

Weihnachts-Meditation 2011: Mit dem Höheren Selbst verschmelzen

Komme ganz zu dir.

Schließe deine Augen.

Höre in dich hinein.

Nimm deine Gefühle in diesem Moment wahr. Den Zustand deines Körpers. Die Gedanken, die jetzt bei dir sind.

Nimm eine Körperhaltung ein, die für dich angenehm und entspannend ist. Doch versuche ansonsten nichts am Zustand deines Körpers zu ändern. Nimm ihn so an, wie er ist. Es ist gut so, wie er ist. Nimm ihn mit seinen Verspannungen, seiner Schiefe, mit den Stellen, die sich nicht harmonisch anfühlen, an.

Nimm die Gefühle wahr, die jetzt bei dir sind. Fühlst du Traurigkeit in dir? Freude? Gelassenheit? Wut? Frieden? Wie geht es dir? Nimm die Vielschichtigkeit der Gefühle wahr, die jetzt in dir sind. Die Vielschichtigkeit deines Wesens.

Und dann nimm langsam die Gedanken wahr, die in deinem Kopf sind. Denkst du an Alltagsdinge, die zu erledigen sind? Versuchst du, dich krampfhaft auf die Meditation zu konzentrieren? Sind andere Gedanken, Zweifel, Fragen in dir? Nimm sie wahr. Lasse sie da sein. Versuche nicht, sie wegzuatmen oder sie auf irgendeine Weise zu transformieren. Sei einfach da. In dir. Ganz präsent. Nimm dich wahr, so wie du bist.

Nimm dich an, so wie du bist.

Und nun begib dich geistig an einen Ort, an dem du dich wohl fühlst. Lasse eine wunderschöne Landschaft um dich herum entstehen. Nimm die Energie des Ortes wahr, die Kraftlinien, die durch ihn führen.

Nimm wahr, wer dich an diesem Ort erwartet. Vielleicht Menschen, die in diesem Moment von besonders großer Bedeutung für dich sind. Naturwesen, Krafttiere, Lichtwesen, möglicherweise Einhörner oder Drachen, oder völlig andere, liebevolle Wesen.

Es gibt keinen Unterschied in der Qualität dieser Energien, denn du weißt, dass auch die Menschen, die du an diesem Ort wahrnimmst, in Wahrheit Lichtwesen sind. So wie wir, die Engel und Meister, die wir dich an diesem Ort willkommen heißen. Wir freuen uns, dass du zu uns gefunden hast. Mit all dem was in und mit dir ist. Deinen körperlichen, emotionalen und mentalen Themen und Zuständen.

Nimm den Ort genau wahr. Nimm wahr, wer hier anwesend ist, um dich jetzt zu unterstützen.

Mach es dir hier gemütlich. Vielleicht wird eine kuschelige Decke für dich ausgebreitet, oder es gibt eine weiche Wiese, eine Hängematte. Etwas, in das du dich so richtig hinein kuscheln

und fallen lassen kannst.
Mache es dir gemütlich.

Die Lichtwesen, die sich an diesem Ort versammelt haben, bilden nun einen machtvollen Heilkreis für dich. Sie stellen sich um dich herum auf und ein Wesen nach dem anderen beginnt, seine heilsame, lichtvolle, kraftvolle Energie in die Mitte des Kreises, in deine Richtung, strahlen zu lassen.

Die Energie im Heilkreis nimmt langsam zu.

Du bemerkst, wie vielschichtig sie ist.

Vielleicht reagieren einige Körperteile ganz besonders auf die Energie.

Möglicherweise nimmst du wahr, wie sich Gefühle in dir verändern.

Vielleicht kommen deine Gedanken zur Ruhe.

Versuche nicht, deinen Zustand bewusst zu verändern, lasse es einfach geschehen.

Lass dich in die Geborgenheit des Heilkreises fallen.

Vertraue darauf, von den Lichtwesen, in deren Mitte du dich jetzt befindest, versorgt, behütet und gehalten zu werden.

Lass los.

Entspanne dich, mit jedem Atemzug ein wenig mehr.

Lass dich fallen.

Vertrauen darf sich in dir ausbreiten.

Lass alle Kontrolle los, erlaube dir, dich dem Energiefluss ganz hinzugeben.

Du bemerkst, dass der Heilkreis noch mehr an Kraft gewonnen hat. Er versorgt dich mit den Zuständen, die dir gut tun.

Entspannung.

Vertrauen.

Liebe.

Gehalten-werden.

Bedingungslose Selbstannahme.

Selbstvertrauen.

Freude.

Leichtigkeit.

Harmonie.

Ausgeglichenheit.

Freiheit.

Urvertrauen.

Selbstvergessenheit.

Kraft.

Lebensfreude.

Spüre, wie sich diese Zustände in dir verankern und in jede Zelle deines Körpers, in alle Auraschichten, in alle Chakren und Meridiane strömen.

