

Meditation: Steinzeit - die Höhle

Die Kraft der Höhle in dir

Wähle ein paar ruhige Minuten, morgens oder vorm Einschlafen. Visualisiere dir einen Schutzkreis.

Zähle von 7 zu 1 und sage dann: "Ich bin auf einer tieferen Bewusstseinssebene und gehe jetzt mit der Methode 10 zu 1 in meine Höhle."

Visualisiere Stufen von 10 zu 1 die dich in deine Höhle führen.

Vorm Eingang stehen links und rechts kräftige Männer und schützen die Höhle. Sie sind deine Bodyguard.

Du gehst hinein. Rechte Seite siehst du deine Sippe, cirka 25 erwachsene Personen. Du fühlst dich gut. Du hast ein Zuhause und eine Familie. Du hast Kleidung, Schutz und Wärme.

Feuer erhellt den Raum und du siehst Fladen und Nahrungsmittel hängen. Viele Felle kannst du sehen. Setze dich auf ein Fell. Du spürst die Wärme, du bist beschützt, hast viel zu Essen, deine Sippe schenkt dir Geborgenheit und alles ist gut. Alles ist gestillt im Unterbewusstsein.

Spüre das Fell und erlaube dir die Erinnerung an deine Urkraft.

Genieße den Augenblick. Lass mögliche Probleme gut sein. Du bleibst in Dir, in der Gegenwart und bist bereit deine Chancen und Möglichkeiten für die Zukunft zu nutzen. Jetzt erlaubst du dir die Rückverbindung in deine Kraft und Stärke.

Zähle dich, nach einigen Minuten mit 3 zu 1 wieder in deinen Raum zurück, strecke und recke dich und spüre die Freude. Sage JA zu deinem Leben! Spüre dich in deinem Körper, sei ganz du selbst in deiner goldenen Mitte. In der Gegenwart.

Alles Liebe und Segen dafür,

Deine Edith Benedikta