllt, jede Zelle vibriert im Licht der Dankbarkeit. Unser ganzes Energiefeld schwingt in diesem Licht. Und spüre, wie sich das Energiefeld ausdehnt, ganz von selbst. Die Dankbarkeit geht weit, weit über deinen Körper hinaus.

ICH BIN mein Höheres Selbst. ICH BIN mein multidimensionales Selbst. Und wie immer du dir dieses Multidimensionale vorstellst, nimm die jetzt Zeit, Kontakt aufzunehmen mit diesem Grösseren um dich herum. Vielleicht nimmst du Engel wahr, Erzengel, Meister und Meisterinnen, oder die Sternengeschwister; was immer du wahrnimmst, es ist dein Selbst, in dir und um dich herum wahrnehmbar.

Geniesse die hohe Einstimmung, in die du jetzt gelangt bist; vielleicht siehst du das Licht um dich herum, das Licht deines Herzens, deines Höheren Selbst. Aus dieser hohen Einstimmung heraus schicken wir nun unsere **Absicht** in diesen Tag. Wenn du eine bestimmte Absicht hast, dann sprich sie jetzt laut aus, oder du sagst einfach: Ich strahle das Licht meines Herzens in diesen Tag hinein. Möge ich mich erinnern, immer wieder an diesem Tag, dass ich Licht bin, dass ich durch meine Gedanken, Worte, Taten und Absichten das Licht in die Welt verschenke. Ich habe alles, was ich brauche, um meine Bestimmung heute zu erfüllen. Ich habe die Anbindung an das Höchste, ich habe das Wissen, wer ich bin, ich habe Ruhe, ich habe Zeit, und ich lasse durch mich strömen, was heute die Welt am meisten braucht: Friede, Ruhe, Vertrauen, Sicherheit, Angebundensein, Geschütztsein, Verbindung, Einheit. – Und verweile noch einen Moment in diesem Einssein mit deinem Höheren Selbst, mit der Schöpfungsquelle. Du atmest diese Einheit ins Herz ein und atmest die Qualitäten aus, die jetzt gerade wichtig sind für dich und deine Umwelt.

Möge alles, was ich heute erschaffe, in Gedanken, Worten und Taten, voller Licht und Liebe sein, für mich und zum Wohle aller Menschen. Amen.

Wenn du möchtest, verweile noch länger in dieser hohen Schwingung; und nimm dir vor, durch den ganzen Tag immer mal wieder kurz Kontakt aufzunehmen zu diesem Gefühl, das du jetzt, am Beginn des Tages, *in* dir gefunden hast. Dein Tag ist gesegnet.

---