

Meditative Übungen mit erleuchteten Wesen

Es gibt ein geistiges Gesetz: Lass zuerst ALTES los erst dann hat NEUES Platz.

Diese Übungen mit erleuchteten Wesen sind im privaten sowie im therapeutischen Bereich einsetzbar.

Bevor du mit erleuchteten Wesen zu arbeiten beginnst, nimm eine dankbare und demütige Haltung ein. Bitte alle Erleuchteten (namentlich wenn du magst) sich mit dir zu verbinden. Merke dir: die erleuchteten Wesen sind weder männlich noch weiblich, sie sind nicht mehr in der Dualität. Deshalb spielt es keine Rolle ob du zum Beispiel den erleuchteten Afra oder die erleuchtete Afra um Unterstützung bittest. Ich arbeite nicht mit der Schwingung eines einmal inkarnierten Meisters, sondern mit deren erleuchteten Schwingung! Bitte also nicht Lady Nada sondern das erleuchtete Wesen Nada um Unterstützung. Du spürst einen Unterschied in der Schwingungsenergie wenn du ein wenig übst. In meinen Seminaren lernen wir auch erleuchtete kennen und mit ihnen arbeiten.

Wähle intuitiv einen Namen aus:

Diese erleuchteten Wesen begleitet und beschützt dich solange wie du ihre Schwingung benötigst um eine Blockade oder was dich sonst auf deinem Weg hindert zu transformieren. Du wirst das erleuchtete Wesen wählen, welches du zur Zeit am dringendsten benötigst (egal ob du es kennst oder nicht.) Deine Seele kennt und weiss Alles, denn das ist unsere Vollkommenheit.

Afra, Anandamay Ma, Apollonios von Tyana, Aurora, Babaji, Bluestar, Dilgo Khyentse Rimpoche, Djwal Khul, El Morya, Ganesha, Immaculata, Iris, Isis, Jambhala, Jesus, Konfuzius, Kuthumi, Kuan Yin, Lanto, Laotse, Lemurier, Maria, Maitreya, Meister Ling, Nada, Pallas Athene, Paolo Veronese, Portia, Rowena, Saint Germain, Serapis Bey, Siddharta, Sri Ramana Mahashi, Suraya, Tara, White Eagle, Wottana und Yogananda.

Oder wähle intuitiv einen der erleuchteten Medizinbuddhas:

Tshen-Le, Dayang, Serzang dri Med, Myangen Med, Tschödak, Ngönkyen Gyalpo, Men Gyi Lama.

Die Erleuchteten entsprechen der Schwingung von: Absichtslosigkeit, Achtsamkeit, Barmherzigkeit, Begeisterung, Demut, Eigenverantwortung, Erdung, Erleuchtung, Freiheit,

Freude, Friede, Geborgenheit, Geduld, Gleichmut, Güte, Glückseligkeit, Hingabe, Harmonie, Klarheit, Kreativität, Leichtigkeit, Liebe, Mitgefühl, Offenheit, Reinheit, Ruhe, Trost, Unschuld, Vertrauen, Verzeihen, Weitsicht, Weisheit und Zuflucht. Ich rufe sie jeden Tag auf.

Bitte nun das erleuchtete Wesen, dich in deiner Übung, die du dir bildlich vorstellst, zu unterstützen und denke daran dich am Ende der Meditation zu bedanken.

Es gibt noch einige weitere Anwendungsmöglichkeiten:

Wähle für jedes Chakra einen Namen. Nun nimmst du als Erstes mit dem Wurzelchakra Kontakt auf. Lass alles Fremde und Eigene, alle Verstrickungen und Blockaden sowie negativ geprägte Emotionen los (was immer du loslassen möchtest) und übergib es dem Universum zur Transformation in Eigenverantwortung, Durchsetzungskraft und Erdung. Bitte das erleuchteten Wesen sich mit dem Wurzelchakra zu verbinden, dich zu beschützen und zu begleiten. Dasselbe vollziehst du nun mit dem Hara (Freude, Energie, Begeisterung), dem Solarplexus (Vertrauen, Mut, Abgrenzung, Demut), dem Herzchakra (Mitgefühl, Eigenliebe, Verzeihen, Verständnis, Hingabe), dem Kehlkopfchakra (Offenheit, Ehrlichkeit, Kommunikation), dem Stirn-, Hinterkopfchakra (Ruhe, Vertrauen, Absichtslosigkeit) und dem Scheitelchakra (Freiheit). Auf diese Weise (wie oben beschrieben) ist es zudem möglich alle feinstofflichen Körper und niederen Ebenen zu befreien. Nach dem Befreien immer mit etwas Gutem ersetzen!

Man kann die Erleuchteten im Alltag, Geschäftsleben, in Einzelsitzungen und Seminaren, als Unterstützung integrieren. Du kannst ein Glas Wasser auf die Karte stellen und das Wasser danach trinken. Eigentlich kannst du alles (z.B. Medikamente, die du nehmen musst) auf die Karte stellen, denn wie sagte schon Einstein: „Alles ist Schwingung!“

Der Anwendung sind keine Grenzen gesetzt. Sei kreativ! Das Ziel sollte jedoch immer sein das du deiner eigenen Seele näher kommst, dich Vervollkommnest.

Vorbereitungs–Meditation in Verbindung mit Medizinbuddhas

Wenn du möchtest kannst du nach jedem Chakra ein Medizinbuddha mit Namen aufrufen z.B. für das Wurzelchakra: ich bitte den erleuchten Medizinbuddha Tshen–Leg sich mit meinem Wurzelchakra zu verbinden. Ich bitte darum mein Wurzelchakra und mein ganzes Wesen und Sein zu befreien, zu transformieren und beschützen. Ich bin frei, heil und vollkommen! Diesen Satz bei jedem Chakra wiederholen.: Ich bitte darum mein ...Chakra und mein ganzes Wesen und Sein zu befreien, transformieren und beschützen.

Dayang	Hara
Serzang dri Med	Solarplexus
Myangen Med	Herzchakra
Tschödak	Kehlkopfchakra
Ngönkyen Gyalpo	Stirn- und Hinterkopfchakra
Men Gyi Lama	Scheitelchakra

Anschliessend kannst du das mit jedem feinstofflichen Körper und all deinen geistigen Räumen durchführen.

Auch die niederen Ebenen.

Vor der Meditation eine Karte ziehen! Diese kannst du ausdrucken.

Afra

Schuld in Unschuld verwandeln.

Bitte das erleuchtete Wesen Afra sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst diese Schwingung von Begeisterung, Freude, Leichtigkeit und Unschuld.

Afra und du seid zusammen auf einer grossen, satten Frühlingswiese, es regnet. Leichte Nebelschwaden steigen vom Boden auf und es duftet herrlich nach frischem Gras. Ihr beide führt voller Begeisterung einen fröhlichen Tanz auf. Ihr fühlt euch leicht und ausgelassen. Die Regentropfen sind angenehm warm, es fühlt sich an wie eine belebende Dusche am Morgen. Je stärker es regnet, desto mehr hüpf ihr umher. Dabei wirst du immer reiner und unschuldiger. Eigene und fremde Schuld werden zu Reinheit und wahrer Unschuld transformiert.

