

Entfalte die Kraft deines Geistes für Gesundheit und Liebe

**Meditation von Alwin Spörri
Klangbegleitung: Judith Borer**

In dieser Meditation rufen wir die Engel der Liebe und der Gesundheit an. Wir erfüllen uns mit diesen kraftvollen Energien und dehnen sie zu allen Menschen aus. Dabei unterstützen die wunderschönen, tragenden Klänge der Klangröhren.

Dauer: ca. 7 Minuten.

Setze dich bequem und aufrecht hin.
Atme dreimal tief und langsam ein und aus.

Tauche ein in deinen Körper.
Spüre, wie du durch deine Füße mit der Erde
und ihrer Lebenskraft verbunden bist.

Rufe den Engel der Liebe und den Engel der Gesundheit
und bitte sie um ihre Hilfe.
Lass mit jedem Atemzug mächtiges goldenes Licht
aus der höchsten Quelle in alle deine Zellen strömen.

Atme Gold in dein Herz und wecke die Liebe zu dir selbst.
Begleite deinen Atem mit dem Bewusstsein:
Ich liebe mich, ich liebe mich, ich liebe mich.

Und jetzt visualisierst du:
Mein Körper und meine Aura sind durchstrahlt und erfüllt
von goldenem Licht, von Liebe und vollkommener Gesundheit.
Atme ruhig und tief und verweile in diesem Bewusstsein.

Dehne nun diese Heilkraft und Liebe noch weiter aus.
Die Menschengemeinschaft ist durchstrahlt und erfüllt
von goldenem Licht, von Liebe und von vollkommener Gesundheit.
Verweile still und halte dieses Bewusstsein aufrecht.

Nimm nun ein paar tiefere Atemzüge.
Öffne dann deine Augen und kehre zurück ins Tagesbewusstsein.