

Europaweite Meditation am 22. September 2012

Ablauf der Meditation am 22. September 2012

Liebe Mitmeditierende,
ich freue mich, dass Ihr so zahlreich teilnehmt. Zum jetzigen Zeitpunkt (10.9.) haben wir neben der Externstein- und der Teneriffa-Gruppe bereits Menschen, die sich in Trier, Koblenz, Bamberg, Nürnberg, Neumarkt, Mühldorf, Kassel, München, Freiburg, Tübingen, Karlsruhe, Salzburg, Luxemburg und Sardinien positionieren, wo die Kraftlinien entlanglaufen. Auch außerhalb des Dreiecks haben sich Menschen bereit erklärt, von ihrem Wohnsitz aus mitzumeditieren und uns zu unterstützen. Ich hoffe, dass in den nächsten anderthalb Wochen noch mehr Menschen dazukommen.



Die Meditation wird am **22. September** um **19.00 Uhr** (18 Uhr auf den Kanarischen Inseln!) stattfinden. Dies ist der Tag der Herbst-Tagundnachtgleiche. An diesem Tag sind Licht und Dunkel im Gleichgewicht. Die Meditation dient dazu, die Leylines von Europa zu reinigen, dabei atlantisches Karma aufzulösen und den Frieden zwischen Europa und dem Nahen Osten zu fördern. Vor Ort (bei den Externsteinen) werden wir uns außerdem noch um das Herz von Deutschland kümmern.

Wir werden drei Phasen haben, und insgesamt dauert die Meditation 47 Minuten.

Hier nun der Ablauf der Meditation:

Die Meditation wird von niemandem laut angeführt, sondern geschieht still. Jeder Teilnehmer sollte daher über den Ablauf informiert sein und wissen, was zu tun ist. Einer der Teilnehmer sollte den Part übernehmen, mit einem kurzen dezenten Signal zu vermitteln, wann die

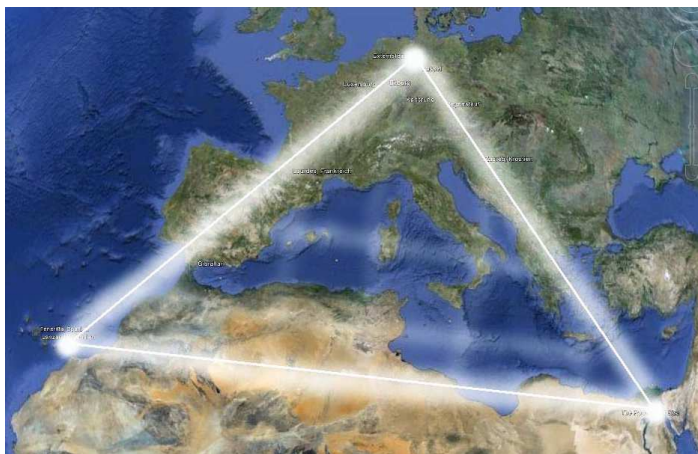
nächste Phase der Meditation anfängt und wann die Meditation zuende ist. Dies kann ein Summ-Geräusch sein oder eine kleine dezente Glocke.

Wenn Ihr in einer Gruppe meditiert, stellt Euch im Kreis auf, fasst Euch an den Händen und stellt eine Verbindung untereinander her. Dann lasst Euch wieder los und nehmt Euren Platz im Kreis ein, entweder stehend oder sitzend.

1. Phase: Ins Herz gehen, Liebe, Herzöffnung

Geht in Euer Herz und verweilt dort so lange, bis sich Euer Herz öffnet und Ihr in der Liebe seid. Spürt die reine, bedingungslose Liebe und strahlt sie aus. Benutzt ggf. Hilfsmittel, um in die Liebe zu gehen, beispielsweise durch die Erinnerung an einen Moment der Liebe in Eurem Leben. Um ins Herz zu gehen, gibt es verschiedene Methoden. Dazu kann man z.B. das Herzchakra reiben oder sich (nach Drunvalo Melchizedek) vorstellen, wie man mit einem „Aufzug“ hinunter in den Herzraum fährt und dort ins Innere des heiligen Herzens gelangt. Egal wie Ihr es macht (da hat jeder seine eigene Methode) – wichtig ist, ins Herz und in die Liebe zu gehen und dieses Gefühl, diesen Seinszustand, zu halten. *Diese Phase dauert 15 Minuten.*

2. Phase: Licht aufbauen und ins Dreieck schicken



Baut Licht in Euch auf. Holt das Licht von oben aus dem Kosmos und zieht es zu Euch herunter. Ihr könnt auch, wem das leichter fällt, eine Lichtsäule aufbauen, in der Ihr steht. Egal wie Ihr es macht (da hat jeder seine eigene Methode), holt das Licht zu Euch und haltet es. Steht in dem Licht und seid das Licht! Vielleicht spürt Ihr auch, dass Ihr automatisch von oben Licht bekommt. Sammelt es in Euch und baut es auf, so dass Ihr zum Licht werdet. Schickt dann das Licht in das Dreieck, und zwar

von dem Standort aus, an dem Ihr Euch befindet. Visualisiert, wie das Licht durch das Dreieck rast und es immer mehr erleuchtet. Visualisiert, wie allmählich auch die Zwischenlinien im Dreieck mit Licht gefüllt werden und anfangen zu leuchten. *Haltet dies 22 Minuten lang.*

3. Phase: Zukunft positiv visualisieren

In den letzten 10 Minuten visualisiert Ihr eine Zukunft, wie Ihr sie Euch bestmöglich vorstellt. Ruft Bilder in Euch hervor von z.B. einer sauberen Umwelt, sauberem Himmel, einer Welt voller Frieden und Liebe, blühender Landschaft, Wohlgefühl und Wohlstand für alle Menschen usw. usw. Dem sind keine Grenzen gesetzt. Jeder hat da auch seine eigene Vision. Haltet diese Vision und sendet sie in die Welt, in Form von inneren Bildern oder stillen Worten.

Kommt anschließend wieder im Kreis an, öffnet die Augen und schließt den Kreis, in dem Ihr Euch wieder an den Händen fasst. Schließt die Meditation mit einer Danksagung ab.

*Danke fürs Mitmachen!
Licht und Liebe
Susanne Sejana*