

Meditations- und Kraftübung

Die Kraft der Gruppe

Für diese Übung/Meditation brauchst du eine kurze Vorbereitung.

Vorbereitung:

1. Thema wählen:

wähle ein Thema aus, dass dir gerade am Herzen liegt, wo du nicht weiter weißt, oder wo du Hilfe, Heilung oder Unterstützung brauchst.

2. Stift und Papier zu Hand nehmen:

Schreib dein Thema möglichst kurz und klar auf deinen ersten Zettel und schreib auch dazu, was du dir als Lösung wünschst.

Beispiel: „Ich habe sehr oft, wenn zu viele Menschen um mich herum sind Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen. Manchmal so stark, dass ich es auch zu Hause noch spüre. Ich bitte hier um Heilenergie, die mir hilft, mich von Lasten anderer die ich bewusst, oder unbewusst auf meine Schultern genommen habe zu befreien. Das ganze soll nachhaltig und sanft passieren und zum höchsten, göttlichen Wohle für alle Beteiligten.“

3. Namen aufschreiben

Nimm dir einen Stift und ein Blatt Papier zur Hand, dass du in mehrere Teile teilst. Optimal wäre es, wenn es Acht Teile sind, es können aber auch mehr oder weniger sein.

Schließe die Augen und leg deine Hände auf dein Herz.

Nimm ein paar tiefe, bewusste Atemzüge in dein Herz und stell dir die Frage: „Welche Menschen, Tiere, Schutzwesen oder andere Kraftwesen... können/dürfen mich heute nach deren freien Willen, bei dieser Heilmediation beistehen.“

Die Namen die dir kommen sind richtig. Schreibe jeden Namen auf einen eigenen Zettel.

4. Heilkreis einrichten

Du kannst dir nun deinen Raum so richten, dass es für dich stimmig ist. Eine beliebte Methode ist, dein Thema in die Mitte zu legen und die Namen rund herum. Gerne kannst du dir zur Verstärkung auch eine weiße Kerze anzünden.

Meditation:

5. Verbindung und Energie fließen lassen

Verbinde dich nun von deinem Herzen mit allen „Anwesenden“ und bedanke dich, dass sie hier sind und deinen Energie-/Heilkreis unterstützen.

Lass von oben nach unten eine Lichtsäule entstehen, die sowohl mit Himmel als auch mit der Erde verbunden ist und in der ihr alle eingehüllt seid.

Gib dir soviel Zeit dafür, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Jeder bekommt nun die Informationen und Energien die er braucht und die ihm gut tun und zum höchsten Wohle der Gesundheit und der Ganzheit jedes Individuum

Meditations- und Kraftübung

beitragen.

Lass die Energie frei fließen.

Du wirst merken, wenn es Zeit ist zurück zu kehren. Mach das bewusst und klar. Z.B. mit den Worten: „Danke für euer Beiwohnen in diesem Heilkreis, ich verabschiede mich nun in Liebe und Vertrauen auf die Heilung meines Themas. Ihr seid gesegnet und sollt auch all die Informationen und Heilung erhalten die für euch zum höchsten göttlichen Wohle ist.“

Lege deine Hände auf dein Herz und kehre bewusst zurück in deinen Körper, lass dir Zeit dafür, bis du spürst, dass alle Verbindungen getrennt sind und die Lichtsäule wieder verschwunden ist.

6. Bedanke und Abschließen

Zum Ende kannst du dich nochmal bei dir selbst und bei deinen Unterstützern bedanken und diese Meditation so abschließen wie es sich für dich richtig anfühlt. Du kannst z.B. auch die Zettel verbrennen.

Achte bewusst an diesen und an den nächsten Tagen darauf, was sich in dir verändert. Vielleicht ruft dich auch jemand aus deinem Kreis an, um dir eine Botschaft mitzuteilen, oder du bekommst überraschend Infos, die dir auf deinem Weg weiterhelfen. Vertraue den Impulsen die dich erreichen.

INFO:

Du findest in meinem Audio Download Bereich eine angeleitete Begleitung für den Meditationsteil. Dies empfiehlt sich vor allem, wenn du noch nicht so geübt oder erfahren mit Meditationen bist. Irgendwann wirst du vielleicht merken, dass du die Audioanleitung nicht mehr brauchst.

WICHTIG:

Da meiner Meinung nach, der freie Wille, das höchste Gut ist, das wir haben und dieser auch ausnahmslos respektiert werden soll, kann es sein, dass aus welchen Gründen auch immer, gewisse Personen nicht an deinem Heilkreis teilnehmen können oder sollen.

Es ist wichtig, das zu respektieren. Eine gute Möglichkeit ist hier, dass du klar definierst, dass alles was hier passiert zum höchsten göttlichen Wohl für alle Beteiligten ist.

Normalerweise ist es so, dass auch für alle anderen Beteiligten, also nicht nur für dich, Heilenergie oder was auch immer sie brauchen, zu ihnen fließt. Das leite ich in der Meditation jedenfalls so an, dennoch ist klar zu sagen, dass der freie Wille jedes Wesens an erster Stelle steht!

Am besten wäre es natürlich du informierst deine Freunde, oder fragst sie ob sie evt. Auch Interesse haben an dieser Gruppenmediation und ihr führt es direkt gemeinsam durch. Dabei spielt es keine Rolle, wenn ihr räumlich getrennt seit. Es reicht aus, wenn ihr euch eine Uhrzeit vereinbart und ein Thema festlegt.

Das kann z.B. einfach sein: „Gesundheit und Heilung für alles Beteiligten so wie es jetzt gut, richtig und wichtig ist.“