

## Fernheilung

Hier bekommt ihr den genauen Ablauf einer Fernheilung:

Das erste was wir brauchen ist, Entspannung und Konzentration, deshalb erst eine

Entspannungsübung:

Du setzt Dich bequem auf einen Stuhl, und legst Deine Hände auf die Oberschenkel. Das Rückgrat soll gerade sein.

Dann beginnen wir bei den Füßen uns zu entspannen, wir entspannen die Füße völlig, dann die Unterschenkel, die Oberschenkel, Hüfte und Becken, Bauch, Brustregion, Schultern, Oberarme, Unterarme und Hände. Dann gehen wir weiter zum Hals, auch den entspannen wir völlig und dann den Kopf. Zum Schluss entspannen wir noch einmal vollkommen den Körper bis in den letzten Winkel.

Während der ganzen Aktion, ist es gut die Augen geschlossen zu haben. Wer mit der Zeremonie noch nicht so gut zurecht kommt, kann natürlich zwischendurch den "Schwindelzettel" benutzen. Ich bin mir aber sicher, wenn man das einige Male gemacht hat, merkt man sich den Ablauf.

Sind wir nun entspannt, atmen wir einige Male tief durch. Beim ausatmen, atmen wir Unkonzentriertheit, Unruhe und Verspannung aus. Beim Einatmen atmen wir bis in den letzten Winkel unseres Körpers, Ruhe, Konzentration, und Heilungsfähigkeit ein.

Die ganze Entspannungsübung soll so ca. 5 Min. dauern.

Nun beginnen wir mit der eigentlichen Heilung:

Bei dieser Art von Heilung arbeiten wir mit der Kraft der Vorstellung, je besser, bunter und kräftiger wir uns das Ganze vorstellen können, umso mehr Wirkung erzielen wir.

Als erstes nehmen wir Kontakt mit unserem eigenen inneren Führer, Meister, oder Schutzgeist auf. Egal wie man ihn nennt. Es genügt fürs Erste, wenn man sich diesen Kontakt einfach vorstellt. Der "Schutzgeist" hat sehr viel Wissen über alle Dinge und besitzt eine große Heilfähigkeit. Wir bleiben während der ganzen Aktion in Kontakt mit unserem inneren Meister.

Wir sitzen immer noch mit geradem Rückgrat da, Hände auf den Oberschenkeln. Jetzt stellen wir uns vor, dass unser Rückgrat sich unendlich weit nach oben und nach unten verlängert, so wie ein sehr, sehr langer Besenstiel. Unten schließen wir uns an den Mittelpunkt der Erde an, und oben schließen wir uns an die "Klare Sonne" an, wo immer die auch sein mag und was immer die auch sein mag.

Vom Mittelpunkt der Erde ziehen wir uns einen armdicken Lichtstrahl bis hinauf zu uns, wo das Licht über das untere Ende unseres Rückrades in uns einfließt und uns ausfüllt. Das Licht ist sehr kräftig und klar und schimmert in den strahlendsten Blautönen.

Von der "Klaren Sonne" ziehen wir uns ebenfalls einen armdicken Lichtstrahl auf unseren Scheitel herunter. Dieses Licht ist sehr kräftig, die "Farben" sind klar und es funkelt und opalisiert ganz zart in allen Regenbogenfarben, es reinigt, klärt und heilt Alles. Manche werden vielleicht sogar den Druck des Lichtstrahles auf dem Scheitel spüren können. Nun lassen wir das Licht in unseren Kopf

einfließen und füllen uns völlig aus mit diesem Licht, bis in unsere kleinsten Winkel des Kopfes, alle Gehirnwindungen, bis ins kleinste Teilchen lassen wir uns von Licht durchwirken und durchströmen. Ist der Kopf ausgefüllt, lassen wir das Licht auch in alle restlichen Körperteile fließen und füllen unseren Körper komplett aus mit dem heilenden, kräftigen, klaren in allen Regenbogenfarben zart schimmernden Licht.

Ist unser Körper völlig von Licht ausgefüllt, so sehr, dass wir das Gefühl haben, zu "platzen", lassen wir das Licht durch alle unsere Körperöffnungen, den Chakras und aus jeder Hautpore ausströmen und füllen eine Kugel an, die wir uns rund um uns vorstellen. Die Kugel hat einen Durchmesser von 50 m und wir sind der Mittelpunkt dieser Kugel. Also macht jeder der mitmacht eine Lichtkugel mit 50 m Durchmesser.

Das Licht strömt also jetzt in uns ein und durch uns durch. Wir sind sozusagen ein "Kanal" für das Licht geworden. Das Licht hat nun noch eine lustige Eigenheit, je mehr aus uns heraus fließt, umso mehr und umso kräftiger fließt es wieder nach.

So bekommen wir einen richtigen Lichtstrom, der durch uns durch in die Kugel mit 50 m Durchmesser fließt.

Wenn man das Gefühl hat, die Kugel ist voll, (manche werden sogar das Licht, wenn es schon sehr dicht um einen rum ist, an den Körper drücken spüren, es kann sogar sein, das man das Gefühl bekommt zu schweben, das ist aber kein Grund zur Beunruhigung.) bitten wir unseren "Schutzgeist" die Kugel völlig zu versiegeln und zwar so, dass nur unsere Schutzgeist Zugriff dazu hat. Auch das braucht ihr Euch wieder nur "vorzustellen".

Ist die Kugel versiegelt, so schickt ihr die Kugel an den Schutzgeist der zu heilenden Person.

„Ich schicke die Lichtkugel zum Schutzgeist der kranken Person – Jetzt!“

Man darf das Heillicht NIE direkt an jemanden schicken, sondern IMMER nur an den "Schutzgeist" des Kranken, der das nötige Wissen und die Weitsicht hat, wie das Licht einzusetzen ist, ansonsten kann man unter Umständen mehr schaden als helfen. (Auf das ihr das nie vergesst!!!).

Ist das Alles geschehen, könnt ihr wieder zurück in die Wirklichkeit kommen und genießen, denn das Licht hat auch auf Euch eine reinigende und heilende Wirkung und denkt dran, je konzentrierter ihr seid und je besser ihr Euch das Ganze vorstellen könnt, desto mehr Wirkung.

Sollte jemand Schwierigkeiten mit dem Kreislauf bekommen, das kann unter Umständen bei Anfängern vorkommen, so ist auch das kein Grund zur Beunruhigung, nehmt einfach eine Prise Salz ein, die wird das Problem sehr schnell lösen.

Nur in der Totenzeit, die ist vom 31. Oktober bis zum 11. November wird abgeraten diese Meditation durchzuführen.