

Meditation 1

Essenz Spiritual Staircase – Spirituelle Stufen

Das Körperliche

Schließ sanft deine Augen.
Entspanne dich.
Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Den sanften Rhythmus von Einatmen und Ausatmen.

Spür wie dein Atem ruhig und entspannt wird.
Bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Wurzelchakra,
das auf deinem Damm zwischen den Beinen liegt.
Es ist dein erstes Chakra, spür in sein Zentrum.

Von diesem Platz in deinem ersten Chakra spür hinaus in die Welt.
Fühle, wie die Welt sich aus der Perspektive deines ersten Chakras zeigt.

Stell dir eine spiralförmige Treppe rund um dich herum vor. Wenn du zurückschaust, siehst du deine vergangene spirituelle Entwicklung. Wenn du nach vor schaust, siehst du dein zukünftiges spirituelles Potential. Jede Stufe steht für die Verkörperung einer spirituellen Einsicht. Während du immer weiter herum schaust, erkennst du alle existierenden Wesen, die sich auch durch diese spirituelle Treppe bewegen.

Zuerst sieht es vielleicht so aus, wie wenn es eine Bestimmung gibt, ein Ziel, das ganz oben auf der Treppe zu finden ist. Wenn du aber noch genauer hinschaust, erkennst du das Geheimnis der Treppe. Es gibt keine Spitze. Das ermöglicht dir den Schlüssel spiritueller Entwicklung zu erkennen – es gibt keine erreichbaren Ziele außerhalb von dir selbst. Erfüllung kann nur auf der Stufe gefunden werden, auf der du gerade stehst. Der einzige Weg deine spirituelle Entwicklung zu fördern, ist präsent zu sein, im hier und jetzt.

Der Schlüssel zur Treppe ist die Konzentration auf die Gegenwart. Wo du jetzt bist. Was du zu jeder gegebenen Zeit hast, ist genug.

Spüre diese erdende rote Energie. Spüre durch deine Füße in die Erde, spüre energetische Wurzeln tief in die Erde wachsen. Immer tiefer und tiefer. Spüre wie diese energetischen Wurzeln tief in das Zentrum der Erde wachsen. Das Zentrum der Erde bietet Verwurzelung für die menschliche Existenz. Fühle die Verwurzelung, während diese erdende rote Energie dein erstes Chakra mit dem Zentrum der Erde verbindet.

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Körper und spüre wie diese erdende rote Energie deine rechten Zehen auffüllt, die Sohle deines rechten Fußes, den Rist deines rechten Fußes, deinen rechten Knöchel, deinen rechten Unterschenkel, dein rechtes Knie, deinen rechten Oberschenkel.

Jetzt spüre diese erdende rote Energie wie sie deine linken Zehen auffüllt, die Sohle deines linken Fußes, den Rist deines linken Fußes, deinen linken Knöchel, deinen linken Unterschenkel, dein linkes Knie, deinen linken Oberschenkel.

Spüre wie diese erdende rote Energie
deine Genitalien auffüllt,
deine Hüften,
deinen Bauch,
deinen Magen,
deinen unteren Rücken,
deinen oberen Rücken,

Spüre wie diese erdende rote Energie dein Zwerchfell auffüllt,
deinen Brustkorb.
Spüre wie diese erdende rote Energie deine linke Schulter auffüllt,
deinen linken Oberarm,
deinen linken Ellbogen,
deinen linken Unterarm,
dein linkes Handgelenk,
deine linke Hand,
deine linken Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Jetzt spüre wie diese erdende rote Energie deine rechte Schulter auffüllt,
deinen rechten Oberarm,
deinen rechten Ellbogen,
deinen rechten Unterarm,
dein rechtes Handgelenk,
deine rechte Hand,
deine rechten Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Spür wie diese erdende rote Energie deinen Hals auffüllt,
deinen Nacken,
dein Kiefer,
deinen Hinterkopf,
deinen Mund, deine Nase, deine Augen, deine Ohren, dein Gehirn,
bis zum Scheitel auf deinem Kopf.

