

# Meditation 1

Seelenführer  
Intuition, Körper, Emotion/Gefühl, Verstand

Die Verbindung zur Erde und zum Himmel (oder wie du es nennst) sind wichtig, damit wir 1. geerdet sind und 2. an der Wahrheit anknüpfen und nicht am Ego.

Welche Farbe unterstützt dich in der Verbindung zu Himmel und Erde?

Der Weg zeigt uns auf, wer aus der geistigen Welt uns grundsätzlich unterstützt und wie der Zugang zu unserem Herzen ist.

Wer oder was hast du auf dem Weg angetroffen? Wie fühlt es sich an? Botschaft?

Wie war der Weg beschaffen? Lang oder kurz? Wie fühlte es sich an? Botschaft?

Deine/n Geistführer/in kannst du immer um Rat fragen. Welche Qualitäten bringt er mit? Welches Tier konntest du wahrnehmen? Welche Qualität gilt es jetzt zu integrieren?

Szene im Buch:

Symbol, Person, Farbe, Gestalt für Intuition:

Wie fühlt es sich an?

Symbol, Person, Farbe, Gestalt für Körper:

Wie fühlt es sich an?

Symbol, Person, Farbe, Gestalt für Emotionen/Gefühl:

Wie fühlt es sich an?

Symbol, Person, Farbe, Gestalt für Verstand:

Wie fühlt es sich an?

Intuition, Körper, Emotion/Gefühl und Verstand in der Gruppe. Sind alle ausgeglichen? Ist ein Teil besonders gross/klein? Was braucht dieser Teil/diese Teile?

