

Meditation für persönliches und globales Wachstum

Das gemeinsame Meditieren mit Gleichgesinnten ist ein unvergleichliches Erlebnis. Mit der bewussten Ausrichtung beim Meditieren tun wir nicht nur uns etwas Gutes, sondern auch unserem direkten Umfeld und letztendlich auch dem gesamten Planeten. Gerade heute existieren viele Gruppen, die sich regelmäßig treffen und ihren Beitrag zur Anhebung des Bewusstseins leisten, so dass ein Netzwerk lebendiger Energie entsteht.

Erster Teil

Vorbereitung

Ihr sitzt mit geradem Rücken auf einem Stuhl, die Füße sind auf dem Boden, Hände liegen auf den Oberschenkeln mit den Handinnenflächen nach oben.

Erdung

Beobachtet, wie euer Atem ein und ausfließt, konzentriert eure Aufmerksamkeit ganz 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 der Erde verbinden. Fühlt, wie die warme, starke Energie der Erde langsam in euch aufsteigt. Mit jedem Einatem strömt die Erdenergie ein Stück höher in euren Körper, bis hinauf in euren Unterleib.

Reinigung

Stellt euch nun vor, wie die violette Flamme der Reinigung (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 aus eurem System herausgeschleudert. Lasst diese Kraft durch euren gesamten Körper fließen. Wertet nicht und beobachtet nur was geschieht.

Energie Erhöhung

So gereinigt lasst die weiß-goldene Energie der Schöpferquelle durch euren Scheitel in euer gesamtes System einfließen: Körper und Aura. Stellt euch vor, dass jede Zelle, jedes Molekül, alle Schichten eurer Aura von dieser Energie durchspült und durchlichtet werden. Nehmt euch Zeit dafür.

Konzentriert euch nun auf euren Herzraum und stellt euch vor, wie diese Energie sich hier besonders verdichtet. Spürt wie sich nun in eurem Herz ein Feld aus reinem Liebes-Licht bildet. (manchen hilft die Vorstellung, dass das Herz eine rosafarbene Rose ist, die sich weit öffnet.

Kommt mit eurer Aufmerksamkeit wieder in die Außenwelt, bewegt euch und öffnet die Augen. Nun könnte ihr euch kurz über das Erlebte austauschen. Versucht dabei zentriert in eurer Mitte zu bleiben. Denkt daran, dass niemand besser ist nur weil er viel wahrgenommen hat.

Dauer dieser Meditation etwa 10-15 Minuten.

©Andrea Leitold 2012 seelenwissen.com

Herz-Energie-Ausstrahlung

Zur Einstimmung beobachtet wieder, wie euer Atem ein und ausfließt, konzentriert eure Aufmerksamkeit ganz auf eure Atmung und auf euch selbst. Geht mit der Aufmerksamkeit hinunter zu euren Füßen und verbindet euch wieder mit der Mutter Erde.

Spürt, wie durch euer geöffnetes Scheitelchakra die Energie des Universums in euch einfließt. Seid euch bewusst, dass diese Energie unendlich ist und euch immer zur Verfügung steht.

Konzentriert euch nun wieder auf euer Herzzentrum, fühlt, wie die Liebes-Energie aus dem Universum sich in eurem Herzen ausbreitet, sich mit eurer eigenen Liebes-Energie verbindet.

Werdet euch der anderen bewusst, die gerade jetzt mit euch meditieren (durch die Gemeinschaft kann die Energie eine unglaubliche Stärke und Weite erreichen). Fühlt, wie sich eure Energien zu einer einzigen Kraft verbinden. Ihr habt nun so viel Liebe in euch – lasst sie gemeinsam aus euch heraus strömen, in eure Auren, in dieses Haus, in die Straße, den Stadtteil und immer weiter, bis der ganze Globus umhüllt und durchströmt ist.

Nun könnt ihr in eurem Herzen die Bitte formulieren, dass die Energie nun zu den Ereignissen, Orten und Menschen fließen möge, die heute besonders der Liebe bedürfen. Ihr braucht nicht zu steuern wo die Energie hinfließt. Das geschieht von selbst. Vielleicht seht ihr jedoch vor eurem geistigen Auge Bilder von Landschaften oder Menschen. 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.

Dauer dieser Meditation etwa 10-15 Minuten.