



Meditation: Download der archetypischen Urkraft der Mütterlichen

Nimm Dir für den Download ungefähr eine halbe Stunde Zeit. Geh in die Natur, oder setze Dich an Deinen Platz und öffne Dich für eine neue, und zugleich Äonen Jahre alte „Technik“, die aus einer Zeit stammt, in der alles noch Sternenstaub war.

Du benötigst hierfür nichts weiter als die grundsätzliche Bereitschaft, für den - vielleicht verrückten Gedanken, dass diese besondere Urkraft der Mütterlichen nicht irgendwo ist, sondern dass sie bereits in Dir vorhanden ist, wie eine Quelle, die jetzt und hier nur entdeckt und angezapft werden will.

Achte darauf, dass Du in der kommenden halben Stunde nicht gestört wirst. Schalte bitte dein Handy, das Telefon, die Türklingel usw. aus, ...setze oder lege dich entspannt hin... .. und schließe sanft deine Augen.

Nimm drei tiefe Atemzüge und atme ...

ein und aus ein und aus ein und aus ... ganz in deinem Tempo

und atme ruhig und gleichmäßig weiter ... ohne etwas verändern zu wollen.

...

...

...

Also, dann stell Dir jetzt bitte mal vor, dass diese archetypische Kraft der Mütterlichen mit all ihren Kräften wie Geduld und Durchhaltevermögen, mit Toleranz, Ausdauer, Beständigkeit und Fürsorge, also mit Hingabe und Selbstliebe ...

...nicht irgendwo außerhalb von Dir zu finden ist, sondern tatsächlich jetzt gerade hier in Dir zur Verfügung steht, und nur aktiviert werden will.

Und anstatt Dich anzustrengen und danach zu greifen, lade ich Dich jetzt ein Deine Arme jetzt einfach nur mal weit zu öffnen und sie anschließend locker, mit den Handflächen nach oben auf deinen Oberschenkeln abzulegen....

Dich zu entspannen...ein paar Mal tief ein- und auszuatmen und Du stellst Dir vor, wie sich diese Energie Deiner Mütterlichen, die ja in Dir bereits existiert...langsam, aber sicher in Dir ausbreitet.

Stell Dir vor, dass sie jetzt in Dein System – in all Deine Zellen hineinschmilzt.

Spüre.

Atme.

Empfange.

Lass es geschehen.

Stell Dir vor, dass während Du mir hier jetzt gerade lauschst... sich auf eine magische Art und Weise Dein System mit den Geduld, Herzengüte, bedingungslose Hingabe und liebevoller Fürsorge angefüllt hat.

Also wenn bislang Angst vor schmerzvollen Erfahrungen Dein Thema war, dann stell Dir vor, wie es Dir ab jetzt gelingt liebevolle Selbst-Fürsorge zu integrieren...

Wenn Du Dir bislang zu viele Gedanken über die Baustellen anderer gemacht hast, ...,dann wisse, dass Du jetzt gerade in diesem Augenblick etwas in Dir aktivierst, dass Dich Zurückhaltung und Toleranz üben und leben lässt...

Wenn Du bis heute zu ideenlos ...in Deinem Leben warst, dann stell Dir vor, wie Du jetzt und hier mehr Geduld und Ausdauer ... in Dir erweckst.

...

Weil Du jetzt tolerant dir selbst gegenüber bist ...

...

Weil Du ab heute mit Projekten und Visionen schwanger gehst ...

...

Und weil Du Dich nicht länger um die Baustellen anderer kümmerst , sondern tolerant bist und eine gesunde Zurückhaltung an den Tag legst ...

Spürst Du, während Du hier sitzt und downloadest, dass sich jetzt gerade etwas in Deinem System verändert, aufrichtet, erneuert?

Es ist ganz klar...denn was gerade geschieht ist: Du gehst gerade aus der Frequenz des „Wollens“...also etwas, was Dein Bedürfnis ist und das noch nicht da ist, in die Frequenz des „SEINS“ , also all dessen, was in Dir schon existiert.

Bisher hast Du Ziele und Visionen aufgestellt... weil Du Dir erhofftest, dadurch etwas zu erfahren, wonach Du Dich gesehnt hast...

Dabei hast Du ganz vergessen, dass es bereits in Dir ist.

Du bist geduldig ...

Du bist tolerant ...

Du beweist Durchhaltevermögen...

Du bist liebevoll dir und anderen gegenüber

...

Spüre das!

Spür, dass all das bereits in Dir ist.

Spüre, dass es jetzt in diesem Download in Dir getriggert – also wachgekitzelt wird.

...

Und dann komm langsam zurück hierher an Deinen Platz. Bring etwas Bewegung in Deine Körperin Vielleicht willst Du noch etwas aufschreiben? Nimm Dir Zeit.

Ich wünsche Dir einen Tag voller Wunder Danke für Dein Vertrauen

(Text von Angela an der Brügge | www.an.der.bruegge.de)