

## Tägliche Meditationen

Vom 20. Juni bis 1. Juli kommen wir jeden Morgen **von 5:30 bis 6:30 Uhr** sowie jeden Abend von **21:00 bis 21:30 Uhr** über die Ferne zur Meditation zusammen.

Jeder ist zu Hause in Stille bei sich, doch wir meditieren zeitgleich und sind im Herzen verbunden. Das gemeinsame Meditieren und Beten hat eine enorme Kraft.

Wenn es bei dir zu diesen Zeiten nicht geht, kannst du auch **zeitversetzt meditieren**. Nimm zu Beginn deiner Meditation dann einfach im Herzen Kontakt mit unserer Gruppe auf.

Die **Art der Meditation** ist freigestellt. Ich persönlich bevorzuge eine offene Meditation ohne Vorgaben. Die Basis habe ich rechts beschrieben ...

Du kannst auch **zu bestimmten Themen oder Fragen meditieren**. Nimm das jeweilige Thema zu Beginn der Meditation in dein Herz. Wenn du konkrete Anliegen hast, formuliere sie klar und bitte ausdrücklich um die Hilfe der geistigen Welt. Dies ist wichtig, da die geistigen Helfer nichts unternehmen dürfen ohne unsere Bitte.

**Gestalte die Seelenzeit so,  
wie sie für dich stimmig ist!**



## **Basis-Meditation**

*Setze dich aufrecht und entspannt hin  
und schließe deine Augen.*

*Atme ein paar Mal ein und aus,  
bis du innerlich ruhig geworden bist.*

*Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit  
zu deinem Herzen.*

*Verbinde dich in deinem Herzen  
mit dem göttlichen Lichtfunken.*

*Wenn du ihn nicht wahrnehmen kannst,  
stelle ihn dir vor, denn er ist immer da.*

*Sende dein Liebeslicht aus dem Herzen  
durch den Körper nach unten,  
durch dein Basischakra  
und über deine Fußsohlen  
bis zum Herz der Erde.  
Und lasse es wieder zurückfließen.*

*Dann sende dein Liebeslicht  
vom Herzen aus nach oben  
über das Scheitelchakra  
zum Zentrum des Himmels,  
zur Urquelle, dem Ort im Universum,  
von dem aus alles entsteht.  
Und wieder in dein Herz zurück.*

*Lasse beide Energieströme fließen,  
nach unten und nach oben,  
immer durch dein Herz,  
bis sie harmonisch pulsieren.*

*Fühle ein paar Momente nach,  
wie die Energien von Mutter Erde  
und der Urquelle  
durch dein Herz hindurch strömen.  
So bist du gut verbunden  
und geschützt bei der Meditation.*

*Dann konzentriere dich  
wieder ganz auf dein Herz  
und gehe mit dem, was sich zeigt.  
Wenn du ein bestimmtes Thema hast,  
formuliere ein klares Anliegen.*

*Egal, ob Bilder, Emotionen, Impulse,  
Gedanken, Seelenreisen, Krafttiere usw.  
Folge dem, was aus dir hochkommt  
und sich zeigen will.*

*Gib dir und deiner Seele  
diesen Raum ...*

*Alles ist willkommen, bewerte es nicht.  
Sei ein stiller Beobachter ...*

*Am Ende sammle dich wieder  
in deinem Herzen, bewege Hände und  
Füße, öffne langsam deine Augen.  
Komme mit allem, was zu dir gehört,  
vollständig ins Hier und Jetzt zurück.*

*Schreibe dir ggf. deine Erfahrungen und  
Impulse gleich auf. Dies ist wichtig, da  
wir sie im Alltagsbewusstsein leicht und  
schnell wieder vergessen.*