



Meditation und Gedanken der Klärung

- Setze oder stelle Dich aufrecht hin und stell Dir einen Wecker auf 20 Minuten.
- Bring ein Strahlen in Dein Gesicht (wenn Dir nicht zum Strahlen ist, halte einen Bleistift oder Kugelschreiber quer zwischen Deinen Zähnen, dann verhält sich Deine Muskulatur so, als ob Du lachen würdest, dadurch werden in Deinem Körper Botenstoffe ausgeschüttet, die Dein Immunsystem stärken - es gibt viele Forschungen dazu.).
- Atme 3 x tief durch.
- Dann atme in Deinem Rhythmus weiter. Beim Einatmen höre hin wie die Luft durch die Nase reingeht, beim Ausatmen höre hin wie die Luft aus der Nase rausgeht (bitte mach das 7 x).
- Beim nächsten Einatmen stell Dir vor, die Luft geht direkt in Dein Herz und dadurch wird Dein Herz ganz groß. Beim Ausatmen stell Dir vor, die Luft geht aus dem Herz heraus und das Herz wird wieder normal groß (bitte mach das 7 x).
- Dann denke Dir, dass bei jedem Ausatmen mit der Luft die Worte

„Friede, Klarheit, Balance und Liebe zum höchsten Wohle aller“

aus Deinem Herzen rausgehen und sich diese Schwingung im Universum verteilt (bitte mach das 15 Minuten lang).

- Wenn Dein Wecker nach 20 Minuten klingelt, sage zu Dir und allen anderen , die sich an der Klärung aller Verwicklungen in diesem Universum beteiligen:

„DANKE DANKE DANKE... Es ist vollbracht.“

Warum machen wir diese Meditation und fangen nicht an ANDERE (an wen auch immer ihr gerade denkt) ohne deren Erlaubnis zu korrigieren? Weil es nicht in unserer Befugnis steht, für ANDERE ungefragt zu korrigieren.