

Heilmeditation für innere Stabilität

Vorbereitung:

mit geradem Rücken auf einem Stuhl sitzen, 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 eurer 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 durch diese Wurzeln langsam in euch aufsteigt. Mit jedem Einatmen wird diese Energie ein Stück höher in euren Körper gezogen, bis sie schließlich euer gesamtes System durchflutet hat.

Reinigung:

Stellt euch nun vor, wie die violette Flamme der Reinigung (Erzengel Zadkiel, Meister Saint Germain) und Transformation von unten spiralförmig in euch aufsteigt. Durch die Drehbewegung der violetten Flamme wird alles Alte, Belastende, Schwere aus eurem System herausgeschleudert. Lasst die Energie wieder euren ganzen Körper durchfließen.

Als nächstes bittet Erzengel Michael mit seinem blau-goldenen Strahl alle lieblosen Verbindungen zu trennen, die euch an Menschen und Situationen binden, die euch nicht gut tun.

Energie-Erhöhung:

So gereinigt lasst weiß-goldene Energie durch euren Scheitel in euch einfließen. Stellt euch vor, dass jede Zelle, jedes Molekül, alle Schichten eurer Aura von dieser Energie durchspült und erhellt werden. Nehmt euch Zeit dafür.

Konzentriert euch nun auf euren Herzraum und stellt euch vor, wie diese Energie sich hier besonders ausdehnt und sich ein Feld von reinem LiebesLicht aus euch heraus bildet. Manchen hilft die Vorstellung, dass im Herzen eine rosafarbene Rose ist, die sich mit dieser Energie weit öffnet.

Abschluss:

Bedankt euch bei den Engeln und Meistern für Ihre Hilfe und öffnet langsam die Augen. Hände und Füße bewegen, um wieder ganz im Körper anzukommen.