

Meditation: Zugang zu Deinem Lebens-Plan



Eine der Fragen, die ich immer wieder höre ist, „was ist der Plan meiner Seele, wie kann ich mehr über meinen Seelenplan für dieses Leben erfahren?“

Soweit ich das in den letzten 30 Jahren beobachtet habe und auch neugierig in Anspruch genommen habe, gibt es drei Wege, wie man an solche Informationen herankommt:

1. Durch die Arbeit mit einem guten Medium/Schamanen, Astrologie, Numerologie, alle Methoden zur Einordnung des Charaktertyps, der Konstitution etc.
2. durch Trance/Hypnose, eine Rückführung in andere Inkarnationen oder in den Zustand zwischen der letzten und dieser Inkarnation
3. Durch Meditation

Vielleicht gibt es auch noch weitere Zugänge. Aber mehr oder weniger lässt sich nach meiner Erfahrung alles, was ich je gelesen, gehört, gesehen oder selbst angewandt habe, als Variante unter einen der drei Wege einordnen.

Je nach Intensität des Interesses, das erfahrungsgemäß in Krisenzeiten besonders hoch ist, können Unsummen an Ausgaben für Medien und anderes zusammenkommen.

Letztlich geht es doch immer um die gleiche Frage: Wer bin ich wirklich (unabhängig von meiner Erziehung, meinen Rollen, die ich im Leben spiele) und was soll ich hier in dieser Inkarnation umsetzen? Wofür bin ich hier? Mit dieser Grundinformation wird vieles im Leben leichter.

Deshalb möchte ich Dir heute eine Meditation an die Hand geben, mit der Du unabhängig von allen Systemen und Meinungen/Wahrnehmungen anderer Personen, selbst in der Lage bist, an diese wertvolle Information über Deine Aufgabe in diesem Leben heranzukommen.

Diese Methode habe ich bisher nur Coaching-Klienten an die Hand gegeben bzw. sie selbst dabei begleitet. Die Übung wurde immer als sehr hilfreich empfunden und bemerkenswerte Einsichten haben sich gezeigt. Wenn Du selbst aktiv werden und mehr Klarheit gewinnen möchtest, kannst Du es jetzt selbst probieren.

ABLAUF

Stelle Dir vor, du bist jetzt in dem ‚Raum‘, in dem deine Planung für dein jetziges Leben, deine aktuelle Inkarnation, stattgefunden hat.



Es ist wichtig, die ersten Minuten der Meditation nur mit der Visualisierung dieses Raums zu verbringen. Was genau erscheint da vor deinem geistigen Auge oder in deiner Vorstellung?

Alles, was erscheint, ist völlig in Ordnung. Sorge dich nicht, ob die Details ‚richtig‘ sind, das spielt überhaupt keine Rolle. Bleibe entspannt, und lass es einfach entstehen.

Wichtig ist nur, dass du den Raum möglichst detailliert wahrnimmst. Details, die idealerweise einen oder mehrere deiner fünf Sinne ansprechen. Wenn du zum Beispiel Pflanzen oder ein Möbelstück in dem Raum wahrnimmst, sehe die Farbe, das Licht, fühle das Material, den Stoff oder die Struktur von Holz, lausche den Geräuschen. Je intensiver du die Details des Raumes

wahrnimmst desto leichter fällt es Dir jetzt, energetisch in den Raum einzutauchen und wirklich dort zu sein. (das gilt übrigens nicht nur für diese, sondern für jede Meditation)

Welche Menschen aus Deinem jetzigen Leben kannst Du in dem Raum erkennen? Deine Eltern, Kinder, Liebespartner, Geschwister, Verwandte, Freunde, Lehrer, alte Schulfreunde, Angestellte oder Mitarbeiter?



Schau Dich um. Jede Person, die in Deinem aktuellen Leben für Dich wichtig, kannst du dort entdecken.

Nun betrachte diese Menge an Menschen und bemerke, dass jeder von Ihnen, völlig unabhängig von der Qualität eurer jetzigen, irdischen Beziehung, Dich mit einem Ausdruck reiner, bedingungsloser Liebe ansieht. Du fühlst, wie diese Liebe von jedem der Anwesenden ausstrahlt.

Verweile eine Zeit lang heiter und gelassen in dem Wissen, dass die Basis, die Grundlage der vorgeburtlichen Planung, immer auf beidseitiger, bedingungsloser Liebe basiert.

Und während Du die Menge betrachtetest, suche dir eine Person aus, von der Du gerne mehr erfahren möchtest. Gehe zu dieser Person und danke ihm oder ihr, heute gekommen zu sein. Dann sage: „Ich habe vergessen, was Du und ich gemeinsam geplant haben, bevor wir geboren wurden. Würdest Du mich bitte daran erinnern?“ Dann setze Dich still hin, und höre auf die Antwort.

Die Antwort mag gut verstehbar in Form von Worten kommen, aber achte darauf, die Antwort nicht durch eine spezifische Erwartungshaltung, einzuschränken. Sei offen für eine Antwort, die vielleicht als Symbol, als Bild, vielleicht als Bild von einer anderen Zeit, einem anderen Ort, zu dir kommt.

Sei auch offen für eine Antwort, die in Form eines Gefühls zu Dir kommt. Gefühle sind die Sprache der Seele. Sei also nicht enttäuscht oder frustriert, wenn Du keine oder nur eine unklare Antwort erhältst.

Danke einfach der Person dafür, sich Deine Bitte angehört zu haben, und verweile entspannt in der Sicherheit, dass Du die Antwort (vielleicht in einer weiteren Meditation, oder auf einem völlig anderen Weg) zur richtigen Zeit erhalten wirst.

Hinweis:

Mache diese Mediation so oft wie Du magst.

Bleibe nicht an der Erwartung nach Ergebnissen hängen. Gerade eine hohe Erwartungshaltung kann die Meditation und den Ablauf behindern. Hier geht es nicht um das Erreichen eines Ziels im aktuellen physischen Leben, für das Fokus und Tun notwendig sind.

Ein massiver Wunsch nach einem Ergebnis in dieser Meditation ist eine dichte, schwere Energie, die Dich davon abhält, Deine Schwingung zu erhöhen.

Statt unbedingt eine Antwort herbeizuwünschen, geh locker und neugierig in die Meditation mit der Intention/der Absicht, für jede Antwort offen und aufnahmebereit zu sein.

Ich wünsche Dir hilfreiche Einsichten und wenn du magst, sende mir ein feedback unter info@menschplus.de

Herzliche Grüße

Sabine Fechner