

Energetische Raumreinigung und Lichtmeditation

Jeder Mensch hat - sehr vereinfacht ausgedrückt - drei Körper:

Den physischen, grobstofflichen oder materiellen Körper, den Astral- oder Gefühlskörper und den Mental- oder Gedankenkörper.

Unsere materiellen Körper können wir mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen, unsere Gefühls- und Gedankenkörper sind feinstofflicher Art, um sie wahrnehmen zu können, müssen wir unsere normale Sinneswahrnehmung überschreiten.

Diese besondere Art der Wahrnehmung nennt man übersinnliches Sehen oder Fühlen weil sie über das normal sinnlich Erfahrbare hinausgeht.

Sie wird von hellseherischen und hell fühlenden Menschen angewandt um unter anderem unsere Aura, unsere Ausstrahlung wahrnehmen zu können oder auch um Gedanken und Gefühle von anderen auf diese Art zu fühlen und zu sehen.

Meist sind ein, zwei oder auch alle drei Körper die wir haben aktiv, nicht nur tagsüber sondern auch im Schlaf, es gibt niemals eine Pause in der alle unsere Körper zur Ruhe kommen: Wir bewegen unseren physischen Körper, wir senden und empfangen Gefühle, Emotionen und wir denken bewusst oder unbewusst, auch in unseren Träumen. Auf irgendeine Weise sind wir also ständig aktiv und hinterlassen damit Spuren in unserem Umfeld, in unserem Lebensraum, in unseren Häusern, Wohnungen und unserem Arbeitsplatz. Nicht nur sichtbare, sondern durch unser Fühlen und Denken auch unsichtbare Spuren. Diese Spuren kann man als energetische, feinstoffliche Schwingungsmuster bezeichnen, und wir imprägnieren damit unser gesamtes Umfeld. Jeder kennt auf irgendeine Art und Weise das meist vage Gefühl, sich in einer bestimmten Umgebung oder Situation mit anderen Menschen besonders wohl oder auch sich besonders unwohl zu fühlen. Fühlen wir uns wohl, vielleicht "wie zuhause", dann bleiben wir gerne, fühlen wir uns unwohl, so möchten wir am liebsten sofort gehen, uns von einem Ort oder einer Person verabschieden und entfernen. Wir spüren also vorhandene, von Orten, Ereignissen oder Personen hervorgerufene Energien oder Schwingungsmuster auf die wir bewusst oder unbewusst reagieren, und die unser Verstand meist nicht logisch zu erklären oder zu deuten vermag. Unser Bauchgefühl oder unser Herz aber sagt uns: Hier will ich bleiben oder nicht, hier gefällt es mir oder nicht, diese oder jene Person mag ich oder mag ich nicht und wir reagieren dann entsprechend.

Glücklicherweise gibt es die Möglichkeit unser Umfeld, unsere Wohnung, unser Haus oder unseren Arbeitsplatz energetisch zu reinigen, so dass wir uns etwa nach einem unangenehmen Besuch, einem Streit oder einem nervenden Gespräch wieder wohl fühlen können, uns wieder entspannen können. Wir spüren dann wieder, dass nichts mehr "im Raum hängt", nichts mehr unsere "Atmosphäre vergiftet" oder uns sonst irgendwie stört oder uns von angenehmen Dingen abhält.

Wenn Menschen geistige Übungen machen, Yoga oder Meditation praktizieren, so sind sie oft besonders sensibel für die Energien die um sie herum vorhanden sind, da spirituelle Übungen aller Art eine feinstoffliche Öffnung bei uns bewirken und wir dadurch aufnahmefähiger, aber auch verletzlicher werden können.

In diesem Sinne sollte es für uns selbstverständlich sein oder selbstverständlich werden, uns auf der energetischen Ebene vor unseren Übungen zu vergewissern, dass unser Raum, unsere Wohnung, unser Umfeld schwingungsmäßig in Ordnung ist, wir kein undefinierbares "merkwürdiges Gefühl" haben, sondern uns gut aufgehoben und geborgen fühlen. Dies können wir durch eine kurze, nur wenige Minuten dauernde Visualisierungs-Übung erreichen.

Energetische Raumreinigung

Setze oder lege dich entspannt hin und achte darauf deine Wirbelsäule ohne Anstrengung gerade zu halten. Beobachte deinen Atem, aber beeinflusse ihn nicht, er findet von selbst seinen eigenen Rhythmus.

Nun visualisierst du dir mit offenen oder geschlossenen Augen in der Mitte deines Raumes eine weiße Lichtsäule. Ein ganz reines, helles und weißes Licht erfüllt diese Säule, die von hoch oben aus dem Himmel über dir oder direkt aus dem Kosmos bis in den Raum reicht in dem du dich befindest.

Nun stellst du dir vor dass diese Lichtsäule weiter nach unten fließt, durch den Boden deines Raumes hindurch, durch die darunter liegenden Räume, den Keller und danach tief in die Erde hinein, bis ganz hinunter zum Erdmittelpunkt.