Nimm einen tiefen Atemzug während diese erdende rote Energie deinen ganzen Körper auffüllt. Spüre wie voll jede einzelne Zelle mit dieser erdenden roten Energie ist.

Spür wie diese erdende rote Energie durch deinen ganzen Körper und jetzt auch darüber hinaus in dein energetisches Feld fließt. Spüre wie diese erdende rote Energie den energetischen Raum rund um deinen Körper auffüllt. Sie wird mit jedem Moment stärker und stärker.

Wenn es die volle Stärke erreicht, dann spür wie die Energie zum Sitz ihrer Kraft in deinem ersten Chakra zurückkehrt. Richte deine Aufmerksamkeit auf die erdende rote Energie in deinem ersten Chakra und sei dir der Verbindung mit dem Zentrum der Erde bewusst.

Spüre die Erde unter deinen Füßen, die Luft, wie sie deine Lungen füllt und die Wind, wie er deine Haut berührt.

Atme in diesen wunderbaren Zustand der bewussten Präsenz in deinem physischen Körper.

Ich habe einen physischen Körper.

Atme weiter ein und aus.

Meditation 2

Essenz Angelic Embodiment– Engelhafte Verkörperung

Emotionen

Schließ sanft deine Augen.
Entspanne dich.
Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Den sanften Rhythmus von Einatmen und Ausatmen.

Spür wie dein Atem ruhig und entspannt wird.
Bring deine Aufmerksamkeit zu deinem zweiten Chakra,
das gleich unter deinem Nabel liegt.
Spüre tief in dein zweites Chakra, in sein Zentrum.

Von diesem Platz in deinem zweiten Chakra spür hinaus in die Welt.
Fühle, wie die Welt sich aus der Perspektive deines zweiten Chakras zeigt.
Werde dir deiner jetzigen emotionalen Realität bewusst.
Trägst du Gefühle in dir, die du jetzt loslassen kannst?
Spüre tief in deine Gefühle hinein.
Erlaube vergangenen Gefühlen, die nicht länger relevant sind, an die Oberfläche zu kommen und sich zu lösen. Wenn du einatmest, dann spür diese Gefühle und wenn du ausatmest erlaube ihnen sich sanft zu lösen. Spüre wie ein oranges Licht alle alten Gefühle, die du jetzt loslassen kannst, sanft wegwäscht. Spüre die Leichtigkeit deines Seins, wenn die Schwere der Vergangenheit sich sanft löst.

Diese Lösung kann vielleicht in Form eines emotionalen Ausdrucks sein. Es kann in der Form eines Gähnens oder eines Seufzens sein. Oder es ist ganz einfach in der Form eines tiefen Ausatmens. Du weißt, dass in der Befreiung von alten Gefühlen die Freiheit für eine neue Erfahrung von dir selbst in der Gegenwart liegt.

Spür die emotionale orange Energie rund um dich herum. Spüre diese emotionale orange Energie jetzt mit deinem zweiten Chakra verbunden. Spüre wie diese Verbindung tief in die Erde hineingeht. Spüre wie sich diese emotionale orange Energie mit dem Magma der Erde verbindet. Das Magma der Erde bietet Unterstützung für den Ausdruck unserer Gefühle. Spüre diese Unterstützung in der Verbindung deines zweiten Chakras mit dem Magma der Erde.

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Körper und spüre wie diese emotionale orange Energie deine rechten Zehen auffüllt,
die Sohle deines rechten Fußes,
den Rist deines rechten Fußes,
deinen rechten Knöchel,
deinen rechten Unterschenkel,
dein rechtes Knie,
deinen rechten Oberschenkel.

Jetzt spüre diese emotionale orange Energie wie sie deine linken Zehen auffüllt,
die Sohle deines linken Fußes,
den Rist deines linken Fußes,
deinen linken Knöchel,
deinen linken Unterschenkel,
dein linkes Knie,
deinen linken Oberschenkel.

Spüre wie diese emotionale orange Energie deine Genitalien auffüllt,
deine Hüften,

deinen Bauch,
deinen Magen,
deinen unteren Rücken,
deinen oberen Rücken,

Spüre wie diese emotionale orange Energie dein Zwerchfell auffüllt,
deinen Brustkorb.

Spüre wie diese emotionale orange Energie deine linke Schulter auffüllt,
deinen linken Oberarm,
deinen linken Ellbogen,
deinen linken Unterarm,
dein linkes Handgelenk,
deine linke Hand,
deine linken Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Jetzt spüre wie diese emotionale orange Energie deine rechte Schulter auffüllt,
deinen rechten Oberarm,
deinen rechten Ellbogen,
deinen rechten Unterarm,
dein rechtes Handgelenk,
deine rechte Hand,
deine rechten Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Spür wie diese emotionale orange Energie deinen Hals auffüllt,
deinen Nacken,
dein Kiefer,
deinen Hinterkopf,
deinen Mund, deine Nase, deine Augen, deine Ohren, dein Gehirn,
bis zum Scheitel auf deinem Kopf.

Nimm einen tiefen Atemzug während diese emotionale orange Energie deinen ganzen Körper auffüllt.
Spüre wie voll jede einzelne Zelle mit dieser emotionalen orangen Energie ist.

Spür wie diese emotionale orange Energie durch deinen ganzen Körper und jetzt auch darüber hinaus in
dein energetisches Feld fließt. Spüre wie diese emotionale orange Energie den energetischen Raum
rund um deinen Körper auffüllt. Sie wird mit jedem Moment stärker und stärker.

Wenn sie die volle Stärke erreicht, dann spür wie die Energie zum Sitz ihrer Kraft in deinem zweiten
Chakra zurückkehrt. Das Zentrum deines zweiten Chakra ist in dieser emotionalen orangen Energie
verankert.

Sei dir deiner emotionalen Realität in jedem Moment bewusst. Lass die Gefühle der Vergangenheit
gehen und erlaube den Gefühlen der Gegenwart sich offen und ehrlich auszudrücken.

Atme in diesen wunderbaren Zustand emotional präsent zu sein

Ich fühle meine Emotionen und drücke sie aus,

Atme weiter ein und aus.

Meditation 3

Essenz Crown of Thorns – Dornenkrone

Der Verstand

Schließ sanft deine Augen.
Entspanne dich.
Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Den sanften Rhythmus von Einatmen und Ausatmen.

Spür wie dein Atem ruhig und entspannt wird.
Bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Solarplexus Chakra,
das an der Basis deines Brustbeins liegt.
Das ist dein drittes Chakra, spür in sein Zentrum.

Von diesem Platz in deinem dritten Chakra spür hinaus in die Welt.
Fühle, wie die Welt sich aus der Perspektive deines zweiten Chakras zeigt.

Erlaube deinem Verstand zur Ruhe zu kommen. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Luft, die an deiner Haut in der Innenseite deiner Nase vorbei streicht. Konzentriere dich sanft auf diese eine Empfindung.

Bleib bei dieser Empfindung.
Lass deine Fähigkeit, dich auf eine einzelne Empfindung zu konzentrieren, weiter wachsen.

Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken weiterwandern, dann bring deine Aufmerksamkeit sanft wieder auf diese einzelne Empfindung zurück.

Wenn du bemerkst, dass du von einer Unannehmlichkeit oder einer Bewegung abgelenkt bist, dann bring deine Aufmerksamkeit sanft wieder auf diese einzelne Empfindung zurück. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Luft, die an der Innenseite deiner Nase vorbei streicht.

Spüre diese intelligente gelbe Energie. Spüre durch dein drittes Chakra in die Erde. Spüre diese intelligente gelbe Energie wie sie dein drittes Chakra mit der Erdkruste verbindet. Dieser materielle Aspekt der Erde stabilisiert diese intelligente gelbe Energie deines dritten Chakras. Spüre die Stabilität, die durch die Verbindung deines dritten Chakras mit der Erdkruste geschaffen wird.

