



Bewusstseins-Mentalcoach **MATRIX-GIST-CODE®**  
Original USUI Reiki-Meister/Lehrerin

Ganzheitliche Beratung  
für Mensch, Tier und Lebensraum

Einzel Sitzungen - Paargespräche - Workshops - Seminare

## **Reiki-Meditation, aktive Bewusstseins-Übung zur Stärkung unserer Verbindung mit unserem Göttlichen Ursprung, unserer Kreativität und Verantwortung für uns und die Gemeinschaft**

©copyright sabine oppenrieder

### **Einführung:**

Also Leute, der Corona- und Panikvirus greift leider immer mehr um sich. Wir werden überschüttet mit negativen Nachrichten... - überseht dabei nicht die positiven!

Deshalb sehe ich mich kurzfristig - aber dringend nötig - zu dieser Nachricht veranlasst

Ein Virus ist eine Bedrohung von außen.

Durch Corona sind wir mehr und mehr aufgefordert nicht ins Außen zu gehen um uns und andere vor Ansteckung und Verbreitung zu schützen.

Bitte seht diese Zeit **nicht** als Grund für Panikmache und Angst. Denn **Angst verhindert Wahrheit!**

Es ist genau die richtige Zeit Eure Verantwortung zu leben – Zeit und **Gelegenheit** ins Innen zu gehen. Denn im Innen liegt unsere **Kraft**, im Innen ist unsere **Seele\***, im Innen ist unser **Göttlicher Ursprung\***, Im Innen liegt immer **die Lösung!** (*\*oder falls Ihr nicht an Seelen oder Gott glaubt: Eure Herzenergie*)

Die Lösung unserer jetzigen Probleme kann also nur aus Eurem Innen heraus kommen! Um Eure Verbindung zu Eurem Inneren zu stärken – dazu dient diese aktive Bewusstseins-Übung!

Durch diesen Virus sind wir momentan gezwungen uns mit uns selbst mehr zu beschäftigen. Nehmt deshalb diese **Gelegenheit als Chance!**

Ich möchte Euch bitten folgende Übung **in nächster Zeit öfter** für Euch, die Gemeinschaft und letztendlich für unseren Planeten zu machen. Es ist höchste Zeit um in unsere Mitte zu kommen und dadurch besser die **eigene Verantwortung** leben zu können.

**Bevor Ihr mit der Meditation beginnt, verbindet Euch bitte mit der Reiki-Energie (je nachdem welchen Grad Ihr habt).**

### **Teil 1**

Bitte macht es Euch bequem, setzt oder legt Euch hin. Dabei sind die Beine und Arme **nicht** verschränkt. Jetzt bittet Ihr um Schutz und Führung und eine Lichtsäule um Euch herum (zum Erdmittelpunkt und weit ins Universum). Diese ist erfüllt von Göttlichem\* Licht, welches Euch umhüllt und durch Euch durchfließt. Diese Vorstellung kann gerne länger gehalten werden bis Ihr es „spürt“.

### **Teil 2**

Mit der „Herz-Übung“ verbindet Ihr Eure rechte und linke Seite / Eure männlichen und weiblichen Energien, indem Ihr zuerst die rechte Hand aufs Herzchakra legt und die linke Hand ebenfalls (entweder die Hände aufeinander oder untereinander). In dieser Stellung visualisiert Ihr bitte, dass Euer Rechts und Links (so unterschiedlich diese Energien auch sind) **mit der Energie des Herzens miteinander verbunden** sind. Gerne könnt Ihr Euch dabei auch eine liegende Acht vorstellen. Auch diese Übung könnt Ihr so lange machen, bis Ihr „etwas“ spürt.



Bewusstseins-Mentalcoach **MATRIX-GIST-CODE®**  
Original USUI Reiki-Meister/Lehrerin

Ganzheitliche Beratung  
für Mensch, Tier und Lebensraum

Einzel Sitzungen - Paargespräche - Workshops - Seminare

### **Teil 3**

Jetzt erweitert Ihr die bisherige „Herz-Übung“, indem Ihr nur die rechte Hand aufs Herzchakra legt und **alle Eure Energien**, die mit Eurer rechten Seite verbunden sind **bewusst ins Herz** schickt. Danach macht Ihr dasselbe mit der linken Hand. Stellt Euch vor, wie Euer Herzchakra dadurch immer größer und stärker wird. Nicht vergessen – *das Herz ist das Zuhause Eurer Seele\* und die Seele kommt aus dem Göttlichen\* ALLES / das Herz ist der Ursprung aller Liebe* Spürt hinein, wie dadurch Euer Bewusstsein zu Eurer Seele/zur unendlichen Liebe immer größer und stärker wird.

### **Teil 4**

Stellt Euch vor, wie Ihr Hand in Hand mit Eurer übergroßen Seele/mit Eurem Göttlichen Ursprung/Eurer unendlichen Liebe lauft. Sie führt Euch – sie ist die Verbindung zu allem! **Ihr seid nicht alleine!** (Falls Ihr Euch alleine fühlt, so kommt dies nur deswegen, weil Ihr energetisch aus dem Gleichgewicht „gerutscht“ seid). Egal wo Ihr lauft – Eure unendliche Liebe läuft weiterhin Hand in Hand mit Euch.

### **Teil 5**

Jetzt kommt der letzte Teil der Bewusstseins-Übung – **für uns alle!** Stellt Euch vor, wie Ihr auf einem wunderschönen Platz Hand in Hand mit Eurer Seele\*/Eurer unendlichen Liebe lauft oder glücklich hüpfst ... und viele hunderte und tausende Menschen ebenfalls (Länder / Kontinente) – alle in eine Richtung und alle haben Freude dabei! **Genau in diese Situation schickt Ihr Reiki!**

Lasst Euch nicht beirren – selbst wenn Ihr nichts spüren solltet, Eure Absicht für die Gemeinschaft Gutes zu tun, wird Eurer Energie „Flügel geben“.

***Wir alle können diese Energie gerade mehr denn je brauchen!  
Corona ist nur eine Gelegenheit diese wahrzunehmen um uns  
und unseren Planeten in eine liebevolle und lichtvolle Welt zu  
verwandeln***

(D) Vogt, den 15.03.2020

©copyright sabine oppenrieder