



Für all jene, die IN sich eine freudige, harmonische, liebevolle Erde mit all ihre Lebewesen, Pflanzen und Steinen erschaffen wollen

hier meine Anregung:

Durch solch eine Meditation haben wir das Glück, dass es keine Rolle spielt, wenn uns jemand mit unserem Tun verurteilen oder in irgendeine Schublade stecken oder das „teile, binde und herrsche“ anwenden will !!

Je mehr Menschen so innerlich Abstand vom alten System nehmen, und liebevoll solch eine ERDE geistig in sich visualisieren werden, desto mehr Kraft wird sie entwickeln können, um sich zu manifestieren.

Das Beste daran ist, dass Niemand solche Meditationen stören kann, wenn sich jeder Einzelne dabei nicht stören oder von ihr abhalten lässt!!

Auch wenn jeder sie zu einem, für ihn selbst geeigneten Zeitpunkt praktiziert, wird sich mit der Zeit ein gemeinsames, neues Schöpfungs-Feld aufbauen.

HIER DIE GEMEINSAME MEDITATION

Einstimmung:

Wenn möglich, begeben wir uns anfänglich für 15-30 Minuten an einen ruhigen Ort, ohne Funk- oder Elektro-Frequenzen. (Besonders dazu geeignet sind dabei die frühen Morgenstunden, wenn die WELT noch schläft und nicht schon der Alltag begonnen hat zu pulsieren)

Wer möchte, kann eine Kerze anzünden, die unerwünschte Nebengedanken verzehrt oder dazu noch ein Schälchen mit gutem Wasser mit ½ Teelöffel Ur- oder Himalaya-Salz stellen, das „zieht“ Negatives ab.

Es empfiehlt sich, eine aufrechte Sitzhaltung einzunehmen, die Beine gerade (nicht überkreuzt) auf den Boden zu stellen, und die Hände locker auf die Oberschenkel zu legen, mit den Handflächen nach oben.

Wem es möglich ist, der kann sich zur intensiveren Erdung des Körpers auch sehr gut auf den Boden setzen, ebenso mit ausgestreckten Beinen oder noch besser, im Yoga-Sitz.

Dann schließen wir die Augen.

Beginn:

Wir beginnen, locker und entspannt in Ruhe und Stille zu atmen.

Dabei fokussieren wir uns auf den Funken unserer Seele im Inneren, der mit GOTT verbunden ist.

Gedanken, die uns ablenken wollen lassen wir, ohne sie zu beachten, vorüberziehen.

Wir atmen gelassen ein und aus und beobachten, wie der Atem uns unterstützt:

Wir stellen uns eine reine, helle Flamme in der Mitte unseres Körpers vor.

diese Flamme des Lichtes beginnt sich nun in uns auszudehnen,
sie strahlt durch Knochen, Muskeln, Organe, Drüsen und Blutbahnen
über die Gliedmaßen unseres Körpers hinaus,
nach unten und oben,
nach vorne und hinten
nach rechts und nach links

sie strömt tief in die Erde hinein,
über unseren Sitzplatz hinaus,
durch die ganze Wohnung,
sie strömt durch das gesamte Haus
und weiter über unsere nahe Umgebung,
die Nachbarhäuser, Straßen und Grünflächen hinweg,
über unsere Stadt hinweg,
über unsere Region hinaus,
über unser Bundesland hinaus,

über Deutschland hinweg zu allen Ländern und Meeren der Erde.
Das Licht erhebt sich über unsere Mutter-Erde hinaus -
umhüllt die Planeten unseres Sonnensystems,
begegnet dabei dem Licht der Monde, der Sonne und der Sterne,
bis all die Lichter unser ganzes Universum erfüllen.

Wir sind nun mit unserem VATER, dem Schöpfer und seiner irdischen Schöpfung verbunden

WIR sind durch und durch erfüllt

Wir sind erfüllt mit SEINEM heiligen, reinen Licht
wir sind erfüllt mit SEINER göttlichen Liebe
wir sind erfüllt mit SEINEM tiefen Frieden
wir sind erfüllt mit SEINER göttlichen Ordnung
wir sind erfüllt mit SEINEM heiligen Willen
wir sind erfüllt mit SEINER unendlichen Geduld
und SEINER Sanftmut

wir atmen nun all diese Empfindungen ruhig und gelassen harmonisch ein und aus

Diese Wärme des Wohlwollens lassen wir nun allem auf Erden zufließen

Dabei schauen wir in unseren Inneren Bildern:

- * wie sich **Soldaten und Menschen** aller Nationen dankbar umarmen,
weil sie erkannt haben, dass wir gleichberechtigte Brüder und Schwestern,
Geschwister des HIMMLISCHEN VATERS sind und Waffen zum Kampf
gegeneinander nicht mehr benötigt werden
- * wir spüren das tiefe, erlösende Aufatmen all derer, die in und von der Welt
gefangen und unterjocht waren, die nun befreit aus solchen Gefilden strömen
können
- * wir schauen und fühlen **all die Tierreiche** weltweit, von den kleinsten Bodenlebe-
wesen bis hin zu den größten, die sich uns nun freudig und vertrauensvoll
zuwenden, weil wir ihren Dienst für uns wertschätzen und uns ihre Gegenwart
Bereicherung ist und wir ihnen freundlich gesinnt sind

- * wir erfreuen uns an der **Farben- und Formen-Pracht der Pflanzenwelt** mit all ihren bezaubernden Düften, ihren kreativen, aromatischen Früchten, wir träumen unter Schatten spendenden Bäumen und lauschen den **Klängen und Stimmen des Natur-Orchesters**
Durch unsere Achtsamkeit kann sich die Natur nun immer mehr entfalten und uns liebevoll mit ihrer Fülle beschenken
- * wir spüren tief hinein in unsere geliebte **Mutter-Erde**, die uns, „ihre Kinder aus dem selben Stoff“, trägt und hält, die uns umarmt und umhüllt, die uns mit all ihrer Vielfalt faszinieren und begeistern kann, weil wir sie lieben, achten, unterstützen und pflegen
- * wir schauen den strahlend blauen **Himmel** über uns und folgen den weißen Wölkchen, wir schmecken die reine, klare, aromatische **Luft** der Wälder, der Blumenwiesen und des Erdreiches, wir lassen uns vom warmen, sanften **Windhauch** streicheln
- * wir hören das fröhliche Plätschern und Flüstern **munterer Quellen** und laben uns an ihrem kostbaren Nass, wir spüren warm rieselnden **Regen** auf unserer Haut, das **taufrische Gras** unter den Füßen und nehmen wahr, wie auch die gesamte Natur durch das Nass gesegnet und erfrischt wird
- * wir sehen die Nymphen, Elfen, Nixen, Feen, Faune, Gnome, Kobolde und Zwerge wieder, weil wir feinere Empfindungen gewonnen haben
- * wir danken dem kosmischen Feuer, unserer **Sonne**, die allem Umgebenden Licht, Wärme und Leben schenkt, wir grüßen den **Mond** und die **Sterne**, die uns auch die Nacht erleuchten mit ihrem funkelnden Schein
- * wir erfreuen uns am Lachen und Scherzen der spielenden **Kinder** sowie an ihrem Ideenreichtum und ihrer Spontaneität die uns

Anregungen sein können

* wir danken für die tiefe Geborgenheit und Liebe, mit der uns die gesamte Schöpfung einhüllt und erfüllt

Wir lassen weltweit die **Glocken der Freude, der Frohen Botschaft** erklingen und verkünden:

FRIEDE !! FRIEDE !! FRIEDE !!

Und:

wir lassen unser Licht der Liebe, des Friedens, der Harmonie und der Kraft weiter strömen, auch über diese Meditation hinaus -
immer, wenn es sein will

Nun öffnen wir langsam die Augen, recken und strecken die Gliedmaßen in Dankbarkeit !

Irene, am 21.4.2014 aktualisiert am 21.6.2021 (längster Tag in 2021)

www.selbstheilungstreff.de

P.S. Die Absätze enthalten viel Platz zum Atmen !
Jeder kann den Text nach eigener Erinnerung in sich formulieren.

Zur musikalischen Untermalung empfehle ich:

<https://www.youtube.com/watch?v=vY1Xm4zcOAE>

auch für diejenigen, die Inoch änger durchhalten :)

* vielleicht gibt es auch Chorsänger, die selber das Ganze z.B.
mit dem Chor der befreiten Gefangenen aus Fidelio

"Oh, welche Lust"

unterstützen möchten?

Ludwig van Beethovens Seele würde sicher vor Freude springen!!

<http://www.youtube.com/watch?v=RhMdMD9tXBO>

Weiterleiten erwünscht!!