Tanze mit dem erleuchteten Wesen Afra solange bis du alles transformiert hast. Bedanke dich bei Afra und kehre glücklich und unschuldig in die Gegenwart zurück.

Anandamay Ma

Eigenliebe und Mitgefühl entwickeln.

Bitte das erleuchtete Wesen Anandamay Ma sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst diese zarte Schwingung wie Demut, Eigenliebe, Hingabe und Mitgefühl.

Du befindest dich neben dem erleuchteten Wesen Anandamay Ma in einer traumhaften, harmonischen Gegend am See. Anandamay Ma ist weiss gekleidet. Du spürst diese wahrhafte Liebe und das Mitgefühl welche von ihr ausgehen.

Dein Herzchakra öffnet sich immer mehr, es ist weit geöffnet. Du wirst eins mit Anandamay Ma. Alles um euch wird rosa, mitfühlend, weich, gütig, liebevoll, zärtlich, verständnisvoll und demütig. Dein Herzchakra wird noch weiter, liebevoller und freier. Alle anderen Chakren verfärben sich rosa, jede Zelle wird rosa, dein feinstofflicher Körper wird rosa. Dich zieht es über die Wolken in den Himmel. Du fühlst dich schwerelos, liebevoll, vollkommen und in wahren Mitgefühl geborgen.

Verweile in dieser Schwingung und du spürst wie sich deine wahre Eigenliebe und dein Mitgefühl entwickeln. Bedanke dich beim erleuchteten Wesen Anandamay Ma, sei voller Eigenliebe mit allem und jedem, im Hier und Jetzt.

Apollonios von Tyana

Befreiung von der schwere des Lebens

Bitte den Erleuchteten Apollonios von Tyana sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Absichtslosigkeit, Frieden, Geborgenheit und Güte.

Du fühlst die Schwingungen vom erleuchteten Wesen Apollonios von Tyana. Er streicht dir liebevoll und sanft über Haare und Rücken. Du wirst ganz ruhig und entspannt, du fühlst dich geborgen. Du spürst seine tiefe Ruhe, Güte und sein wahrhaftes Mitgefühl. Du stellst dir so gut es geht vor, dass ein Weiher vor dir liegt.

Der Weiher ist übersät mit weissen, blühenden Seerosen, das Wasser ist kristallklar. Es ist ein wunderschöner Ort. Du spürst den Frieden und die Geborgenheit und diese Ruhe die von diesem Ort ausgehen. Das erleuchtete Wesen nimmt dich bei der Hand und führt dich aufs Wasser. Du schwebst zusammen mit ihm über der Wasseroberfläche. Er ist rechts von dir, hält dich um die Schultern und du hörst seine friedliche Stimme: „Öffne dein Herz. Erkenne die Schönheit, welche dich umgibt und nimm sie ganz in dir auf.“

Langsam legst du dich auf den Rücken, immer noch schwebend über der Wasseroberfläche. Apollonios von Tyana faltet seine Hände zu einem Trichter, schöpft dieses reine Wasser und giesst es dir sanft über den Kopf. Nun giesst er das reine Wasser vom Kopf über deinen Körper, runter bis zu deinen Füßen. Er wiederholt dies einige Male. Anschliessend drehst du dich auf den Bauch, immer noch schwebend und er giesst das Wasser wiederum vom Kopf über deinen Körper, runter bis zu deinen Füßen. „Diese Reinigung befreit dich von der Schwere des Lebens.“

Erholt und geläutert setzt du dich auf. Apollonios von Tyana streicht dir mit seinen Händen übers Gesicht und die Augen. Ein Gefühl von Güte, Frieden, Geborgenheit durchströmt dich. Verweile einige Zeit in dieser Schönheit und nimm sie in dir auf. Bedanke dich beim erleuchteten Wesen Apollonios von Tyana und kehre voller Frieden und frei ins Tagesbewusstsein zurück.

Aurora

Kontrolle in Absichtslosigkeit transformieren.

Bitte das erleuchtete Wesen Aurora sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst diese zarte Schwingung wie Absichtslosigkeit, Demut, Ruhe und Zentriertheit.

Du erblickst das erleuchtete Wesen Aurora. Sie befindet sich, eingehüllt von einem bläulichen Licht, unmittelbar vor dir in demütiger Haltung. Gehe auf die Knie, neige deinen Kopf und nimm ebenfalls eine demütige Haltung ein. Du versuchst Dankbarkeit, Hingabe und Demut zu spüren, doch deine Konzentration wird durch die Kontrolle immer wieder unterbrochen. Die Kontrolle will nicht, dass du dich der Meditation hingibst.

Aurora spricht: „Komm, wir stellen die Kontrolle zwischen uns. Sie soll die gleiche Haltung wie wir einnehmen.“ Du befindest dich rechts und Aurora links von der Kontrolle. Gemeinsam versucht ihr mittels eurer liebevollen und ruhigen Gedanken die Kontrolle zu euch runterzuziehen. Zuerst weigert sie sich, dann willigt sie ein. Doch nur zum Schein. Sie zieht alle Register um nicht in Demut und Hingabe gehen zu müssen. Aurora und du bleiben liebevoll aber konsequent. Die Kontrolle beginnt zu weinen, versucht mit euch zu handeln. Ihr aber zeigt ihr echte Demut, Hingabe und Dankbarkeit. Schlussendlich gibt sie nach. Die Kontrolle wird weich und liebevoll und transformiert sich zu Absichtslosigkeit.

Höre nicht mit der Meditation auf bevor die Kontrolle vollständig transformiert ist. Habe Geduld. Mach diese Übung immer wieder. Bedank dich beim erleuchteten Wesen Aurora und kehre voller Demut ins Tagesbewusstsein zurück.

Babaji

Reinigung deines geistigen Raumes

Bitte das erleuchtete Wesen Babaji sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst diese Schwingung von Freude, Güte, Leichtigkeit und Klarheit.

Du sitzt mit dem erleuchteten Wesen Babaji zusammen in einem grossen, weiss gestrichenen, quadratischen Raum, mit dem Rücken zur Wand. Babaji lächelt und ist sehr herzlich. Er spricht zu dir: „Heute will ich dir an einem Beispiel zeigen wie du mit viel Freude und Phantasie deinen geistigen Raum reinigen und alles Schlechte durch Freude ersetzen kannst.“ Die gegenüberliegende Wand dient euch als Bildschirm.

Es erscheint ein Krebs auf dem Bildschirm, das wäre ein Symbol für das Negative, sei es Krankheit, Wut oder Trauer in deinem Leben. Solch ein Krebs bewegt sich geschwind im Sand. Da kommt eine Fee und wischt ihn mit einer Handbewegung wie ein lästiges Insekt weg. Zurück bleiben goldig glitzernde Staubkörner. Dich überkommt eine grosse Erleichterung. Nimm diese Freude in dir auf. Mach dies einige Minuten, dann bedanke dich bei dem erleuchteten Wesen Babaji und kehre in die Gegenwart zurück.

Das ist eine Meditation, in welcher deine eigene Phantasie gefragt ist. Die Geschichte mit dem Krebs ist nur ein Beispiel. Vertraue und lasse dich einfach von Babaji führen, kreierte deine eigene Geschichte und löse sie auf.

Bluestar

Auflösung und Transformation von deinen negativ geprägten Emotionen.