Jetzt konzentriere dich wieder auf den Teil der Lichtsäule, der sich in deinem Raum befindet: Mit jedem deiner Atemzüge dehnt du diese Lichtsäule aus, ihr Durchmesser wird mit jedem Atemzug größer, und das helle weiße Licht fließt so durch alles hindurch was sich in diesem Raum befindet, auch durch dich selbst.

Danach durchdringt es die Wände deines Raumes, es fließt in die angrenzenden Räume, in alle Zimmer deiner Wohnung und des ganzen Hauses, es erfüllt ebenso den Dachboden und den Keller.

Deine ganze Wohnung und das komplette Haus erstrahlt jetzt in einem ganz hellen weißen Licht, alle vorhandenen Energien und Schwingungen kommen in Harmonie, lösen sich im Licht auf oder aber entfernen sich.

Du hast nun deine ganze Umgebung energetisch gereinigt und kannst mit deiner Meditation oder anderen spirituellen Übungen beginnen.

Vielleicht kannst du sofort oder auch nach einiger Zeit regelmäßiger Übung mit der weißen Lichtsäule feststellen dass dir deine Meditation leichter fällt, dass du dich besser entspannen und einlassen kannst und dass deine Energien besser fließen. Es ist gut, diese Visualisierung vor jeder Art von Meditation oder geistigen Übung zu machen, denn sie ist Reinigung und energetischer Schutz zugleich.



Die Lichtmeditation

Du hast nun deine Umgebung energetisch gereinigt und bist bereit dafür, die universelle weiße Licht- und Heilenergie durch all deine Körper fließen zu lassen. Bitte jetzt all deine Engel, deine geistigen Begleiter und deine geistigen Lehrer zu dir und visualisiere dir, dass sie sich in einem großen Kreis um dich herum aufstellen. Öffne weit dein Herz für sie und ihre hohen und hilfreichen Energien die sie dir zusenden. Im Schutz deiner geistigen Helfer und Begleiter bist du nun bereit dein Scheitel-Chakra zu öffnen, dein Wunsch dazu reicht aus, und du spürst sofort die Öffnung dieses Energiepunktes auf der höchsten Stelle deines Kopfes.

Du kannst jetzt sehen und fühlen, wie von oben her, von weit über dir, ein ganz klares, helles und weißes Licht in dein weit geöffnetes Scheitelchakra einfließt. Das Licht dehnt sich in deinem Gehirn aus, es fließt durch alle Gehirnwindungen bis in die Stirn. Mit jedem neuen Einatmen ziehst du immer mehr weißes Licht durch das Scheitelchakra in deinen Kopf. Es erhellt nun von innen heraus deine beiden Augen und durchflutet auch deine Nase und die Nebenhöhlen bis zu den Ohren. Kleine weiße Lichtbündel kommen aus der Nase und den Ohren hervor, und auch dein Mund erfüllt sich mit Licht, Zunge, Zähne und der ganze Kiefer erstrahlen in hellem Licht. Nun ist dein ganzer Kopf mit heilendem Licht erfüllt und mit deinem ruhigen Atem fließt es weiter durch den Hals in den Nacken und du spürst, wie sich in diesem Bereich alle Verspannungen und Verkrampfungen lockern und auflösen. Über die Schulter gelangt jetzt der weiße, heilende Lichtstrom in deine Oberarme, er dehnt sich in die Unterarme aus und gelangt so zu deinen Händen. Beide Hände erstrahlen in weißem Licht und du fühlst in deinen Handinnenflächen ein angenehmes Kribbeln und Vibrieren. Dies ist die universelle, göttliche Heilenergie, die durch jeden fließt der mit dem weißen Licht arbeitet.

Jetzt nimmst du deine Hände und legst sie mit den Handinnenflächen auf den Teil deines Körpers der dir Beschwerden macht, der schmerzt oder der zu wenig Energie hat. Durch die geöffneten Energiezentren in den Handinnenflächen steht dir unendlich viel Licht- und Heilenergie zur Verfügung und du fühlst und siehst, wie sie als reiner heller Lichtfluss genau dahin gelangt, wo du sie brauchst. Konzentriere dich nun erneut auf den Fluss des Lichtes, das immer weiter von oben her in dein geöffnetes Scheitel-Chakra einfließt. Mit jedem ruhigen Atemzug fließt das heilende Licht jetzt durch deinen Hals in den Brustraum und dehnt sich in die Bronchien und die beiden Lungenflügel aus. Das weiße Licht erreicht dein Herz, und du spürst wie es ganz leicht wird, wie es sich der universellen Lichtkraft zuwendet und sich weit in Liebe öffnet. Du lässt das Licht weiter fließen zu deiner Taille, und dabei werden all deine großen Organe wie Magen, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Milz und Nieren von reiner Heilenergie erfüllt und durchtränkt. Jedes Organ nimmt sich so viel von dem strahlend weißen Licht wie es braucht um harmonisch zu arbeiten. Wie ein Fluss mit vielen Kurven und Windungen ergießt sich die Lichtenergie danach in unseren Darm, reinigt ihn, und fließt weiter in den Unterleib. Bei den Frauen in die Eierstöcke und zur Gebärmutter hin, bei den Männern in die Prostata und in die Hoden. Auch die Blase wird vom weißen Licht durchspült, ebenso die weiblichen und männlichen Genitalien. All deine Organe sind nun von der universellen Licht- und Heilenergie gereinigt und aufgeladen worden, und du spürst, dass mit dem weißen Licht überall in deinem Körper auch eine Zellerneuerung stattfindet.

