

2021 T4-2 ÜBUNG:

Übung zur Schwingungserhöhung Hilarion:

Und deshalb frage ich dich jetzt-- schließe bitte deine Augen, atme durch,

und antworte dir selber immer spontan auf meine Frage und nimm natürlich das Erste was kommt:

Was ist für dich ein Ort größter Erholung?

ein Meeresstrand

ein Berggipfel

oder ein Wald?

Wähle einen dieser Orte.

Bringe deinen Geistkörper, dein Bewusstsein an diesen einen Ort deiner Wahl

und stelle dir vor, du bist vollkommen all-eine mit der Natur an diesem Ort...

es gibt keine Automobile, keine Fahrzeuge, keine Touristen, keine Tiere, nichts anderes,

nur du und diese pure Natur...Meer, Berggipfel oder Wald.

Jetzt erlaube dir, diesen Ort zu erreichen und ankere dich hier.

Du bist ein Kind dieser Erde, dein Körper ist aus der Materie und der Liebe

dieses Planeten gemacht.

Öffne dein Wurzelchakra, atme es breit, atme deinen Erdkanal hinunter, lass

deine Wurzeln wachsen aus deinen Fußsohlen heraus, verbinde dich mit der Erde.

Fühle, erkunde die Erde unter dir, nimm wahr wie sie ist ,nimm wahr was da ist, vielleicht ist es feinkörniger Sand und darunter Meereswasser oder es ist stabiler fester Niet oder anderes Gestein, in dessen Tiefen sogar Kristalle sind oder es sind die Wurzeln eines Waldbodens,

in dem so unendlich viel Leben ist, erlaube dir Teil davon zu werden

und bitte die Natur, das ist dein Geburtsrecht, an dem Ort an dem du bist, dein System nun zu entladen von allem was dich beschwert

und um das zu unterstreichen atmest du 3mal bewusst und stark aus. Du atmest mit der Natur ein...hältst inne...und weg mit der Belastung.

Natur einatmen...innehalten...rrrrraus mit dem Zeug was du nicht mehr brauchst.

Natur einatmen...innehalten....und ablösen mit der Ausatmung alles was ungesund ist für dich,

was deine Schwingung stört.

Halte inne und nimm wahr den Status deines Systems.

Vielleicht muss du da und dort noch bewusst nachatmen sozusagen oder nachtanken.

Dann tu das.

Und dann verbinde dich mit allen deinen Sinnen mit der Weite, die um dich herum ist,

mit der Weite des Meeres wenn du am Meeressaum bist, mit der Weite des Himmels wenn du auf einer Bergspitze stehst, auch mit der Weite des Himmels wenn du in einem Wald bist, wenn du in die Kronen der Bäume hinaufsiehst...lebe,sei, fühle, wisse, atme diese Weite.

Und diese Weite erhöht deine Schwingung, weil du nichts mehr festhältst, weil du in einen Status des Fließens gehst, weil du obwohl verankert, mit deinem Bewusstsein dich so weit ausdehnst,

was du bitte jetzt tust, dass du in vollkommener Natürlichkeit und Leichtigkeit die Ebene deines Hohen Selbstes, deiner Engel, deiner Lichtmeister erreichst und weiter aufsteigst, weiter aufsteigst, weiter aufsteigst ...und erlaube dir doch einfach, weil es einfach ist dich mit der Quelle allen Seins, der Liebe Gottes zu verbinden und verweile in dieser behütenden, liebenden, dich in Geborgenheit aufnehmenden Energie, in der du du selbst bist ohne jede Frage.

Dies ist das Ende der Übung, du kommst dann wieder zurück.....