Bitte das erleuchtete Wesen Bluestar sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst diese Schwingung von Begeisterung, Freude, Kreativität und Leichtigkeit.

Du befindest dich zusammen mit dem erleuchteten Wesen Bluestar in einem Märchenwald. Eine mystische Stimmung umgibt euch. In einer Lichtung erblickt ihr einen Pegasus, seine Flügel schon zum Abflug ausgebreitet. Er wartet auf dich. Das erleuchtete Wesen Bluestar streichelt den Pegasus liebevoll am Kopf und deutet dir an aufzusteigen. Kaum bist du oben, beginnt ihr zu glitzern und funkeln, wie wenn ihr mit Diamantenstaub überschüttet wurdet. Das zaubert dir ein Lächeln aufs Gesicht.

Der Pegasus fliegt, du sitzt vorne und hältst dich am Hals des Tieres fest. Es fühlt sich weich an. Bluestar sitzt hinten und berührt dich sanft an den Schultern. Mit gleichmässigen Flügelschlägen geht's hinauf in den Himmel, durch die Wolkendecke hindurch. Ein unendliches sattes Blau breitet sich vor euch aus. Du fühlst dich frei. Dein Herz öffnet sich weit. Je weiter ihr fliegt, desto leichter wird es dir.

Geniesse den Flug solange du möchtest und nimm die Leichtigkeit des Seins in dir auf. Anschliessend bedankst du dich beim erleuchteten Wesen Bluestar und kehrst voller Leichtigkeit in die Gegenwart zurück.

Dilgo Khyentse Rinpoche

Vollkommenheit üben.

Bitte das erleuchtete Wesen Dilgo Khyentse Rinpoche sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Kraft, Ruhe, Stärke, Weisheit und Vollkommenheit.

Du befindest dich zusammen mit dem erleuchteten Wesen Dilgo Khyentse Rinpoche im Himalaya –Gebirge. Ihr sitzt nebeneinander und schaut in die Ferne. Eine unbegrenzte Weite eröffnet sich dir. Eine kraftvolle Energie durchströmt dich. Die Gegenwart des Erleuchteten spürst du, diese Stärke und Kraft und diese tiefe Ruhe.

Du bist zentriert, es fühlt sich sehr gut an. Dein Solarplexus ist weit und öffnet sich immer mehr, weit und grenzenlos! Bleibe solange wie du möchtest in dieser Energie und nimm das Ganzwerden in dir auf. Ganzwerden heisst Göttlich– Buddha– Sein.

Nun bedankst du dich beim erleuchteten Wesen Dilgo Khyentse Rinpoche und kehrst voller Ruhe in die Gegenwart zurück.

Djwal Kuhl

Herzlichkeit, Freude und Begeisterung (wieder)gewinnen.

Bitte das erleuchtete Wesen Djwal Kuhl sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Herzlichkeit, Freude, Güte und Demut.

Du befindest dich zusammen mit dem erleuchteten Wesen Djwal Kuhl in einem Tempel unter einer grossen Kuppel. Ihr habt Spass, Freude und du fühlst diese Begeisterung in dir wachsen. Du spürst die Herzlichkeit, Freude und Demut welche der Erleuchtete ausstrahlt.

Seine Schwingung erfüllt den ganzen Raum und dringt tief in dich ein. Dein ganzes Wesen und Sein, dein Körper, deine Seele, dein Geist, deine materiellen- und geistigen Räume sind voller Freude und Begeisterung. Geniesse es und nimm alles in dir auf. Lass dir genügend Zeit dabei.

Nun bedankst du dich beim erleuchteten Wesen Djwal Kuhl und kehrst voller Freude und Begeisterung in die Gegenwart zurück.

El Morya

Verarbeiten und loslassen von Trauer, Wut und Enttäuschungen.

Bitte das erleuchtete Wesen El Morya sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Absichtslosigkeit, Freiheit, Güte und Offenheit.

Das erleuchtete Wesen El Morya kommt auf dich zu, eingehüllt in ein hellblaues Licht. Dich berührt und durchflutet ein Gefühl, wie im Himmel zu sein. El Morya nimmt dich in seine starken Arme, den Kopf legst du an seine Schultern. Er spendet dir viel Trost. Das hellblaue Licht beginnt sich in deinem Körper auszubreiten.

Es transformiert alle negativ geprägten Gefühle wie Trauer, Wut, Hass etc. zu Freiheit. Dein Kehlkopfchakra wird weit, hinten wie vorne. Hellblau fließt durch deinen ganzen Körper bis runter zu den Fingerspitzen und Füßen. Deine Zellen werden in hellblaues Licht eingehüllt. Sowie deine Organe, dein Nervensystem, dein Drüsensystem, dein Lymphsystem, dein Blutkreislauf, deine Muskeln, Sehnen, einfach alles wird hellblau und frei. Hellblau fließt zum Wurzelchakra, Hara, Solarplexus, Herzchakra, Stirn- Hinterkopfchakra und Scheitelchakra raus. Du fühlst dich frei und leicht. Du verschmilzt mit El Morya. Das Hellblau transformiert sich zu einem sehr hellen Licht. Du löst dich vollständig auf und bist total entspannt. So wirst du frei und offen für Neues.

Verweile in dieser Offenheit und bedanke dich beim erleuchteten Wesen El Morya und kehre befreit ins Tagesbewusstsein zurück.

Ganesha

Befreiung – Schutz – Transformation – Weisheit

Bitte das erleuchtete Wesen Ganesha sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung von Befreiung, Schutz, Transformation und Weisheit.

Stell dir nun so gut es geht vor, dass das erleuchtete Wesen Ganesha vor dir steht. Er ist unendlich gross und weise. Seine Schwingungen erfüllen den Raum. Du fühlst dich beschützt, stark und geborgen.

Begebe dich nun zwischen seine Beine. Zuerst umgibt dich Dunkelheit, dann wird es hell und alles beginnt zu funkeln. Alles ist voll von Kristallen, du siehst diese in allen Farben funkeln, diese gibt Kraft und Ruhe. Es ist wunderschön.

Schlechtes und Böses, was von draussen eindringen will, wird in dieser Energie befreit, transformiert und daraus wird Liebe und Weisheit.

Verweile einige Zeit in dieser Schönheit und nimm die Energie in dir auf. Nun bedanke dich beim erleuchteten Wesen Ganesha und kehre befreit, kraftvoll und weise ins Tagesbewusstsein zurück. Ganesha gibt dir immer Schutz.

Immaculata

Befreiung von Ängsten.

Bitte das erleuchtete Wesen Immaculata sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst ihre Schwingung von Güte, Harmonie, Kraft, Selbstsicherheit.

Spüre die Anwesenheit des erleuchteten Wesens Immaculata. Sie spricht zu dir: „Atme tief in deine Angst ein, vielleicht beginnst du sogar zu zittern“. Lass es zu, lass geschehen was geschieht vielleicht wird die Angst zuerst grösser oder sogar riesengross, bleib dabei bis sie selber kleiner wird und sich wie von selbst auflöst. Kämpfe nicht, lass einfach geschehen.

