

Meditation

Das schamanische Arbeiten ist Teil meiner professionellen und persönlichen Tätigkeit. Eine der uralten, originären Aufgaben des Schamanismus ist es, in unruhigen Zeiten für Ausgeglichenheit zu arbeiten.

Da die momentane Zeit mit starken individuellen und gesellschaftlichen Ängsten und Verunsicherungen einhergeht, werde ich ab sofort jeden Abend ab 19:00 Uhr für eine halbe Stunde eine schamanische Arbeit durchführen, um Mutter Erde und ihre Wesen mit bedingungsloser Liebe und innerem Frieden zu erfüllen.

Ich möchte Sie herzlich einladen, selbst an diesen abendlichen Arbeiten im Sinne einer Heilmeditation teilzunehmen:

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit. Suchen Sie sich einen angenehmen, ruhigen Platz und sorgen Sie dafür, dass Sie möglichst nicht gestört werden. Wenn möglich, zünden Sie eine Kerze oder ein Teelicht an und fokussieren Sie das Licht eine Weile mit sanftem Blick. Lassen Sie die Anspannung des Tages abfallen. Beruhigen Sie Ihren Atem und beruhigen Sie Ihre Gedanken und Gefühle. Stellen Sie sich nun vor, wie in Ihrem Herzen ein klarer Funke der bedingungslosen, reinen Liebe erglüht. Lassen Sie das Licht dieser Liebe heller und immer heller leuchten, sodass Sie damit sich selbst voll und ganz erfüllen. Wenn Sie von diesem reinen Licht der Liebe erfüllt sind, dann stellen Sie sich vor, wie Sie auch nach außen leuchten und das Licht der reinen Liebe an Ihre Umgebung ausstrahlen. Senden Sie dieses Licht an Ihre Liebsten, an Ihre Nachbarn, an alle Menschen und Wesen und schließlich an die gesamte Natur und unsere Erde. Nach einer Weile Ihres Ermessens sammeln Sie langsam all das ausstrahlende Licht wieder in sich selbst und schließlich in Ihrem Herzen. Bewahren Sie diesen Funken reiner, bedingungsloser Liebe gut in Ihrem Herzen auf. Lösen Sie sich dann langsam wieder aus der Meditation und kehren in Ihr alltägliches Bewusstsein zurück.

Alternativ können Sie auch schlicht das Kerzenlicht mit sanftem Blick betrachten und sich dabei vorstellen, wie Sie aus Ihrem Herzen reine Liebe verströmen. Diese Meditation ist auch schön mit Kindern durchzuführen.

Mit dieser Meditation, die einer alten Tradition folgt, erfüllen Sie sich selbst mit innerem Frieden und reiner Liebe und leisten gleichzeitig einen Beitrag zur Heilung von Mutter Erde und ihren Wesen.

Individuelle Lebensberatung
und Mitarbeiter-Coaching

DR. DANIELA SCHWARZ