

MODUL 3A - MEDITATION FÜR SCHUTZ UND ABGRENZUNG

Setz oder leg dich bequem hin. – Wenn es in Ordnung für dich ist, dann schliess die Augen.

Beobachte deine Atmung eine Weile. Der Luftstrom, der in dich einfließt. Der Luftstrom, der aus dir rausfließt. Mit jedem Atemzug kommst du mehr und mehr bei dir an. – Der Atem trägt dich in deine Innenwelt. – Die Welt deiner Vorstellungskraft.

Von deinem Innersten aus wirkst du nach aussen. – Das ist ein kosmisches Gesetz – Und in deinem Inneren bist du machtvoll, dein Leben zu bestimmen. – Von hier aus – von innen heraus – hast du die Macht, deine Erfahrungen mit der Aussenwelt zu bestimmen. – Du lässt dich auf dieses Konzept ein. – Mehr und Mehr.

Du musst nicht im Detail wissen, wie das wohl gehen kann. – Alles, was zählt, ist diese Absicht: Du baust dir hier und jetzt eine innere Haltung auf, die es dir ab jetzt ermöglichen wird, in herausfordernden Situationen ruhig und gelassen zu bleiben.

Du weisst, dass es möglich ist, dein Erleben zu bestimmen. – Du lässt dich auf den Gedanken ein.

Atme noch 3x tief ein und aus. – Mit jeder Einatmung kommst du noch mehr bei dir an. – Mit jeder Ausatmung lässt du loooooos. – Entspannst. – Einatmend sinkst du nach innen. – Ausatmend lässt du loooooos.

Und dann – als sei es Zauberei – siehst du vor deinem Inneren Auge einen Lichtkreis am Boden. – Einen Lichtkreis, der gross genug ist, dass du dich hineinstellen könntest. – Du bist neugierig und trittst auf den Lichtkreis zu.

Du spürst intuitiv, dass die Energie im Lichtkreis anders ist als hier außerhalb. – Sie ist hochschwingender, magisch, sicher...

Du verspürst, den starken inneren Wunsch, in den Lichtkreis hinein zu treten. – Und genau das tust du. – Du stellst dich in den Lichtkreis hinein.

In dem Moment in dem du ihn betreten hast, hast du gespürt, dass die Energie hier drinnen anders ist. – Du fühlst dich leichter. Ruhiger. Sicher.

Du schaust nach unten, siehst deine Füße umgeben von funkelndem Licht. – Du bemerkst, welche Farbe das Licht hat. – Es sieht so wunderschön aus.

Du schaust zum Rand des Lichtkreises und erkennst, wie die Ränder beginnen zu steigen. – Das Licht wird langsam zu einer Säule. – Du stehst mitten drin.

Die Lichtsäule steigt und du fühlst dich noch leichter, ruhiger. – Sicher und geschützt.

Nach und nach steigt die Säule, sie wird grösser als du bist und schliesst sich über deinem Kopf. – So stehst du nun in einer fabelhaften Lichtsäule. – Sie funkelt in ihrer Farbe. – Du fühlst dich hier so wohl und sicher!

Sie schottet ab, was um dich herum geschieht. – Du siehst und hörst alles – selbstverständlich – du bist ja nur von Licht umgeben. – Doch die Lichtsäule ist wie ein Filter – du kannst entscheiden, was energetisch zu dir dringt. – Wessen Energie in den Raum deiner Lichtsäule durchdringen darf – und welche Energie nicht.

Du kannst sie undurchlässig machen, um dich abzuschotten und zu schützen – vielleicht gibt es einen Knopf der diese Funktion auslöst – oder einen Schalter, Fusspedal oder etwas anderes.

MODUL 3A - MEDITATION FÜR SCHUTZ UND ABGRENZUNG

Auf diese Weise kannst du deine Lichtsäule auch durchlässig machen, um mit jemandem in energetischen Austausch zu treten, wenn du das willst.

Du fühlst dich leicht, frei, sicher und geschützt, denn du weißt, dass es nun dir überlassen ist, ob jemand energetisch in deinen persönlichen Raum tritt oder nicht.

Selbst in herausfordernden Situationen kannst du - sicher und geschützt - in deiner Lichtsäule ganz bei dir bleiben.

Die Energie anderer Menschen schwappt nicht mehr einfach zu dir rüber - die stehst in deiner Lichtsäule.

Nun siehst du sogar noch einen Knopf, Schalter oder ein Fusspedal - darauf steht Verspiegelung.

Wow - du bist begeistert - damit kannst du deine Lichtsäule sogar zu einem Spiegel machen - so dass die nicht nur undurchlässig ist sondern auch noch abweisend!

Die Energie, die auf sie trifft wird zurück gespiegelt, wenn du diese Funktion aktivierst.

Du probierst den Knopf, Schalter, das Pedal einmal aus - und spürst nochmal mehr Ruhe in die einkehren.

Du weißt ganz genau: In der nächsten Situation, in der dir jemand Energie entgegenbringt, die du nicht annehmen möchtest, wirst du in deiner verspiegelten Lichtsäule sitzen, ruhig atmen und warten, bis die unwillkommene Energie vorübergezogen ist.

Voller Dankbarkeit schaust du dir deine Lichtsäule noch einmal von innen an. - Siehst ihre Farbe. - Spürst ihre Kraft.

Du weißt, dass sie dich immer schützt, wenn du dir die Mühe machst, dir ihrer gewahr zu werden.

Mit diesem Wissen kannst du sie nun allmählich verblassen lassen. - Sie ist immer noch da, wirkt, schützt dich - nur ist nun nicht mehr so deutlich sichtbar.

Wie die Sterne, die auch tagsüber am Himmel leuchten - nur für unser Auge nicht sichtbar sind.

Für eine Weile nimmst du dir vor, deine Lichtsäule täglich vor deinem inneren Auge auftauchen zu lassen.

Um ihre Kraft zu spüren. - Um Übung darin zu erlangen, wie es sich anfühlt, in ihr sicher und unantastbar zu sein. Von innen gestärkt. In deinem Raum.

In herausfordernden Situationen ist die Lichtsäule dein Reich, dein Schutz.

Du bist handlungsfähig - vollkommen klar - lässt dich nicht von den Energien des Umfelds einwickeln sondern bleibst in deiner Kraft, und machst deine eigene Energie von innen heraus stark, leuchtend und gelassen.

Und so verharrst du noch ein paar Atemzüge hier. - Um dann - wenn du so weit bist - mit dem nächsten Atemzug wieder Wachheit und Frische einzusatmen und mit der Ausatmung die Augen wieder zu öffnen. Dich wohligh zu räkeln und zu strecken - und wieder ganz im Hier und Jetzt anzukommen.