Immaculata spendet dir Trost, gibt dir sehr viel Kraft und richtet dich wieder auf. Sie meint: „Ängste sind nur Illusionen. Es existiert nur Harmonie, Kraft und Stärke! Dies ist die Wahrheit!“ Dein Solarplexus füllt sich mit Energie. Du bist bereit vermehrt Eigenverantwortung zu übernehmen nicht mit Angst, sondern mit deiner Stärke Entscheidungen zu treffen. Es ist ein sehr starkes Gefühl!

Verweile einige Zeit in diesem Zustand, schaue welche Entscheidungen du in diesem klaren Zustand treffen würdest. Bedanke dich beim erleuchteten Wesen Immaculata. Frei von Ängsten und mit neuer Kraft und voller Tatendrang kehrst du Selbstsicher ins Tagesbewusstsein zurück. Du kannst jetzt nicht nur klar entscheiden sondern auch sogleich umsetzen.

Iris

Schulung der Wahrnehmung und lesen in der Akasha Chronik

Bitte das erleuchtete Wesen Iris sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst ihre Schwingung von Freiheit, Klarheit, Weitsicht und Intuition.

Stell dir nun bildlich einen Regenbogen, in all seinen schillernden Farben vor. Dieser ist jedoch umgedreht wie eine Hängematte. Du legst dich mit dem erleuchteten Wesen Iris in diese wunderbaren Farben. Dein Stirnchakra öffnet sich weit. Es geschieht viel: Hass wird in Liebe, Trauer in Freude und Leid in Glück umgewandelt. Lass alles los werde frei.

Dein drittes Auge wird immer weiter und verfärbt sich dunkelblau. Es wird sehr still. Verweile eine Weile und bitte dann um die gewünschte Information oder um in der Akasha Chronik lesen zu dürfen.

Bedanke dich beim erleuchteten Wesen Iris und kehre voller Stärke und Klarheit ins Tagesbewusstsein zurück.

Isis

Unterstützung in deiner spirituellen Weiterentwicklung.

Bitte das erleuchtete Wesen Isis sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst ihre Schwingung von Freiheit, Schutz, Stärke und Trost.

Diese Meditation befreit von Besetzungen und negativen Emotionen und fördert ein klares Denken. Stell dir nun bildlich so gut es geht vor, dass dich das erleuchtete Wesen Isis begleitet. Ihr geht zusammen einen Weiher entlang. Die Wasseroberfläche glitzert golden. Es ist alles ruhig. Du gehst ins Wasser und dies reinigst dich.

Das Gold dringt tief in jede deiner Zellen, durchdringt deinen Körper vollständig im innen und im aussen. Du tauchst unter im Goldwasser und kannst trotzdem weiterhin normal atmen. Ein Gefühl von Freiheit und Stärke durchströmt dich. Das Gold breitet sich aus in deinen Ätherkörper, weiter in den mental-, emotional-, spritiuell- geistigen Körper.

Dadurch entsteht eine unendlich grosse Lichtkugel, die sich im Uhrzeigersinn zu drehen beginnt. Du befindest dich darin. Isis spricht: Deine Schwingung wird so erhöht. Es ist sehr wichtig, vermehrt aufmerksam zu sein und sich spirituell weiterzuentwickeln. Auf eurem Planeten wird noch sehr viel geschehen. Ruhe, Kraft, Stärke, Trost und Gleichmut breiten sich in dir aus.

Verweile einige Zeit in diesem Zustand, bevor du dich beim erleuchteten Wesen Isis bedankst. Befreit, zuversichtlich und mit voller Kraft kehrst du in die Gegenwart zurück.

Jambhala

Stärke, Transformation, Heilung Reichtum, geistig oder materieller Art.

Bitte das erleuchtete Wesen Jambhala sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung von Stärke, Heilung, Transformation und Reichtum.

Das erleuchtete Wesen Jambhala kommt lachend auf dich zu und schliesst dich in seine Arme. Grüntürkis erstrahlt alles um dich herum. Jambhala sagt: „ Wenn du zu Reichtum kommen willst, sei es geistig oder materiell, ist es unerlässlich, dass du deine alten Muster löst, welche dich am Erfolg hindern. Diese befinden sich vor allem im Wurzelchakra, Hara und deinem Solar-Plexus.

Durch Gebete kannst du die Muster auflösen.“ Daraufhin liest er dir aus einem Buch vor, welches in Sanskrit geschrieben wurde. Du wirst nichts verstehen, doch um zu begreifen ist das auch nicht nötig. Höre einfach nur zu und verinnerliche dir den Klang der Sprache.

Am Ende sendet dir Jambhala Licht ins Herz und dein Herzchakra öffnet sich weit.

Verweile solange du willst in dieser Energie bevor du dich beim erleuchteten Wesen Jambhala bedankst. Kehre nun gestärkt und voller Zuversicht in die Gegenwart zurück.

Jesus

Schutz vor Verführung und Manipulation.

Du bittest das Erleuchtete Wesen Jesus sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung von Demut, Güte, Liebe und Mitgefühl

Du erblickst eine Schlange, genauer eine Königskobra, auf dem Weg vor dir. Links von der Schlange steht das erleuchtete Wesen Jesus, eingehüllt in ein zartes Hellblau. Die Kobra richtet sich auf, jederzeit zum Angriff gegen dich bereit. „Ich bin die Verführung, ich quäle und töte dich“, zischt sie. Doch du verspürst keine Angst. Jesus nimmt deine Hand und zusammen streichelt ihr der Schlange sanft über den Kopf.

Erschrocken über diese Berührung rollt sich die Kobra zusammen und wird immer kleiner bis nur noch ein kleiner Wurm auf dem staubigen Weg liegt. Jesus hebt das Würmchen auf und setzt es ins Dickicht. Er sagt: „Gehe deiner Wege.“ Jesus steht nun sehr nahe vor dir. Er berührt dein Stirn- und Herzchakra. Du hörst seine Stimme: „Dies ist Dein und Mein, Liebe ist alles.“

Danach löst er sich auf und auch du gehst weiter deinen Weg, befreit von Verführung und Macht. Bedanke dich beim erleuchteten Wesen Jesus und kehre voller Demut in die Gegenwart zurück.

Konfuzius

Vereinen von Intellekt und Gefühl.

Bitte das erleuchtete Wesen Konfuzius sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung von Aktivität, Edelmut, Güte und Weisheit.

Spüre die Energie, welche vom erleuchteten Wesen Konfuzius ausgeht. Stell dir jetzt vor, deine linke Körperhälfte ist weiblich und die rechte ist männlich. Mit Hilfe des Erleuchteten verschmelzen beide Hälften zu einem. Die Dualität wird aufgelöst, alles wird eins.

Konfuzius meint: „Du bist nur dann wahrhaft im Leben und Sein, wenn du erkennst, dass Gegensätze aller Art zusammengehören und du immer beides in Dir trägst.“ Du kannst die Übung erweitern indem du all deine eigenen Gegensätze miteinander verschmelzen lässt.

Verweile solange du willst in dieser Energie. Anschliessend bedanke dich beim erleuchteten Wesen Konfuzius und kehre in die Gegenwart zurück.

Kuan Yin

Lebensfreude und Begeisterung entwickeln.

Bitte das erleuchtete Wesen Kuan Yin sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst ihre Schwingung von Lebensfreude, Begeisterung, Güte und Leichtigkeit

Du befindest dich zusammen mit dem erleuchteten Wesen Kuan Yin an einem klaren Bergsee. Rundum ragen majestätische Felswände gegen den Himmel. Alles ist ruhig und klar.

