



Meditation „Frei wie ein Vogel“

Veröffentlicht am 07.10.2020 auf Apple Podcasts

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/medical-medium-podcast/id1133835109?mt=2>

Übersetzung des Rahmentextes und 1:1 Übersetzung der Meditation durch Heidi Boye

Auf unserer Lebensreise können wir uns so zurückgehalten fühlen, als hielte uns etwas fest und ließe uns nicht vorwärtskommen, als ob der Stress des Lebens unsere Seele eingeschlossen hätte. Während wir uns beschäftigt halten, um vor dem ganzen wegzulaufen, verlieren wir den Kontakt mit uns selbst und enden doch wieder darinnen, wir können uns nicht daraus befreien, aus all diesem Lärm. Diese Meditation ist eine Chance zur Befreiung, eine Chance dazu, emotional stark zu werden. Diese Meditation ist für jeden, der sich nicht gehört, missverstanden fühlt oder gar feststeckt. Sie ist für jemanden, der sich nicht in der Lage fühlt zu Reisen oder in die Natur zu gehen. Wenn wir durch emotionale Krisen gehen, kann es sich anfühlen, als wenn auf unserer Seele etwas zurückbleibt. Was dort zurückbleibt, kann zu einem Käfig für die Seele werden, der uns von uns selbst abtrennt oder von unseren Gefühlen zu anderen. Aus Emotionen heraus können wir Fehlurteile treffen, weil wir verletzt wurden. Das kann uns davon zurückhalten zu sein, wer wir sind.

Die Meditation „Frei wie ein Vogel“ bietet uns einen Ausweg von den sehr schwierigen emotionalen Herausforderungen an, denen wir täglich im Außen und Innen gegenüberstehen. Dadurch können wir Klarheit gewinnen und die Rückstände von unserer Seele nehmen.

Wenn wir krank sind, uns nicht wohl fühlen, wenn wir mit Symptomen leben, ist dieses eine Chance, darüber hinauszuwachsen und an unserer Heilung zu arbeiten. Lass uns beginnen:

Die „Frei wie ein Vogel“-Meditation, die über Anthony William uns gegeben wurde, kann drinnen oder draußen durchgeführt werden. Such Dir einen bequemen Platz, wo Du Dich im Sitzen oder Liegen entspannen kannst. Wenn Du bereit bist, schließe Deine Augen.

Stell Dir jetzt vor, Du liegst in einem Feld mit hohem Gras und Wildblumen. Überall um Dich herum sind Wildblumen und Gras. ... Siehst Du es? ... Die Luft ist sauber und frisch, der Himmel ist blau. ... Stell Dir nun vor, Dir wachsen die Flügel eines Vogels. ... Sieh, wie Dir Federn an den Armen und auf der Brust wachsen. ... Du kannst wahrnehmen, wie weich und stark diese Federn sind ... Siehst Du sie? ... Jetzt nimm einen tiefen Atemzug ein und lass los. ... Du bist ein Vogel, ... Du bist Teil der Natur, ... Du bist

Übersetzt von Heidi Boye, Heilpraktikerin – www.virusstudie.com - Ohne Gewähr – für Ihre individuelle Situation können andere Empfehlungen gelten. Nur Sie selbst können für sich Verantwortung übernehmen! Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand!



Natur. ... Deine Federn sind stark. ... Fühle, wie stark sie sind. Sie können es mit jedem Wind oder Luftzug aufnehmen. ... Du bist ein Vogel, der in einem Feld voller Wildblumen steht. ... Siehst Du sie? ... Siehst Du überall um Dich herum ... Schmetterlinge, ... Libellen? ... Während Du dastehst, siehst Du, ... in Sicherheit ..., auf den entfernten Horizont. ... Die Sonne am Himmel neigt sich tiefer. ... Sieh nun auf Deine Füße hinunter. ... Du hast statt der Füße Vogelklauen ... Siehst Du die Vogelklauen? ... Sieh nun auf zum Horizont ... und beginn, mit Deinen Flügeln zu schlagen ... stoß Dich ab und spring in die Luft ... und schlage mit Deinen Flügeln ... und beginn, Dich in den Himmel zu heben ... mühelos schlägst Du mit Deinen Flügeln ... während Du an Höhe gewinnst, Deinen Flug aufnimmst ... steigst Du höher und höher ... die Wildblumen unter Dir werden kleiner und kleiner ... sie verschwimmen zu einer Farbe ... Du kannst ein wunderschönes Hellblau mit etwas Rosa dazwischen sehen ...

