

DOWNLOAD YOUR SOUL - Eine Seelen-Meditation



Die folgende Meditations-Empfehlung basiert auf Erfahrungen, wie der Kontakt zur Seele zuverlässig und direkt erlebt werden kann, um ihre Energien regelmäßig zu genießen und zu nutzen.

Die Seelen-Meditation:

Hinweis: Die empfohlenen Sätze entfalten ihre stärkste Wirkung, wenn Du sie langsam und mehrmals sprichst, sodass Du im Idealfall die Energie jedes einzelnen Wortes fühlen kannst.

Wo auch immer Du gerade bist, jedoch am günstigsten in körperlicher Stille, kannst Du direkt Deine eigene Seele ansprechen, indem Du Sie innerlich rufst, z.B. mit "Ich rufe Dich, meine geliebte SEELE". Sobald Du irgendeine angenehme Empfindung spürst, sag einfach "Ich grüße Dich, meine geliebte SEELE" und atme ihre Energien bewusst tief in Deinen physischen Körper hinein.

Dann bring deine Absicht, dich mit deiner Seele zu verbinden, dadurch zum Ausdruck, dass du diese Absicht ganz klar in deinem Geist fokussierst und innerlich, gern auch mit Stimme sprichst. Folgende Sätze haben sich bewährt: Ich verbinde mich jetzt mit meiner Seele. Ich verschmelze jetzt mit meiner Seele zu einem großen Lichtfeld. Ich werde eins mit meiner Seele. Wenn Du es besonders genau machen möchtest, kannst Du deine verschiedenen Energiekörper einzeln mit deiner Seele verbinden, indem Du denkst und mit schöpferischer Gewissheit sprichst: Ich verschmelze jetzt meinen spirituellen Körper/meinen Mentalkörper/meinen Emotionalkörper/meinen physischen Körper mit meiner Seele. Am besten lässt Du Dir Zeit für jeden einzelnen Schritt dieses Prozesses und gehst erst weiter zum nächsten Schritt, wenn Du das klare Gefühl und die körperliche Empfindung hast, dass der vorige Schritt erfolgreich war und die Wirkung integriert ist. Diese Klarheit kann sehr subtil sein, also schärfe deine Wahrnehmung für diese feinen Signale deines Energiefeldes.

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du auf der körperlichen Zellebene mit Deiner Seele verschmilzt und um genau dieses zu verstärken, manifestiere Deine Einheit mit Deiner Seele z.B. durch den Satz "Ich bin EINS mit meiner SEELE"

Während Dein Energiefeld sich dabei wahrscheinlich weitet, kannst Du die Qualität und Essenz Deiner Seele wahrnehmen. Wenn Du diese spürst, benenne sie als Dein bewusstes ICH BIN. Ich z.B. empfinde und sage dann "Ich bin das ewige LEBEN" ... "Ich bin reine LiEBE und reines LiCHT" ... Ich bin das ICH BiN". Tanke Dich auf mit den heilsamen Energien, die dadurch in Deine Zellen und Dein Energiefeld eingespielt werden (wie bei einem Download Deines Seelen-Updates).

Nutze nun die Energie-Qualität, um Deine persönlichen Absichten mit denen Deiner Seele zu verbinden, indem Du Deine Seele IHRE Wünsche in Dein Bewusstsein hinein sprechen lässt UND indem Du DEINE bewussten Herzens-Wünsche in die ICH BIN-Gegenwart Deiner Seele hineinsprichst. Deine Seele durch dich sprechen zu lassen, kann dir direkt Deine Bestimmung in diesem Leben offenbaren.

Allgemein wertvolle Sätze sind z.B. "ICH BiN absolut rein, heil und gesund auf allen Ebenen meines Seins" ... "ICH BiN vollkommener FRIEDEN" ... "ICH BiN die Kraft des EWIGEN LEBENS" ... "Ich lebe die LiEBE, die ICH BIN" Fühle die unmittelbare Wahrheit des Gesprochenen im JETZT und erlaube den damit verbundenen Schwingungen, sich in Dein Leben hinein auszudehnen, bis Du es als 100prozentige Wahrheit empfindest.

Gib auch Deine ganz persönlichen Wünsche in diese SEELEN-ENERGiE hinein - das kann Deine Partnerschaft, Deine berufliche Situation oder jedes andere beliebige Thema betreffen. Tu dies jeweils mit der schöpferischen Kraft der ICH-BIN-Energie, damit Du die Energie Deines Wunsches in der gefühlten JETZT-Gegenwart aufbaust.

Um die göttlichen Energien weiter fließen zu lassen und auch anderen zugute kommen zu lassen, sende diese in die Welt, indem Du Dir vorstellst, dass Du in alle Richtungen wie eine Sonne strahlst. Dies kannst Du verstärken durch Sätze wie "ICH BiN eine Sonne der LiEBE" ... "Ich sende Licht und Liebe in alle Richtungen dieses Universums und an alle WESEN auf diesem wunderschönen Planeten ERDE" ... "ICH BiN ein Geschenk für alles LEBEN" (Du wirst Deine eigenen Wahrheiten fühlen!)

Spüre ganz bewusst, wie glücklich Deine Seele ist und wie glücklich Du als menschliches Bewusstsein bist, diese GÖTTLiCHE EiNHEiT im individualisierten Sein zu erleben. Lass Dich ruhig richtig breit lächeln und grinsen dabei (das schüttet nochmal jede Menge Glücks-Hormone aus). Dann beginne damit, Dich langsam zu bewegen und wieder auf Deinen irdischen ALL-Tag vorzubereiten. Genieße ihn, indem Du Dich immer wieder in Deinem Seelen-Bewusstsein sonnst. Für mich persönlich ist durch diese Praxis etwas klar geworden, was sich sehr großartig anfühlt, ich erinnere mich daran mit dem Satz: "Ich bin die Seele!"...

Viel Freude dabei wünscht Miroslav Großer

Stimmlabor FREIKLANG Berlin

www.stimmlabor.de

Dieser Text darf unverändert unter Angabe des Autors und seiner Webseite frei vervielfältigt und verbreitet werden.

Quelle der Grafik: ©uwe275/www.pixelio.de