Vom Kopf abwärts wird dein ganzer Körper zu Kristall. All deine Chakren werden aufgefüllt mit Kristall. Alles fühlt sich grenzenlos weit an, Du bist nur noch Leichtigkeit, Freude und Begeisterung.

Kuan Yin gestattet dir einen Wunsch. Verneige dich voll dankbarer Demut vor Kuan Yin und spreche deinen Wunsch aus.

Nun bedanke dich nochmals beim erleuchteten Wesen Kuan Yin und kehre zuversichtlich, voll Begeisterung und Lebensfreude in die Gegenwart zurück.

Kuthumi

Geborgenheit und Mitgefühl sind Geschenke.

Bitte das erleuchtete Wesen Kuthumi sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Güte, Geborgenheit, Mitgefühl und wahre Liebe.

Stell dir nun vor, wie du zusammen mit dem erleuchteten Wesen Kuthumi an einem Strand entlang spazierst. Das Wasser leuchtet türkisfarben. Die Sonne scheint zwischen den Palmen hervor und wärmt Euch. Nimm diese friedliche Stimmung und das gütige Mitgefühl von Kuthumi tief in dir auf.

Der Sand unter deinen Füßen erwärmt deinen Körper, deine Seele und deinen Geist. Du fühlst dich geborgen, voller Liebe und Güte, du spürst die Vollkommenheit in dir. Es ist wie ein Moment der Gnade, der Erleuchtung, glitzernde Bewusstseinssterne umkreisen dich, Sterne der Wahrhaftigkeit.

Verweile solange du magst in dieser Schwingung, dann bedanke dich beim erleuchteten Wesen Kuthumi. Kehre nun voll Liebe und Güte ins Hier und Jetzt zurück.

Lanto

Erleuchtung und Heilung für Dein inneres Kind.

Bitte das erleuchteten Wesen Lanto sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Begeisterung, Geisteskraft, Weisheit und Wissen.

Lächelnd steht das erleuchtete Wesen Lanto vor dir. Kindlich, herzlich, freudig! Du fühlst dich sofort wohl. „Dies ist eine Übung für dein inneres Kind, lass es bitte zu mir.“ Zärtlich streichelt ihm Lanto übers Haar. Es leuchtet goldig und beginnt ausgelassen zu tanzen und singen: „Ich bin erleuchtet, ich bin erleuchtet.“

Goldige Flocken fallen vom Himmel und bedecken den Boden. Dein inneres Kind wird immer fröhlicher. „Ja, du bist heil und erleuchtet“, ertönt wieder Lanto's Stimme, „geh jetzt zurück, du hast Gott/Buddha im Herzen.“ Du nimmst dein inneres Kind wieder bei dir auf. Seine Stimmung steckt dich an. Du könntest alle und Jeden umarmen.

Geniesse es solange du willst bevor du dich beim erleuchteten Lanto bedankst. Kehre gutgelaunt und voller Geisteskraft in die Gegenwart zurück.

Laotse

Weiser Ratgeber.

Bitte das erleuchtete Wesen Laotse sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Weisheit, kindliche Neugierde, Liebe und Allwissen.

Verbinde dich anschliessend mit deinem Scheitelchakra und stelle dem erleuchteten Wesen Laotse deine Frage. Werde nun ruhig und voller Demut. Demut kommt mit der Erkenntnis, dass wir trotz allem was wir erreichen können, dennoch klein und unwichtig bleiben und trotzdem weise sind.

Das erleuchtete Wesen wird dir seine Antwort über das Scheitelchakra mitteilen, oder du spürst eine innere Stimme die zu dir spricht.

Bedanke dich wiederum demutsvoll beim erleuchteten Wesen Laotse und kehre voller Weisheit ins Hier und Jetzt zurück.

Lemurier

Heilung, Wahrhaftigkeit Erkennen.

Bitte die Erleuchteten Wesen Lemurier sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst ihre Schwingung von wahrhafter Liebe.

Stell dir nun so gut es geht vor, das du durch Wolken schwebst. Diese lösen sich langsam auf und du erkennst einen hellblauen wolkenlosen Himmel. Du fühlst dich frei und geborgen.

Jetzt erkennst du in der Ferne eine Insel voller Diamanten und Kristallen. Darum herum entfaltet sich ein weites türkisfarbenes Meer. Du weißt intuitiv dass du zuerst in diese Türkis tauchen musst um gereinigt und geläutert zu werden. Das machst du jetzt. Wie in Zeitlupe sinkst du mit den Füßen voran in dieses warme Wasser. Du wirst frei und dein ganzes Wesen und Sein wird Türkisfarben. Es beginnt mit allen Chakras, Meridianen, feinstoffliche Körper, Zellen einfach alles. Lass dir viel Zeit dabei. Du bist Türkis und frei. Du weißt das Türkis die höchste Heilfarbe ist.

Nun kommst du aus dem Wasser und gehst über weichen beinahe weissen Sand. Du begibst dich auf die Insel und suchst einen Platz auf einem grossen Kristall. Dort lässt du dich nieder. Einfach dort wo es Wohltuend für dich ist. Alles wird zu türkisfarbenem Kristall. Zuerst alle Chakren, hinten und vorne, danach deine Seiten, dann deine Wirbelsäule 7 Hals- 12 Herz- und 7 Lendenwirbel, Meridiane, all deine Zellen und feinstofflichen Körper, Ebenen, dein ganzes Wesen und Sein. Über Arme, Beine, Augen, Gehirn alle Zellen, alle niederen Ebenen alles wird zu türkisfarbenem Kristall danach löst es sich auf. In deiner Herznähe (zwischen Herzchakra und über dem Scheitelchakra) spürt du deinen göttlichen/buddha, reinen, kristallinen Funken er wird grösser, und du gehst in diesen Funken. Wenn du raus fliegst gehe immer wieder hinein. Alles löst sich auf, alles ist gut wie es ist. Du spürst diese göttliche Gleichmut und Liebe. Alles in unserem ganzen Universum ist göttlich, alles bist du, alle ich, alles ist vollkommen. Du weißt dass du heil bist und vollkommen.

Maitreya

Negatives in Liebe transformieren.

Bitte das erleuchtete Wesen Maitreya sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Frieden, Hingabe, Mitgefühl und Vergebung.

Stell dir vor du befindest dich in einem Tempel andächtig auf den Knien. Oberhalb von dir erscheint das erleuchtete Wesen Maitreya, eingehüllt in ein violettes Licht. Ein violetter Wirbelwind fließt vom Scheitelchakra abwärts durch alle deine Chakren, deine Zellen und deine feinstofflichen Körper. Negativ geprägte Emotionen und Gedanken, Verstrickungen und Blockaden lösen sich auf und werden in Liebe transformiert.

Das Licht verändert sich allmählich von violett zu rosa, es wird immer heller.

Geniesse deine „Reinigung“ solange du willst, bevor du dich beim erleuchteten Wesen Maitreya bedankst. Mit Hingabe und friedlich kehrst du ins Hier und Jetzt zurück.

Maria

Schuld loslassen und Verzeihen bringt dich näher zur wahren Liebe.

