

Bereite vor der Meditation bei Dir zu Hause folgende Dinge vor:

Drucke ein für Dich stimmiges Bild der Erdkugel aus, Du kannst es auch gern zuvor laminieren, da Du es evtl. auch zu den weiteren EPP Jahresfesten nutzen möchtest.

Lege eine weiße Kerze, z.B. ein Teelicht, Streichhölzer, und- wenn Du hast, eine Klangschale oder Zimbeln und den Text der Meditation bereit.

Lese den Meditationstext jetzt vor:

„DAS BÜNDNIS DER MENSCHEN MIT DER LEBENDIGEN ERDE“

Text als pdf-Datei anbei

Der Text ist in mehrere Abschnitte unterteilt, jeweils nach einem Textabschnitt, hervorgehoben durch einen fettgedruckten Satz, kannst Du, wenn es sich stimmig anfühlt, die Klangschale anschlagen und noch mehr in die Tiefe gehen, bis der Ton verklungen ist.

Da die Klangschale Schwingungen erzeugt, kann sich die Energie im Raum dadurch noch weiter intensivieren. Nach dem Ausschwingen des Tons kannst Du den nächsten Absatz der Meditation leise oder laut vorlesen.

Beim Lesen bzw. Verlesen des Meditationstextes wird die Klangschale insgesamt 5x an besagten Stellen angeschlagen, damit Du weißt, um welche angesprochenen Bereiche es sich in den einzelnen Abschnitten handelt.

Du kannst natürlich die Texte auch vorher auf Band sprechen, und sie anschließend abhören, um von Anfang an selbst noch tiefer in die Meditation gehen zu können.

Wenn der Text der Meditation gelesen oder verlesen wurde gehe in die stille Meditation!

Im Unterbewusstsein schwingen von allein die einzelnen zuvor gelesenen Abschnitte mit. Wenn die Gedanken zu einem Abschnitt von Deinem Gefühl her abgeschlossen sind, schlägst Du jeweils die Klangschale an, bis der Ton verklungen ist, und widmest Dich anschließend dem nächsten Abschnitt.

Ehe die Meditation beendet ist kannst Du noch eine Weile in der inneren Ruhe schwingen. In dem Moment, der Dir richtig erscheint, öffnest Du dann Deine Augen und bist wieder vollkommen im Hier und Jetzt, fühlst Dich sehr wohl und bist krafterfüllt.

Letzte Schritte vor der Meditation:

Mache es Dir auf Deinem Stuhl bequem und schließe Deine Augen. Lege Deine Hände locker auf Deine Oberschenkel, die Handinnenflächen nach oben zeigend, so, als wolltest Du kleine Schüsseln damit bilden. Atme ein paarmal tief, in Deinem eigenen Tempo, ein und aus. Setze Dich möglichst grade hin und stelle Dir vor, hinter Dir stünde ein feinstofflicher, goldener Mülleimer. In diesen geistigen Mülleimer kannst Du nun alles gedanklich hinein geben, was sich noch als „Energiemüll“ in Deinem Energiefeld befand, auf körperlicher, geistiger oder mentaler Ebene. Denn je mehr Ballast Du vor der Meditation abgibst, umso freier wirst Du sein, um die gute Kraft aufzunehmen und an Mutter Erde weiter leiten zu können. Wenn Dir nichts mehr einfällt, was Du vor der Meditation an Ballast abgeben möchtest, stelle Dir bitte vor, das eine Dir vertraute Wesenheit, z.B. Dein Schutzengel oder Geistführer, diesen geistigen Mülleimer an sich nimmt und geschützt abtransportiert, so, das dieser Ballast von Dir genommen ist.

Meditation in der Gruppe:

Falls die Meditation in der Gruppe stattfindet, genügt eine große, weiße Kerze, die auf das ausgedruckte Bild der Erde gestellt wird. Nach der Meditation kann jeder Teilnehmer, wenn er möchte, ein Teelicht an der großen, weißen Kerze entzünden und mit nach Hause nehmen, um zu Hause an anderen Tagen weiter meditieren zu können. Das Teelicht wird dann aus der voll aufgeladenen, weißen Kerze sehr viel Energie aufgenommen haben. Das Teelicht kann ruhig vor dem Nachhauseweg gelöscht werden, denn die enthaltene Energie geht nicht verloren. Zu Hause, beim erneuten Entzünden des Teelichtes, entfaltet die Flamme dann erneut die aufgenommene Energie. An der Flamme können dann auch weitere Kerzen entzündet werden, damit die Energie weiter gegeben werden kann und erhalten bleibt.