während Du fliegst, siehst Du in der Ferne eine Baumreihe ... eine große Eiche bewunderst Du ... Du kommst näher und näher und näher zu der Eiche ... Du bist im Begriff, auf ihrem höchsten Ast zu landen ... bei 3 landest Du auf diesem Ast ... 1 ... 2 ... 3 ... lande jetzt auf dem Ast ... sieh auf den Horizont in der Ferne ... was siehst Du? ... kannst Du Berge sehen? ... Bäume ... Wolken ... Du bist hoch, hoch über dem Boden ... es wird spät am Tag ... die Sonne steht tief am Himmel ... kannst Du die orange-roten Streifen über dem Horizont sehen? ... nimm jetzt einen tiefen Atemzug: ein und nun lass los ...

stelle Dir nun vor, dass Deine Seele eine leuchtende Kugel ist, in einem Käfig ... umgeben von dunklem Draht ... die Schwierigkeiten, die in Deinem Leben aufgetreten sind ... sind zu diesem Drahtkäfig geworden ... alles, das Dich zurückgehalten haben mag, dass gesehen oder nicht gesehen wurde, befindet sich in diesem Drahtkäfig ... das sind Dinge, die Du nicht tun oder sagen durftest in Deinem Leben, ohne beurteilt oder missverstanden zu werden ... alte Wunden, im Laufe der Jahre zerbrochene Freundschaften, sind in diesem Drahtkäfig eingewoben, der Deine Seele umgibt, ... Du stellst Dir nun diesen Drahtkäfig vor, wie er aufbricht, er fällt von Deiner Seele ab ... er fällt jetzt von Deinem Körper ab und fällt zu Boden ... neben dem Baumstamm der Eiche ... nimm jetzt einen tiefen Atemzug: ein und jetzt lass los ...

die Luft ist kalt und frisch ... aber in Dir ist es warm ... fühlst Du die Wärme unter Deinen Federn? ... weiche Federn ... Du machst Dich bereit, wieder loszufliegen ... Du siehst, wie Du Deine Beine beugst und Dich vom Ast abstößt in den Himmel ... Du hast nun die Eiche verlassen ... Du bist nun in der Luft ... im Flug ... und Du bist frei ... Du siehst die Wolken über Dir ... fühle, wie der Wind gegen Deine Federn bläst während Du die Wolken anschaust, ... Du fliegst ... Deine Seele ist frei ... der Drahtkäfig aus Schmerz umgibt

Übersetzt von Heidi Boye, Heilpraktikerin – www.virusstudie.com - Ohne Gewähr – für Ihre individuelle Situation können andere Empfehlungen gelten. Nur Sie selbst können für sich Verantwortung übernehmen! Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand!



Deine Seele nicht länger ... Du fliegst frei ... nichts hält Dich zurück ... nichts hält Dich nieder ... Du siehst zu Deiner linken ... und Du siehst, wie ein anderer Vogel neben Dir fliegt ... Du siehst nach rechts ... und Du siehst einen weiteren Vogel an Deiner Seite fliegen ... sie sind frei ... und mit Dir zusammen auf dieser Reise ... Du siehst grüne, sanfte Hügel ... einen neben dem anderen ... während Du fliegst siehst Du nach unten ... da unten sieht alles so klein aus ... Du siehst Feldwege ... Du siehst Rinder grasen ... Du siehst unten Scheunen und Häuser ...

Du bist frei wie ein Vogel ... Du gleitest in der Luft ... hoch im Himmel schwebend ... Deine Seele ist so strahlend ... sie ist jetzt stark und **frei** ... schlage mit Deinen Flügeln ... Du kannst den Wind an Deinen Federn fühlen ... es ist Zeit, dass Du zurückkehrst zu dem Feld, von dem aus Du gestartet bist ... während Du tiefer gehst, siehst Du, wie sich die Blumen wieder abzeichnen ... siehst Du die Wildblumen? ... Du kommst näher zu dem Feld, wo Du gestartet bist, und noch näher ... die Farbe der blauen Wildblumen wird stärker und leuchtender ... Du kommst näher ... und näher ... mache Dich bereit, gleich zu landen ... Du beginnst zu sinken, die Wildblumen kommen näher und näher ... Du kannst Ihre Blütenblätter zählen und die Grashalme zwischen ihnen sehen ... mache Dich bereit zur Landung, Du bist kurz davor, den Boden zu berühren ... Du bist noch 15 m entfernt ... jetzt 12 m entfernt ... jetzt 9 m entfernt ... jetzt 6 m entfernt ... jetzt 5, 4, 3, 2, 1 – Landung! ... Du bist gelandet, Deine Klauen sind auf dem Boden ... Du siehst, wie die Federn von denen Armen verschwinden ...