Bitte das erleuchtete Wesen Maria sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst ihre Schwingung von Demut, Hingabe, Mitgefühl und Trost.

Du siehst das erleuchtete Wesen Maria auf dich zukommen. Sie wirkt sehr zart und fein. Ihre Stimme hört sich voller Mitgefühl an. „Gehe durch mich hindurch und du öffnest dir damit das Tor zur Liebe.“ Du gehst durch sie hindurch, dabei löst du dich in Liebe auf, du wirst selber zu Maria.

Um dich wird es rosa und entspannt. So fühlt sich Hingabe an. In dieser wunderbaren Schwingung des vollkommenen Mitgefühls kannst du alles und allen verzeihen, auch dir selber. Schuld transformiert sich in Verzeihung auf jeder Ebene und in allen Zellen.

Du kannst diese Übung auch erweitern indem du alle einlädst deinen Raum zu betreten denen du eine Entschuldigung schuldest (Du wirst erstaunt sein wer alles kommt). Dann kann die Übung sehr lange dauern, denn wir sind uns nicht bewusst wen wir alles verletzt haben. Wenn sich Jemand nicht auflöst, möchte er/sie sich vielleicht auch entschuldigen, hör einfach hin was man dir mitteilen möchte. Nimm es einfach an. Bis er/sie deinen geistigen Raum verlässt.

Verweile einige Zeit in dieser liebevollen Schwingung und bedanke dich beim erleuchteten Wesen Maria. Du bist voller Hingabe und Mitgefühl in deinem Herzen wieder im Hier und Jetzt.

Meister Ling

Im Einklang mit deiner Kindlichkeit.

Bitte das erleuchtete Wesen Meister Ling sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Freude, Glückseligkeit, Leichtigkeit und Achtsamkeit.

Du befindest dich mit dem erleuchteten Wesen Meister Ling zusammen in einem Märchenwald. Rund um dich blühen Pflanzen und Bäume in allen Farben und Schattierungen. Es duftet herrlich nach Frühling.

Vogelgezwitscher erheitert dein Gemüt. Rehe, Hasen, Füchse, Bären und viele andere kleine und grosse Tiere sind friedlich vereint bei euch. Auch Gnomen, Elfen, alles eilt herbei. Alle sind sehr zutraulich. Du darfst sie streicheln und liebkosen. Er zeigt dir die Schwingung dieses Reichtums des Märchenwaldes. Du und dein inneres Kind sind selig.

Nun erzählt dir Meister Ling eine Geschichte. Die Geschichte handelt von der Erhaltung der Natur und ihren Wesen. Gib der Natur, was ihr zusteht: Achtsamkeit und Dankbarkeit. Lerne von all diesen Geschöpfen, den sie erhalten unseren Planeten in ihrem vollkommenen Rhythmus. Du bist glücklich, fühlst dich leicht, voller Freude an.

Verweile solange du willst in dieser Energie bevor du dich beim erleuchteten Wesen Meister Ling bedankst. Du kehrst mit dem Wissen in die Gegenwart zurück, dass alles was du dir zuliebe tust, Allen und allem, jedem Wesen zugute kommt.

Nada

Glück und Freude für dein inneres Kind.

Bitte das erleuchtete Wesen Nada sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst ihre Schwingung von Barmherziger Freude, Demut, Hingabe und Mitgefühl.

Das erleuchtete Wesen Nada erscheint dir. Sie lächelt dich fröhlich und durchdrungen von Weichheit und Mitgefühl an. Lass dein inneres Kind wieder einmal Freude spüren“, ihre Stimme hört sich zärtlich und liebevoll an. Dabei wirft sie dir glitzernde Sterne zu. Die Sterne verwandeln sich zu einer weissen Taube, die sich auf deinem Handrücken niederlässt. „Ich bin deine Glücksbotin! Mich trägst du immer in dir!“ Dein inneres Kind freut sich wie schon lange nicht mehr.

Das Herzchakra öffnet sich weit. „Komm und flieg mit mir!“ Die weisse Taube wird immer grösser. Dein inneres Kind freut sich immer mehr, es setzt sich auf den Rücken der nun gross gewordenen Taube und sie fliegen davon, begleitet und beschützt von Nada. Alles fühlt sich leicht und weich an voller Mitgefühl und Demut. Während sie über Traumlandschaften dahin gleiten, wird dein inneres Kind immer entspannter und freudiger. Es gibt sich diesem Gefühl ganz und gar hin. Alles wird eins.

Verweilt solange auf eurem Flug bis du und dein inneres Kind euch wohl fühlt. Anschliessend bedankst du dich beim erleuchteten Wesen Nada und kehrst mit viel Freude und neuer Energie in die Gegenwart zurück.

Pallas Athene

Klarheit – Kraft – Selbstbewusstsein

Du bittest das erleuchtete Wesen Pallas Athene sich mit dir zu verbinden, dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst ihre Schwingung von Klarheit, Kraft, Führung und Selbstbewusstsein.

Das erleuchtete Wesen Pallas Athene steht vor dir. Ihre intensive Energie, ihre Kraft und das Selbstbewusstsein nimmst du direkt im Solarplexus auf. Nun stell dir einen goldenen Wirbel vor, er wird immer grösser, bis er grösser ist als du, jetzt schwingt dieser Wirbel von links nach rechts und von oben nach unten durch dich hindurch.

Du spürst diese Kraft, die goldene Farbe füllt Dein Solarplexus, dein Hara, dein Wurzelchakra, dein Herzchakra, dein Kehlkopfchakra, dein Stirn- und Scheitelchakra. Jede einzelnen Zelle deines Körpers, dein ganzes Wesen und Sein alles verfärbt sich golden. Dein äther-, mental-, emotional-, spirituell- geistiger Körper wird golden, ebenso jede weitere Ebene. Zum Schluss wirst du durchströmt von Kraft und Klarheit.

Verweile einige Zeit in dieser Kraft und Klarheit und nimm die Energie in dir auf. Nun bedanke dich beim erleuchteten Wesen Pallas Athene und kehre klar, kraftvoll und voller Selbstbewusstsein ins Tagesbewusstsein zurück.

Paolo Veronese

Abhängigkeiten loslassen und du wirst freier und intuitiver.

Bitte das erleuchtete Wesen Paolo Veronese sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Klarheit, Kraft, Stärke und Weisheit. Du siehst das erleuchtete Wesen Paolo Veronese auf dich zukommen. Er wirkt klar und sehr würdevoll. Du nimmst telepathisch wahr wie er mit dir kommuniziert: Zusammen durchschneiden wir die Fesseln all deiner Abhängigkeiten.

