

## **Anleitung zur Heilungs-Meditation:**

- \* Setze dich bequem hin- gut geerdet, schließe die Augen
- \* nimm ein paar tiefe Atemzüge, lass überflüssige Anspannung los und dann lass deinen Atem einfach fließen
- \* stell dir vor, du atmest heilendes göttliches Licht aus der Urquelle des Lichtes und der Liebe ein: ...empfangen...  
und mit dem Ausatem lass alles Verbrauchte aus dem Körper herausfließen.
- \* wiederhole dies für einige Atemzüge
- \* dann stell dir vor, wie du das Göttliche Licht einatmest und schicke es mit dem Ausatem in deinen ganzen Körper
- \* beobachte, wie dein Körper Atemzug um Atemzug immer heller, strahlender, vitaler wird, bis er ganz angefüllt ist von heilendem Licht
- \* beobachte nun, wie das Licht mit dem nächsten Ausatem wieder durch die Poren der Haut nach außen fließt und eine energetische Hülle um dich herum bildet
- \* Atemzug um Atemzug lass diese Hülle sich ausweiten, bis sie den Raum erfüllt, den Ort, das Land, die Welt
- \* schau, wie die Strahlkreise der Lichtgebete anderer Menschen sich mit deinem treffen, ineinander fließen und sich exponentiell verstärken
- \* wenn du die Wahrnehmung weitest, bemerkst du vielleicht, wie auch die geistige Welt, unsere Engel und begleitenden Lichtwesen uns göttliches Licht senden und sich die Kraft verstärkt, die Schwingung sich erhöht
- \* empfangen das Licht in dir, um heil zu werden- atme ein und empfangen...
- \* sende das Licht in die Welt, zu denen, die jetzt Heilung brauchen- atme aus und sende
- \* atme ein und empfangen
- \* atme aus und sende
  
- \* lass vor deinen inneren Augen ein Bild entstehen von einer geheilten Welt, an Körper und Seele gesunden, glücklichen Menschen, Einklang zwischen Mensch und Natur, Frieden  
Wenn du dieses Bild einlädst, wird es sich möglicherweise wie von selbst vor deinem inneren Auge zeigen- genieße diese Vision, die Wirklichkeit werden will
- \* verabschiede dich langsam von deinen inneren Bildern und kehre zurück in den äußeren Raum- Dehnen, Strecken, Augen öffnen- Aufgetankt mit Licht und Liebe aus dem großen weiten Herzen Gottes.