Bei 3 ... nimm einen tiefen Atemzug: 1, 2, 3 – tief einatmen und loslassen ... nimm noch einen tiefen Atemzug: einatmen und loslassen ... Du kannst **jetzt** Deine Augen öffnen ... Du hast nun die Meditation „Frei wie ein Vogel“ vollendet.

(Mit Musik untermalt) Du bist nun mit einem Teil Deiner Selbst in Verbindung, mit dem Du seit Jahren keinen Kontakt hattest. Der Käfig, der Deine Seele umgab, ist nicht mehr da. Er ist offen und Du bist frei. In diesem Moment ist Deine Seele aus dem Käfig befreit. Du kannst diese Meditation gerne so oft wie Du magst wiederholen. Während wir durch unser Leben gehen, verlieren wir die Verbindung zu unserer sehr alten Seele, sie wird dann eingegrenzt, eingeengt, durch all die Herzschmerzen, Betrügereien, Vertrauensbruch und Verluste, auch die Schmerzen der anderen um uns herum beeinträchtigen uns. Der Käfig, der unsere Seele umgibt, entsteht aus den Überresten irdischer Wunden und das verhindert die Verbindung, das wir fühlen als das große Gewicht, das uns belastet und davon abhält, frei zu fliegen und unser Leben so zu leben, wie es für uns vorgesehen ist.

Übersetzt von Heidi Boye, Heilpraktikerin – www.virusstudie.com - Ohne Gewähr – für Ihre individuelle Situation können andere Empfehlungen gelten. Nur Sie selbst können für sich Verantwortung übernehmen! Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand!

Naturheilpraxis Heidi Boye

Therapie & Seminare ✨ Heilpflanzengarten

Seestraße 6 a ☀ 23829 Wittenborn ☎ 04554-70 39 74 🔔 <https://t.me/virusstudie>

📖 www.naturheilpraxis-boye.com ∞ www.virusstudie.com ☞ Instagram heidi_boy_3



In diesem Moment ist Deine Seele frei von diesen Rückständen. Du kannst Diese Meditation wiederholen, wenn Du wahrnimmst, dass diese Einschränkungen des Lebens wieder nach Dir greifen und einen neuen Käfig um Deine Seele bilden. Je häufiger Du diese Meditation durchführst, desto weniger Macht hat der Käfig über Dich und desto weniger können diese Rückstände verbleiben und Dich zurückhalten. Mach diese Übung zu einem regelmäßigen Teil Deines spirituellen Wachstums und Deiner Heilung. Wenn Du übst, frei zu fliegen, kann **nichts** Dich zurückhalten oder Deiner Seele in den Weg stellen. Schau, ich glaube an Dich und ich weiß: Du kannst heilen!

Anmerkung:

Sie finden Anthony William auf Soundcloud, Youtube, Instagram und Facebook und auf www.medical-medium.com. Danke für das Zuhören.

Die von Anthony William auf Englisch gesprochene Meditaiton finden Sie unter folgendem Link: <https://podcasts.apple.com/us/podcast/medical-medium-podcast/id1133835109?mt=2>

Die deutsche Version, gesprochen von Katja Petek ist hier veröffentlicht: <https://www.youtube.com/watch?v=VsqzjaTXglA&t=798s>

Eine weitere Version finden Sie in kürze auf dem Telegram-Kanal <https://t.me/virusstudie>

Wähle die Variante, die Dir am besten gefällt. Mit dieser Textvorlage kannst Du auch den Menschen Deiner Wahl bitten, die Meditation für Sie einzusprechen, oder Sie sprechen sie selbst ein für einen lieben Menschen als Geschenk.

Mithilfe dieser Textvorlage kannst Du auch Übersetzungen anfertigen und diese wundervolle Meditaiton in die ganze Welt verteilen.

Beim Sprechen von Meditationen sind bestimmte Regeln zu beachten. Erkundigen Sie sich dazu bei Menschen, die sich damit auskennen, oder hören Sie gut zu, und lernen Sie, wie Anthony die Meditaiton spricht.

Übersetzt von Heidi Boye, Heilpraktikerin – www.virusstudie.com - Ohne Gewähr – für Ihre individuelle Situation können andere Empfehlungen gelten. Nur Sie selbst können für sich Verantwortung übernehmen! Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand!