

Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

Workshop

Innere Quelle – Treibstoff für ein erfülltes Leben / Marga Peschko

Ich habe diese Meditation ausgewählt, die zur Vorbereitung auf die dritte Sequenz diene. Sie stimuliert die Öffnung zu sich selbst, lässt die Kraft des Erblühens erahnen oder gar erfahren. Je nach Intensität der Wahrnehmung ist es möglich, die eigene Ganzheit zu erspüren, die eigene Strahlkraft wahrzunehmen und sich in ihr auszudehnen, sich zu erfahren als göttliches Wesen.

Aus dieser Erfahrung heraus wird es möglich, den unendlichen Reichtum in sich selbst zu schauen und sich zu erlauben, die Qualitäten zu erkennen, die vorhanden sind.

Eine Wahl wird möglich. Die eigene Schöpferkraft kann gelebt werden.

Detaillierte Schritte zur Manifestation erfolgten dann in der 3. Sequenz.

Herzmeditation – Rosenblattmeditation

Schließe die Augen, lass dich über deinen Atem in dein Herz tragen, erlaube deinem Herzen, sich wie eine Rose zu öffnen, Blatt für Blatt, lass sie größer und größer werden, bis du dich sozusagen in sie hineinlegen kannst. Mache es dir bequem, strecke dich aus, gib dich hin,

atme den Duft der Rose ein,
fühle die Zartheit der Blätter,
fühle dich getragen.

Erlaube dir, dich noch ein bisschen mehr hinzugeben, deiner Liebe, deinem Licht. Atme ein und genieße.

Du erlaubst deinen Zellen sich zu öffnen, allen Zellen deines Körpers und nun durchflute die Zellen mit deiner Liebe, spüle alles aus, was dort nichts zu suchen hat, was überflüssig ist. Erfülle deine Zellen mit deinem Licht und deiner Liebe und erlaube dir, dich so anzunehmen, wie du bist, was du bist - ein göttliches Wesen. Lass dieses Wissen in dir Raum nehmen. Atme.

Sieh wie du erstrahlst - wunderschön leuchtend.
Genieße.

Öffne dich nun allen Gaben und Qualitäten, die in dir sind und die du in dein Leben einladen möchtest,
– Sanftheit, Weisheit, Freude, Wohlstand, Gesundheit . . . die Erfüllung deines Wunsches.

Schöpfe Vertrauen aus der Liebe. Erkenne: Ich bin . .
Ich schöpfe aus mir.

Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

Nimm dann ein paar tiefe Atemzüge und kehre an die Oberfläche deines Bewusstseins in deiner Zeit.

Wenn du möchtest schreibe auf, was dir wichtig ist.