Ruhige blaue Wellen durchfluten deinen Körper von oben nach unten. Die Farbe blau wirbelt von oben durch dein Scheitelchakra welches frei wird, von da weiter durch dein Stirn- und Hinterkopfchakra. Alle Abhängigkeiten in diesem Bereich wie: ich muss immerzu an Jemanden denken, ich mache mir ständig Sorgen werden transformiert. Weiter fließt dieses Blau durch dein Kehlkopfchakra und hinten wieder hinaus. ich muss gut sein; ich muss kommunizieren; ich bin besser als die anderen; ich bin der Beste, lösen sich auf und du wirst befreit von Unehrllichkeiten. Dasselbe geschieht im Herzchakra. Hier werden die Abhängigkeiten von Liebe, Eifersucht, Missgunst, Aufopferung, Misstrauen und nicht Verzeihen können aufgelöst. Weiter wirbelt die blaue Schwingung durch den Solarplexus. Abhängigkeiten von Machtmissbrauch, Kampf, Hochmut, Arroganz verschwinden. Im Hara lösen sich Abhängigkeiten in privaten und beruflichen Partnerschaften wie zum Beispiel: „sich anpassen müssen“ und „gutes Tun müssen“ auf. Im Wurzelchakra lösen sich durch diese blaue Schwingung die Abhängigkeiten materieller Art, Angst vor Leben und Sterben, stark sein müssen und Verantwortung für alle tragen auf. Eingehüllt und durchdrungen von blauem Licht fühlst du dich unendlich frei und unabhängig.

Lass Dir Zeit und wenn du das Gefühl hast befreit zu sein, bedankst du dich beim erleuchteten Wesen Paolo Veronese und kehrt klar und Kraftvoll in die Gegenwart zurück.

Portia

Deinen eigenen Raum einnehmen und frei zu werden.

Bitte das Erleuchtete Wesen Portia sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung von Durchsetzungskraft, Klarheit, Offenbarung und Verbindung.

Stell dir vor, das erleuchtete Wesen Portia schwebt oberhalb deines Scheitelchakras und lässt göttliches Licht in dich fließen. Lila fließt von oben durch dein Scheitelchakra und von da weiter in all deine Chakren, hinten und vorne raus.

Alle Zellen, die feinstofflichen Körper sowie die Ebenen sieben, acht und neun werden mit diesem göttlichen Lila Licht durchflutet. Alles wird in diesem Lila transformiert in Klarheit und Kraft. Ein gutes Gefühl von Durchsetzungskraft und Liebe durchströmt dich.

Die göttliche Farbe lila transformiert sich langsam zu Gold. Bis du ganz Gold bist, dein ganzes Wesen und Sein ist golden. Du bist frei und nun bereit, deinen eigenen Raum einzunehmen.

Nimm dir Zeit und bedanke dich beim erleuchteten Wesen Portia und kehre ins Hier und Jetzt zurück. Du kannst dich jetzt abgrenzen und deinen Raum einnehmen.

Rowena

Befreiung von alten Verhaltensmustern, Prägungen und Verstrickungen.

Bitte das erleuchtete Wesen Rowena sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst ihre Schwingung von Barmherzigkeit, Güte, Klarheit und Liebe.

Das erleuchtete Wesen Rowena erscheint dir. Rosagolden ist ihre Farbe. Wie Feuerzungen schlängelt sich Gold an ihr empor. Rowena deutet dir, mitten in sie rein zustehen. Die Goldflammen sind erstaunlicherweise nicht heiss, sondern angenehm temperiert. Sie reinigen dich von unten nach oben. Sämtliche Chakren (Wurzelchakra, Hara, Solarplexus, Herzchakra, Kehlkopfchakra, Stirn-, Hinterkopfchakra, Scheitelchakra) werden gereinigt und auch in deinem Unterbewusstsein wird das Negative ausgelöscht. Blockaden werden aufgelöst.

Das Goldfeuer wird grösser, geht über auf deine feinstofflichen Körper, (äther-, mental-, emotional-, spirituell-geistiger Körper) nimmt deinen Raum vollständig ein.

Jetzt verfärbt sich Gold zu liebevollem Rosa. Dein Herzchakra öffnet sich. Du spürst Liebe, Mitgefühl und Barmherzigkeit. Du bist getragen von Liebe, bist in dir selber geborgen. Eigenliebe, Güte und Klarheit entwickeln sich.

Verweile solange du willst in dieser wohltuenden Schwingung von Liebe bevor du dich beim erleuchteten Wesen Rowena bedankst. Kehre befreit von Altem in die Gegenwart zurück.

Saint Germain

Transformation.

Bitte das erleuchtete Wesen Saint Germain sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Klarheit, Offenheit, Transformation, und Weisheit

Lilaviolette Licht umgibt dich und hüllt dich ein. Du spürst die Gegenwart vom erleuchteten Wesen Saint Germain. Bitte ihn um Transformation von Schmerz, Leid, Trauer, Wut oder Angst in Liebe, Freude und Ruhe (oder was immer du wünschst).

Gehe in diesen Zustand rein, wo es dich am meisten hinzieht. Blitze erhellen das lilaviolette Licht und transformieren Schlechts zu Gutem. Nach einiger Zeit wird aus lilaviolett hellblau und du bist entspannt und freudig.

Verweile solange du magst in dieser Energie, dann bedanke dich beim erleuchteten Wesen Saint Germain. Kehre mit Klarheit ins Hier und Jetzt zurück.

Serapis Bey

Geduld üben

Bitte das erleuchtete Wesen Serapis Bey sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Absichtslosigkeit, Klarheit, Offenheit und Reinheit.

Stell dir nun vor wie du mit dem erleuchteten Wesen Serapis Bey auf einer Wolke sitzt und ihr gemeinsam in den hellblauen Himmel schaut. Serapis Bey strahlt Friede, Klarheit, Gleichmut und Absichtslosigkeit aus. Du bist entspannt, deine innere Unruhe und deine Ungeduld löst sich auf. Du wirst voller Ruhe und Gleichmut.

Ihr nehmt ein göttliches, wahrhaftes Licht wahr. Ihr verbindet euch mit dem Licht und du bittest um Geduld in allen Lebenslagen. Das Licht wird heller und du gehst darin auf.

Nimm die Energie in dir auf. Atme tief ein und aus. Mach das einige Minuten, dann bedanke dich beim erleuchteten Wesen Serapis Bey und kehre ins Hier und Jetzt zurück.

Siddharta

Wahrhaftigkeit.

Bitte das erleuchtete Wesen Siddharta sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Absichtslosigkeit, Edelmut, Güte und Weisheit.

Stell dir nun so gut es geht vor, dass das erleuchtete Wesen Siddharta vor dir erscheint im Lotossitz. Du bist ehrfürchtig und voller Hingabe. Sein rot, orange, goldenes Aussehen zieht dich in seinen Bann.

Er spricht zu dir: „Komm und setz dich vor mich hin.“ Daraufhin zerfällt er in tausende Stücke, trotzdem hörst du seine Stimme weiterhin: „Vernichte das Aussen um das Innen zu finden. Schau in dich!“

Ein göttlicher Funke erhellt deinen Antlitz, alles um dich herum löst sich auf.

Verweile solange du willst in diesem Licht, in dieser Wahrheit. Verankere den göttlichen/buddha Funken in dir.

Dann bedanke dich beim erleuchteten Buddha Siddharta und kehre befreit und voller Absichtslosigkeit und Gleichmut ins Hier und Jetzt zurück.

Sri Ramana Maharshi

Heilritual für alles was dich belastet.

Bitte das erleuchtete Wesen Sri Ramana Maharshi sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Güte, Liebe, Vertrauen und Gleichmut.

Du sitzt links vom erleuchteten Wesen Sri Ramana Maharshi. Er hält dich liebevoll um die Schultern und du lehnst dich voller Vertrauen an ihn. Lass alles los, lass dich fallen. Dir kommt es so vor wie du mit Sri Ramana Maharshi verschmelzen würdest.