Du fühlst dich, als ob du von Innen leuchten und strahlen würdest. Genieße dieses Gefühl und lasse zu, dass es sich mehr und mehr in dir ausbreitet. Lasse es einfach geschehen. Du brauchst jetzt nichts tun, dir nichts besonderes vorzustellen, nichts wahrzunehmen, nichts zu fühlen. Vertraue auf den Prozess.

Während die Energie des Heilkreises weiter fließt, nimm nun Kontakt zu deinem Inneren Kind auf. Sag ihm, wenn es für dich stimmig ist, dass du es liebst, wie es ist. Mit all seinen Ängsten, Verletzungen, seiner Wut, seinem Trotz. Mit seinen Licht- und Schattenseiten. Sag ihm, dass es sich nun entspannen und sich von der Energie des Heilkreises erfüllen lassen kann. Es braucht nichts zu tun, außer es geschehen zu lassen. Nimm es in den Arm, wenn es das möchte. Spüre, wie die Heilenergie in jede Zelle des Körpers deines Inneren Kindes strömt, in alle seine Auraschichten, Chakren und Meridiane.

Nimm nun Kontakt zu deinem Inneren Mann (deinen inneren männlichen Anteilen) auf. Sag ihm, wenn es für dich stimmig ist, dass du ihn liebst, wie er ist. Mit all seinen Ängsten, Verletzungen, seiner Wut, seiner Aggression. Mit seinen Licht- und Schattenseiten. Sag ihm, dass er sich nun entspannen und sich von der Energie des Heilkreises erfüllen lassen kann. Er braucht nichts zu tun, außer es geschehen zu lassen. Umarme ihn, wenn es das möchte. Spüre, wie die Heilenergie in jede Zelle des Körpers deines Inneren Mannes strömt, in alle seine Auraschichten, Chakren und Meridiane.

Während die Energie des Heilkreises weiter fließt, nimm nun Kontakt zu deiner Inneren Frau auf. Sag ihr, wenn es für dich stimmig ist, dass du sie liebst, wie sie ist. Mit all ihren Ängsten, Verletzungen, ihrer Wut, ihrer Eifersucht. Mit ihren Licht- und Schattenseiten. Sag ihr, dass sie sich nun entspannen und sich von der Energie des Heilkreises erfüllen lassen kann. Sie braucht nichts zu tun, außer es geschehen zu lassen. Umarme sie, wenn sie das möchte. Spüre, wie die Heilenergie in jede Zelle des Körpers deiner Inneren Frau strömt, in alle ihre Auraschichten, Chakren und Meridiane.

Vielleicht nimmst du wahr, dass sich diese drei Anteile von dir, dein Inneres Kind, dein Innerer Mann und deine Innere Frau, einander anzunähern beginnen. Möglicherweise haben sie lange nichts miteinander zu tun gehabt, möchten sich neu kennen und lieben lernen. Vertraue darauf, dass die Energie des Heilkreises sie dabei unterstützt.

Du bemerkst nun, dass ein Lichtwesen zu dir in den Kreis gekommen ist. Als es immer näher kommt, erkennst du es. Es ist dein Höheres Selbst, der Anteil der Seele, der in der geistigen Welt geblieben ist, um dich in deinem Leben auf der Erde zu unterstützen. Dein Höheres Selbst ist ein wunderschönes Wesen, das sich sehr vertraut anfühlt. Dein Höheres Selbst lädt dich dazu ein, vollständig mit ihm zu verschmelzen. Spüre wie sein Licht deinen gesamten Körper, deine Aura, deine Chakren und deine Meridiane erfüllt. Du kannst in diesem Moment vielleicht erahnen, was es für dein Leben bedeuten würde, in der Energie deines Höheren Selbst zu handeln, zu sprechen, zu denken, zu fühlen, zu leben.

Dein Höheres Selbst lädt dich dazu ein, im Alltag immer wieder bewusst mit ihm zu verschmelzen und dadurch dein Leben in eine neue Dimension zu heben.

Genieße nun noch eine Weile die Energie des Heilkreises und deines Höheren Selbst.

Erinnere dich daran, wer du bist. Werde dir bewusst, dass auch du ein Lichtwesen bist, dass du diese Tatsache nur im Alltag manchmal vergisst. Doch hier und jetzt kannst du spüren, wozu du in der Lage bist, wie groß dein Potential wirklich ist.

Alle Lichtwesen im Heilkreis und dein Höheres Selbst lassen dich wissen, dass sie sich freuen, wenn du sie dazu einlädst, dir bei der Verwirklichung dieses Potential zu helfen. Wenn es für dich stimmig ist, bitte sie hier und jetzt, dies zu tun.

Und dann bedanke dich bei all den Lichtwesen, bei deinem Höheren Selbst und bei dir selbst und spüre, wie sich die Energie langsam zurückzuziehen beginnt.

Komme langsam mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück, in dem du dich befindest.

Spüre deine Arme und Beine, bewege sie langsam, nimm den Raum um dich herum wahr und öffne dann in deiner Zeit wieder deine Augen. Komm ganz zurück ins Hier und Jetzt.

(Weitergabe des Textes ist mit Angabe der Quelle erlaubt und erwünscht!)