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Körper und spüre wie diese intelligente gelbe Energie deine rechten Zehen auffüllt, die Sohle deines rechten Fußes, den Rist deines rechten Fußes, deinen rechten Knöchel, deinen rechten Unterschenkel, dein rechtes Knie, deinen rechten Oberschenkel.

Jetzt spüre diese intelligente gelbe Energie wie sie deine linken Zehen auffüllt, die Sohle deines linken Fußes, den Rist deines linken Fußes, deinen linken Knöchel, deinen linken Unterschenkel, dein linkes Knie, deinen linken Oberschenkel.

Spüre wie diese intelligente gelbe Energie deine Genitalien auffüllt, deine Hüften,

deinen Bauch,
deinen Magen,
deinen unteren Rücken,
deinen oberen Rücken,

Spüre wie diese intelligente gelbe Energie dein Zwerchfell auffüllt,
deinen Brustkorb.
Spüre wie diese intelligente gelbe Energie deine linke Schulter auffüllt,
deinen linken Oberarm,
deinen linken Ellbogen,
deinen linken Unterarm,
dein linkes Handgelenk,
deine linke Hand,
deine linken Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Jetzt spüre wie diese intelligente gelbe Energie deine rechte Schulter auffüllt,
deinen rechten Oberarm,
deinen rechten Ellbogen,
deinen rechten Unterarm,
dein rechtes Handgelenk,
deine rechte Hand,
deine rechten Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Spür wie diese intelligente gelbe Energie deinen Hals auffüllt,
deinen Nacken,
dein Kiefer,
deinen Hinterkopf,
deinen Mund, deine Nase, deine Augen, deine Ohren, dein Gehirn,
bis zum Scheitel auf deinem Kopf.

Nimm einen tiefen Atemzug während diese intelligente gelbe Energie deinen ganzen Körper auffüllt.
Spüre wie voll jede einzelne Zelle mit dieser intelligenten gelbe Energie ist.

Diese intelligente gelbe Energie fließt durch deinen ganzen Körper und jetzt auch darüber hinaus in dein energetisches Feld fließt. Spüre wie diese intelligente gelbe Energie den energetischen Raum rund um deinen Körper auffüllt. Sie wird mit jedem Moment stärker und stärker.

Wenn sie die volle Stärke erreicht, dann spür wie die Energie zum Sitz ihrer Kraft in deinem dritten Chakra zurückkehrt. Das Zentrum deines dritten Chakra ist in dieser intelligenten gelben Energie verankert.

Sei dir bewusst wie still dein Verstand hinter deinen Gedanken ist. Entspanne dich während du bewusst auswählst wohin du deine Aufmerksamkeit richtest. Nicht länger gesteuert von den Launen deines denkenden Geistes sondern entspannt im Zentrum der Stille, das immer in deinem Bewusstsein vorhanden ist....
Hinter den Gedanken.

Atme in diesen wunderbaren Zustand des Seins.
Zentriert und ruhig in deinem denkenden Verstand.

Ich habe einen ruhigen Verstand.

Atme weiter ein und aus.

Meditation 4

Essenz Angel Wings – Engelsflügel

Bedingungslose Liebe

Schließ sanft deine Augen.
Entspanne dich.
Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Den sanften Rhythmus von Einatmen und Ausatmen.

Spür wie dein Atem ruhig und entspannt wird.
Bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Herz Chakra,
das im Zentrum deines Brustkorbs liegt.
Es ist dein viertes Chakra, spüre in sein Zentrum.

Von diesem Platz in deinem vierten Chakra spür hinaus in die Welt.
Spüre die Verbindung die du bereits jetzt mit allen Wesen dieser Welt hast.
Die Verbindung zu
den Pflanzen,
den Tieren,
den Menschen,
allen Lebewesen auf der Welt.

Spüre deine Verbindung mit ihnen. Sie existiert bereits, tief in deinem vierten Chakra.
Mit der Wahrnehmung dieser Verbindung kommt eine friedliche Kommunikation mit allen Wesen, ein
bedingungsloser Austausch von Geben und Nehmen.
Spüre diese Verbindung zu allen Wesen mit deinem vierten Chakra.

