

Grundzeremonie

Die Erfahrung

Zeremonien: Grundzeremonie

Wird auf Verlangen einer Gruppe von Menschen durchgeführt.

Alle Teilnehmer stehend.

Der Helfer lädt dazu ein, sich hinzusetzen.

Zebrant und Helfer bleiben stehen.

Zebrant: Mein Geist ist unruhig.

Alle: Mein Geist ist unruhig.

Zebrant: Mein Herz aufgeregt.

Alle: Mein Herz aufgeregt.

Zebrant: Mein Körper angespannt.

Alle: Mein Körper angespannt.

Zebrant: Ich entspanne meinen Körper, mein Herz und meinen Geist.

Alle: Ich entspanne meinen Körper, mein Herz und meinen Geist.

Wenn möglich, sitzen die Anwesenden. Der Helfer steht auf und zitiert einen zu den Umständen passenden Grundsatz bzw. Gedanken aus „Dem Inneren Blick“ und lädt dazu ein, darüber nachzusinnen. Nachdem einige Minuten verstrichen sind, liest der Zebrant im Stehen langsam die folgenden Sätze, wobei er nach jedem Satz eine Pause macht.

Zebrant: Entspanne vollkommen deinen Körper und beruhige deinen Geist...

Dann stelle dir eine durchsichtige und leuchtende Kugel vor, die zu dir herabsinkt, bis sie schließlich in deinem Herzen zur Ruhe kommt...

Du wirst spüren, wie die Kugel beginnt, sich in eine Empfindung zu verwandeln, die sich im Inneren deiner Brust ausbreitet...

Die Empfindung der Kugel dehnt sich von deinem Herzen zum Äußeren deines Körpers hin aus, während du gleichzeitig deine Atmung erweiterst...

In deinen Händen und im Rest deines Körpers wirst du neue Empfindungen spüren...

Du wirst zunehmende Wellenbewegungen wahrnehmen, und positive Gefühle und Erinnerungen werden hervorkommen...

Lass zu, dass sich das Durchströmen der Kraft frei erzeugt. Diese Kraft, die deinem Körper und deinem Geist Energie gibt...

Lass zu, dass sich die Kraft in dir äußert...

Versuche, ihr Licht im Inneren deiner Augen zu sehen, und verhindere nicht, dass sie von selbst wirkt...

Spüre die Kraft und ihr inneres Leuchten...

Lass, dass sie sich frei äußert...

Helfer: Mit dieser Kraft, die wir empfangen haben, konzentrieren wir den Geist auf die Erfüllung dessen, was wir wirklich brauchen...

Er lädt alle ein, sich zu erheben, um die Bitte zu stellen. Dann lässt man einige Zeit vergehen.

Zelebrant: Friede, Kraft und Freude!

Alle: Auch für dich, Friede, Kraft und Freude.