Dadurch, dass du ihnen das weiße Licht sendest, bedankst du dich bei all deinen Organen und Zellen für ihre unermüdliche Arbeit.

Von deinem Unterleib, deinem Becken aus, lässt du jetzt die Lichtenergie in die Oberschenkel fließen, sie dehnt sich aus in beide Knie, strömt in die Unterschenkel und von dort aus in deine Füße bis in die Zehen.

Genauso wie in deinen Handinnenflächen, so befinden sich auch in der Mitte deiner Fußsohlen Energiezentren, und durch diese energetischen Tore lässt du die weiß strahlende Lichtenergie austreten und in den Boden unter dir fließen.

Mit deiner ganzen Aufmerksamkeit und mit jedem deiner ruhigen Atemzüge nimmst du wahr, wie die reine weiße Lichtenergie vom Universum her durch dein weit geöffnetes Scheitelchakra in dich hinein strömt, deinen ganzen Körper durchdringt und sich durch deine Fußsohlen mit der Erde unter dir verbindet.

Licht fließt durch deine Fuß-Chakren tief hinab in die Erde, durch alle Gesteinsschichten hindurch bis hin zum Erdmittelpunkt.

Du bist nun geerdet, und gibst gleichzeitig unserer Mutter Erde einen Teil der universellen Heilenergie ab die ständig durch dich hindurch fließt.

Wenn du möchtest, kannst du dich an dieser Stelle bei der Erde bedanken.

Dein materieller Körper ist aus ihr hervorgegangen und sie erhält dich durch ihre vier Elemente: Erde, Wasser, Luft und Feuer.

Nach oben hin bist du mit deinem geistigen, universellen und göttlichen Ursprung, der reinen kosmischen Lichtenergie verbunden.

Nach unten hin hast du dich ganz bewusst geerdet, dich mit der Erde verbunden, du bist somit Energieträger und Mittler zwischen Himmel und Erde geworden.

Du hast beide Pole in dir verbunden, und damit kannst du jetzt verstehen und erfühlen was es bedeutet ganz zentriert in deiner eigenen Mitte zu sein.

Immer mehr Lichtkraft steht dir zur Verfügung, unentwegt strömt das weiße Licht in dich ein, und du bist nun bereit das Licht durch jede Pore deiner Haut nach außen dringen zu lassen. Jede einzelne deiner Hautporen gibt einen kleinen dünnen Lichtstrahl in deine Aura, deine dich umgebende Energiehülle ab und du kannst spüren, wie deine Aura gereinigt und von Blockaden befreit wird. Immer weiter dehnt du die weiße Lichtenergie um dich herum aus, bis du dich in einem großen weißen Lichtkokon siehst der dich komplett umgibt. Er hat in etwa die ovale Form eines Eies und reicht über deinen Kopf hinaus und bis unter deine Füße.

Du hast dich nun von innen mit Licht gereinigt und dich energetisch aufgeladen, und du hast der Erde Lichtenergie zur Verfügung gestellt.

Nach oben bist du mit der universellen Lichtenergie verbunden und du hast einen Lichtschutz um dich herum aufgebaut, indem du deine Aura energetisch gereinigt hast. Nun kannst du dich noch einmal in diesen wunderbaren harmonischen Zustand hineinversetzen und dich von ihm tragen lassen: Du bist eins mit dem weißen Licht und aufgeladen mit der universellen Heilenergie, du bist jetzt ein Lichtarbeiter.

Ganz allmählich und entspannt kommst du jetzt mit deinem Bewusstsein wieder zurück in deinen materiellen Körper, zurück in deinen Raum, deine Wohnung. Du spürst wie dein Körper sich leicht und locker anfühlt, deine Füße wollen sich bewegen, deine Arme strecken sich, du öffnest die Augen und bist wieder ganz im Hier und Jetzt angekommen.

Ganz entspannt und gut vitalisiert spürst du die Licht- und Heilkraft in dir, und du nimmst diese Energie mit hinein in deinen Alltag.

Meine Angebote



Link zu meiner Website

<https://www.erdkristall2007.de/>

Meine Publikationen

<https://www.erdkristall2007.de/meine-ebooks.htm>