

Sei neu geboren im Lichte der Schöpfung

Anleitung für eine geführte Meditation

Empfangen von SeelenEbene durch Iris Kraml-Weber

© School of Easy Living 2016

„Die Göttinnen haben sich zusammengetan, um dir eine geführte Meditation anzubieten, die du verteilen kannst zum höchsten Wohl Aller. Sie sind Vertreterinnen des göttlichen Aspekts des Schöpferwesens im Bereich der nährenden, gebärenden, lebensfördernden Energien. Die Menschen sollen begreifen, dass es sich um Aspekte von etwas handelt bei diesen Göttinnen, die sie auch selbst in sich tragen. Nur dadurch entsteht die Resonanz auf das Thema ‚Göttinnen‘. Die Anbetung und Anrufung von falschen und alten Göttern und Göttinnen ist jetzt nicht mehr stimmig für diese Zeit und Entwicklung, in der ihr seid: du, und die, die das lesen.

Sei neu geboren im Lichte der Schöpfung

Verbinde dich mit der Mutter Erde. Wisse, sie ist deine Mutter, wie du ihr Kind bist. Dein Körper besteht aus Nährstoffen, die aus ihr stammen und ihren Weg wieder zurück zu ihr finden werden. Du stehst in ständigem Austausch mit ihr. Dein Leben ist möglich durch sie.

Verbinde dich nun bewusst mit ihr, auf deine bevorzugte Weise. Da es in intensiven Prozessen immer von Vorteil ist, den ganzen Chakrenkanal für den Prozess zur Verfügung zu haben, solltest du/könntest du ausprobieren (falls du es gewöhnt bist, dich über dein Basischakra zu erden) und in Erwägung ziehen, die Erdung von den Pflanzen dieser Erde zu lernen. Lasse viele Wurzeln wachsen, deine Beine sind der Erde auch näher als dein Basischakra.

Atme bewusst ruhig ein und aus über deinen Mund. Lasse den Atem sachte und angenehm über deine Lippen streichen.

Die Kraft der Göttinnen, der göttlichen weiblichen, nährenden, lebensspendenden und fördernden, aufbauenden Aspekte des Seins, laden dich nun auf.

Sie sind da, haben nur auf dich gewartet, dass du bereit bist und aufnahmefähig.

Lasse zu, dass sich deine Körperwahrnehmung verändert. Es können lokale oder Schmerzen am ganzen Körper kurzfristig auftreten. Lass es zu, konzentriere dich nicht darauf, bleib bei dir und konzentriere dich auf die Atmung.

Nicht nur deine Körperin, dein Körper wird aufgeladen, auch deine Aura und alle dich umgebenden Energiefelder (Chakren, Meridiane usw.). Lasse es zu und atme einfach weiter.

Wenn du nun eine Stelle in deiner Körperin, deinem Körper hast, die dich beschäftigt hält seit Längerem, wo du dir Besserung, Gesundung erhoffst, bitte diese Energien, den weiblichen Aspekt der Schöpfung, jetzt um Hilfe speziell dafür. Wenn dir jetzt nichts einfällt, atme einfach ruhig weiter und bleibe bei dir.

Es wird nur eine Stelle deiner Körperin, deines Körpers pro Prozess sein. Beim nächsten Mal (in ein paar Tagen) kann es eine andere oder dieselbe Stelle sein.

Bedanke dich bei diesen Energien und segne sie.

Und dann steh auf und bewege dich von dir heraus. Nimm keine Rücksicht auf Andere in deinem Ausdruck, sondern sei einhundert Prozent du selbst und genieße.

Lasse dich danach ausruhen und schlafe oder mache einen Spaziergang. Auch viel reines stilles Wasser (am besten Quellwasser) trinken macht Sinn und tut dir sicher gut. 3 Liter am Tag sind grundsätzlich an dem Tag und/oder am nächsten Tag nicht zu viel.

Segen an alle, die dies tun.

Dies darf als geführte Meditation / Entspannungsübung / Selbstfindungsübung / Spürübung / Heilmeditation / ... angeboten werden. Die Quelle der Information muss klar und verfügbar sein/genannt werden zum höchsten Wohl Aller, d.h. Verweis und Link zur School of Easy Living Homepage ist notwendig, wenn dies zum Beispiel online oder auf einem Flyer beworben wird.

Um folgenden Ausgleich wird in dem Falle gebeten, dass jemand diese Übung nützt, um Geld damit zu erarbeiten: eine Spende für eine gemeinnützige Organisation bzw. eine Umweltschutzorganisation oder eine Organisation/Firma, die die Meere von Plastik säubert oder Ähnliches - in der Höhe, wie es gut geht.