

## Anleitung zur Visualisierungsmeditation während der Sommersonnenwende 2021

Liebe freunde,

Hiermit senden wir Dir die folgenden Anweisungen, wie Du an dieser globalen Meditation – <https://stop5ginternational.org/solstice-envisioning-meditation/> *nur auf Englisch verfügbar* – teilnehmen kannst.

Die gemeinsame Meditation soll stattfinden, wenn die Erde ihren nördlichsten Punkt erreicht – den genauen Zeitpunkt der Sonnenwende – um 3:32 GMT/ Universal Time (UT).

Die MP3-Aufnahme der geführten Meditation (verfügbar <https://cqlpe.ca/FocusArchives/mp3/Juni2021Sonnenwende-Meditation.mp3>) dauert 18 Minuten und ist so konzipiert, dass Du, wenn Du in der 11. Minute in der Aufnahme "Ein neuer Zyklus beginnt" hörst, es genau 3:32 UT ist. Daher starte die Meditation 11 Minuten vor 3:32, d. h. um 3:21 UT, wo es in Kontinentaleuropa 05:21 Uhr (am 21. Juni) ist. Wenn Du woanders bist, findest Du über die Weltzeituhr unter <https://bit.ly/3xloJ64> Deine entsprechende lokale Zeit. Wir empfehlen Dir, vor der Meditation die Uhrzeit Deines MP3-Players (Computer, Tablet oder Mobiltelefon) genau einzustellen, hier findest Du die exakte Zeitangabe <https://www.timeanddate.com>. Es empfiehlt sich auch, vorher die Lautstärke der Aufnahme zu testen und auf eine für Dich angenehme Lautstärke einzustellen.

Da es sich um eine global synchronisierte Meditation handelt, werden alle Teilnehmer fast zur gleichen Zeit die gleichen Dinge hören und somit ähnliche Erfahrungen machen, wo immer sie sich auf der Welt befinden. Wenn es Dir also aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, so früh aufzustehen und während der Sonnenwende zu meditieren, wähle bitte einen anderen Moment davor oder danach, der Dir am besten passt, und höre Dir die Aufnahme im Bewusstsein an, dass Zeit nur eine Illusion ist und dass Du Dich allein durch Deine Absicht den anderen Teilnehmern des "Zeitkontinuums" anschließen kannst.

Du kannst diese Meditation alleine, an einem ruhigen Ort, in der Privatsphäre deines Zuhause oder in der Gruppe durchführen, wo immer du einigermaßen sicher sein kannst, dass du nicht durch Ablenkungen gestört wirst und bequem sitzen kannst.

Wenn Du bereits Erfahrung mit Meditation hast, wirst Du während dieser kurzen Meditation wahrscheinlich in der Lage sein, einen Resonanzzustand mit Deiner inneren Quelle der intuitiven Führung zu erreichen. Dies ist das

Hauptziel dieser Meditation: Intuitiv Visionen einer positiven Zukunft zu formen, Dich energetisch zu ermächtigen und Dich auch spüren zu lassen, welche Rolle Du möglicherweise spielen kannst, um zur Materialisierung dieser Zukunft beizutragen. Wenn Du das Gefühl hast, dass Du mehr Vorbereitungszeit benötigst, um das Beste aus dieser Erfahrung herauszuholen, kannst Du natürlich früher mit der Meditation beginnen und/oder nach Beendigung der Aufnahme fortfahren.

Hier kannst Du die mp3-Aufnahme herunterladen : <https://cqlpe.ca/FocusArchives/mp3/Juni2021Sonnenwende-Meditation.mp3> (it is also available in English at <https://stop5ginternational.org/mp3/June21SolsticeMeditation.mp3>) mit der rechten Maustaste oder dem Äquivalent auf einem Trackpad oder einem Touchscreen - mit zwei Fingern gleichzeitig). Du kannst die Aufnahme auch abspielen, ohne sie über die beiden obigen Links herunterzuladen.

Schließlich laden wir Dich ein, Dir 5 Minuten Zeit zu nehmen, um unter <https://youtu.be/8T7Y3uPDWN8> das englischsprachige Ankündigungsvideo anzusehen. Bitte teile diese E-Mail mit allen, von denen Du glaubst, dass sie damit in Resonanz stehen.

\* \* \* \* \*

If you wish to be invited by e-mail to the next solstice and equinox meditations, just send an email to [globalvisionary@earthrainbownetwork.com](mailto:globalvisionary@earthrainbownetwork.com) with "I want to receive the invitations to future global meditations" as the subject of your email. Die Person, die diese geführte Meditation aufgezeichnet hat, kreiert und teilt seit 21 Jahren ähnliche Meditationen. Sie sind alle archiviert unter <http://www.earthrainbownetwork.com/FocusArchives/home.htm>