Dein Stirnchakra öffnet sich weit. Ruhe, Güte, Vertrauen und Absichtslosigkeit durchfluten dich. Dein Stirnchakra öffnet sich noch weiter und wird zum Zentrum deines Ich's. Aller unnötige Ballast fällt von dir ab. Die „Schwere des Lebens“ löst sich auf. Du bist nur noch Stirnchakra, blau und Vollkommen. Verweile fünf bis zwanzig Minuten in dieser Ruhe.

Nun bedankst du dich beim erleuchteten Wesen Sri Ramana Maharshi und kehrst voller Ruhe und zentriert in die Gegenwart zurück.

Suraya

Verfehlungen verzeihen.

Du bittest das erleuchtete Wesen Suraya sich mit dir zu verbinden, dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst ihre Schwingung von Harmonie Leichtigkeit Lieblichkeit und Offenheit.

Hoch im Himmel, oberhalb der Wolken erblickst du ein helles Licht. Die Schwingung von hellblau und rosa, das ist das erleuchtete Wesen Suraya.

Lege dich nun mitten in diese Schwingung und spüre wie du frei, leicht und voller Liebe wirst. Es wird dir bewusst, warum es zu Unzulänglichkeiten und Verfehlungen gekommen ist. In dieser Schwingung kannst du alles und jedem verzeihen, auch dir selbst!

Bleibe solange in dieser Energie bis du alle losgelassen und dem Universum zur Transformation in Liebe übergeben hast.

Dann bedanke dich beim erleuchteten Wesen Suraya und kehre befreit, verzeihend, voll Harmonie und offen für Neues in die Gegenwart zurück.

Tara

Geduld, Mitgefühl, Verständnis, Zuflucht und Erleuchtung

Du bittest das erleuchtete Wesen Tara sich mit dir zu verbinden, dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst ihre Schwingung von Liebe, Mitgefühl, Vergebung und Zuflucht.

Du sitzt im Lotossitz auf einem Felsvorsprung, neben dir das erleuchtete Wesen Tara. Ihr schaut ganz entspannt in die Weite. Am Horizont erkennt ihr Grüne Weiden, Berge und Nebelschleier. Ein richtig ruhiges, harmonisches, mystisches Bild.

Das erleuchtete Wesen Tara hält voller Mitgefühl dein Herzchakra vorn und hinten. Alles um dich wird zu Grün und Rosa und glitzert. Tara schenkt dir Geduld, Mitgefühl, Liebe und Zuflucht. Du fühlst dich verschmolzen mit dem gesamten Universum. Alles ist eins, alles ist gut so wie es ist. Dein Herzchakra wird gross und weit. Es ist grösser als du selbst. Liebe, Vertrauen, ein tiefes wahrhaftes Mitgefühl erfüllen dich.

Verweile solange du möchtest in dieser Schwingung bevor du dich beim erleuchteten Wesen Tara bedankst. Kehre voll Geduld, Verständnis, Mitgefühl und Liebe in die Gegenwart zurück.

White Eagle

Befreiung von negativen Kräften.

Bitte das erleuchtete Wesen White Eagle sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Güte, Ruhe, Weisheit und dieses Erhaben sein.

Vor dir erblickst du eine Indianersiedlung. Es ist sehr friedlich und die Farbe grün in allen Schattierungen erfüllt dein Bild. Das erleuchtete Wesen White Eagle, ganz in weiss, führt dir zu Ehren einen Indianertanz auf. Er tanzt ausgelassen um dich rum.

Böse Geister, innere Unruhe und Krankheiten werden sogleich vertrieben und transformieren in Ruhe und Güte. Der Erleuchtete lächelt dich gütig an, eine starke erhabene Schwingung geht von ihm aus und auf dich über. Du fühlst dich befreit und voller Ruhe und Güte.

Verweile einige Minuten in dieser Kraft, bedanke dich beim erleuchteten Wesen White Eagle und kehre befreit in die Gegenwart zurück.

Wottana

Im Einklang mit der Natur.

Bitte das erleuchtete Wesen Wottana sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung wie Erdung, Heilung, Liebe und Unschuld.

Mitten im Wald auf einer Lichtung brennt ein Lagerfeuer. Du sitzt mit dem erleuchteten Wesen Wottana am wärmenden Feuer. Um euch sind gleichzeitig wilde und zahme, kleine und grosse Tiere, in Eintracht versammelt. Gemütlich, ruhig und unschuldig fühlt sich alles an. Es ist einfach alles gut so wie es ist!

Das erleuchtete Wesen Wottana sagt: Lerne von der Natur und verhalte dich wie die Tiere! Verspielt wie junge Hunde, eifrig Futter sammelnd wie ein Eichhörnchen, anmutig wie eine Antilope, frei wie ein Adler. Sei so und du wirst die Gesetze der Natur begreifen. Alles in der Natur achtet und respektiert sich. Tiere, Pflanzen und Menschen sollten miteinander verbunden und in Harmonie leben. Nur der Mensch ist leider ausgeschert und bringt das Gleichgewicht ins Wanken. Achte vermehrt auf die Natur und auf dich selber, dann beginnen auch die Mitmenschen vermehrt unsere Mutter Erde zu respektieren und Heilung kann geschehen.

Verweile einige Zeit in dieser Energie der Klarheit und der Harmonie, dann bedanke dich beim erleuchteten Wesen Wottana und kehre in Bewusstsein der Natur ins Hier und Jetzt zurück.

Yogananda

Freude – Inneres Kind

Bitte das erleuchtete Wesen Yogananda sich mit dir zu verbinden und dich in der Meditation zu begleiten und zu unterstützen. Du atmest in deinem eigenen Rhythmus langsam ein und aus. Du wirst ruhig und entspannt. Du spürst seine Schwingung von Freude, Leichtigkeit, Freude und Demut.

Du stellst dir nun vor, dass das erleuchtete Wesen Yogananda sich an deiner rechten Seite befindet. „Hallo“, begrüsst er dich und du spürst eine freudige, liebevolle und gütige Schwingung in dir aufsteigen. Es fühlt sich an, wie wenn sich zwei alte Seelen wiederfinden würden. „Ich möchte dir Lebensfreude, Leichtigkeit schenken. Sei nicht immer so streng zu dir! Sei Freudig und voller Demut. „

Mit diesen Worten erscheinen dir Elfen und Feen und du findest dich in einem Märchenwald. Die Natur erblüht in ihrer schönsten Pracht. Blühende Kirschbäume, Vogelgezwitscher überall! Deine Nase ist erfüllt mit dem Duft von frischem Gras. Dein Inneres Kind ist begeistert, beginnt zu jubeln und tanzen. Die Feen nehmen es an den Händen und fliegen mit ihm von Baum zu Baum, von Blume zu Blume. Schliesslich lassen sie dein Inneres Kind los und es fliegt alleine weiter. In dir steigt eine Leichtigkeit Liebe und Freude auf. Ihr fühlt euch leicht und frei. Geniesse den Flug solange du möchtest.

Verweile einige Zeit in dieser Freude und Leichtigkeit und nimm die Energie in dir auf. Nun bedanke dich beim erleuchteten Wesen Yogananda und kehre befreit, freudig, Dankbar und voller Demut ins Tagesbewusstsein zurück.