

Ritual und Meditation zum Jahreswechsel

Was ihr für die Übung benötigt: Papier, Stift, Feuerzeug, Kerze, brandsicheres Gefäß im Freien.

Mit diesem kleinen Ritual könnt ihr das vergangene Jahr in aller Liebe verabschieden, euch von alten Emotionen befreien und liebevolle Energie für euch in das kommende Jahr senden.

Das Ritual gliedert sich in drei Abschnitte:

1. Meditation zur Reinigung und Vergebung – damit löst ihr euch energetisch von allen negativen Verbindungen aus der Vergangenheit
2. Feuerritual – ihr übergebt die Belastungen des alten Jahres in Form eines Briefes den Flammen zur Auflösung und Transformation
3. Meditation zur Verbindung mit eurem höchsten schöpferischen Potenzial (der Vision eurer Seele für euch, für das neue Jahr)

Reinigung und Vergebung

Macht es euch auf einem Stuhl bequem (Rücken gerade, Hände mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln liegend), zündet eine Kerze an, spielt eine CD mit euch angenehmer instrumentaler Musik ab. Konzentriert euch auf eure Atmung und lasst die Gedanken, die euch in den Sinn kommen mit dem Ausatmen aus euch herausfließen.

Nehmt nun Zettel und Stift zur Hand und lasst das vergangene Jahr vor eurem inneren Auge Revue passieren. Schreibt dann auf was ihr gerne loslassen wollt. Stellt euch vor, wie beim Aufschreiben auch alle Emotionen auf das Papier kommen. Schreibt alles Schwere, Belastende, alle Ängste aus euch heraus. Legt den Zettel neben eure Kerze und konzentriert euch wieder auf euch selbst und auf eure Atmung.

Stellt euch nun vor, wie die violette Flamme der Reinigung und Transformation (Erzengel Zadkiel, Meister Saint Germain) aus der Erde unter euren Füßen kommend nun spiralförmig in euch aufsteigt. Durch die Drehbewegung der violetten Flamme wird alles Belastende, Alte und Schwere des vergangenen Jahres aus eurem System herausgeschleudert. Lasst diese Kraft durch euren gesamten Körper und eure Aura fließen. Wertet nicht und beobachtet nur was geschieht.

Wenn ihr das Gefühl habt, dass die reinigende Flamme bis über euren Kopf geflossen ist sagt euch (am besten laut) folgenden Satz, den ich von Chaterine Ponder übernommen habe:

Was immer mich gekränkt hat – ich vergebe es.

Was immer mich bitter, ärgerlich, unglücklich gemacht hat – ich vergebe es.

Vergangenes, Gegenwärtiges, Zukünftiges – ich vergebe es.

So, und jetzt Jacke an und ab nach Draußen und den Zettel verbrennen.

(bitte nicht Drinnen den Zettel anzünden, die Stichflamme eines mit Emotionen getränkten Papierees kann sehr ordentlich sein) Wenn ihr die Übung mit mehreren macht, bitte bei dem Feuerritual so wenig wie möglich quatschen und bei euch selbst bleiben.

Nun kommt der dritte Teil.

Ihr setzt euch wieder hin und konzentriert euch auf eure Atmung.

Geht nun mit der Aufmerksamkeit zu euren Füßen, nehmt wahr, wie die Füße den Boden berühren. Stellt euch nun vor, wie feine Wurzeln aus euren Fußsohlen wachsen und euch so mit dem spirituellen Mittelpunkt von Mutter Erde verbinden. Fühlt, wie die warme, starke, rot-goldene Energie der Erde langsam in euch aufsteigen. (Diese Energie hilft euch bei der Realisation eurer Themen für das kommende Jahr)

Geht nun mit der Aufmerksamkeit hinauf zu eurem Scheitel und stellt euch vor, wie sich euer Scheitelchakra öffnet und die Energie und Präsenz eures Höheren Selbstes (oder Gottes) weiß-golden in euch einfließt. (Diese Energie verbindet euch mit der Vision, die euer Höheres Selbst für euch im kommenden Jahr hat)

Konzentriert euch nun auf euer Herzzentrum, fühlt, wie die rosa-goldenen Liebes-Energien von Himmel und Erde sich in eurem Herzen verbinden, ausbreiten und weiter wachsen.

Habt ihr Wünsche für das kommende Jahr? Ihr könnt Sie jetzt in eurem Herzen folgendermaßen formulieren.

„Ich wünsche mir , wenn es zu meinem Besten und zum Besten aller Beteiligten ist.“

Stellt euch dann vor wie sich in eurem Herzen ein Tor öffnet und all die Liebe und Energie, die nun in eurem Herzen ist durch das Tor in euer neues Jahr fließt. Vielleicht wird euch auch einen Blick in das neue Jahr gewährt.

Bleibt neutral und gelassen, was immer ihr auch wahrnehmen oder fühlen mögt. Ihr erlebt einen heiligen Moment – alles darf sein.

Atmet nun einige Male tief ein und aus und richtet eure Aufmerksamkeit nach außen. Streckt euch öffnet die Augen und seid wieder ganz im hier und jetzt.

Viel Freude bei diesem Ritual wünscht euch

Andrea Leitold
www.seelenwissen.com