Spüre wie diese Verbindung zu allen Lebewesen ein Netzwerk von liebender grüner Energie erschafft,
das die Welt umgibt. Spüre diese wunderschöne grüne liebende Energie rund um dich herum und die
ganze Erde. Diese liebende grüne Energie verbindet dein viertes Chakra mit dem grünen Band des
Lebens, das diese Erde umgibt.

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Körper und
spüre wie diese liebende grüne Energie deine rechten Zehen auffüllt,
die Sohle deines rechten Fußes,
den Rist deines rechten Fußes,
deinen rechten Knöchel,
deinen rechten Unterschenkel,
dein rechtes Knie,
deinen rechten Oberschenkel.

Jetzt spüre diese liebende grüne Energie
wie sie deine linken Zehen auffüllt,
die Sohle deines linken Fußes,
den Rist deines linken Fußes,
deinen linken Knöchel,
deinen linken Unterschenkel,
dein linkes Knie,
deinen linken Oberschenkel.

Spüre wie diese liebende grüne Energie
deine Genitalien auffüllt,
deine Hüften,
deinen Bauch,
deinen Magen,
deinen unteren Rücken,

deinen oberen Rücken,

Spüre wie diese liebende grüne Energie dein Zwerchfell auffüllt,
deinen Brustkorb.

Spüre wie diese liebende grüne Energie deine linke Schulter auffüllt,
deinen linken Oberarm,
deinen linken Ellbogen,
deinen linken Unterarm,
dein linkes Handgelenk,
deine linke Hand,
deine linken Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Jetzt spüre wie diese liebende grüne Energie deine rechte Schulter auffüllt,
deinen rechten Oberarm,
deinen rechten Ellbogen,
deinen rechten Unterarm,
dein rechtes Handgelenk,
deine rechte Hand,
deine rechten Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Spür wie diese liebende grüne Energie deinen Hals auffüllt,
deinen Nacken,
dein Kiefer,
deinen Hinterkopf,
deinen Mund, deine Nase, deine Augen, deine Ohren, dein Gehirn,
bis zum Scheitel auf deinem Kopf.

Nimm einen tiefen Atemzug während diese liebende grüne Energie deinen ganzen Körper auffüllt. Spüre wie voll jede einzelne Zelle mit dieser liebenden grünen Energie ist.

Diese liebende grüne Energie fließt durch deinen ganzen Körper und jetzt auch darüber hinaus in dein energetisches Feld fließt. Spüre wie diese liebende grüne Energie den energetischen Raum rund um deinen Körper auffüllt. Sie wird mit jedem Moment stärker und stärker.

Wenn sie die volle Stärke erreicht, dann spür wie die Energie zum Sitz ihrer Kraft in deinem vierten Chakra zurückkehrt. Das Zentrum deines vierten Chakra ist in dieser liebenden grünen Energie verankert und verbindet dich zu jedem Wesen. Es erlaubt dir Liebe offen und bedingungslos zu empfangen, es erlaubt dir Liebe offen und bedingungslos zu geben.

Atme in diesen wunderbaren Zustand des Seins.
Erfahre bedingungslose Liebe.

Ich nehme und gebe Liebe bedingungslos.

Atme weiter ein und aus.

Meditation 5

Essenz The Breath of Life – Der Atem des Lebens

Intuition

Schließ sanft deine Augen.
Entspanne dich.
Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Den sanften Rhythmus von Einatmen und Ausatmen.

Spür wie dein Atem ruhig und entspannt wird.
Bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Hals Chakra,
das im Zentrum deines Halses liegt.
Es ist dein fünftes Chakra, spüre in sein Zentrum.

Von diesem Platz in deinem fünften Chakra spür hinaus in die Welt.
Fühle, wie die Welt sich aus der Perspektive deines fünften Chakras zeigt.

Konzentriere dich sanft und bitte um Führung für den Weg deiner Intuition.

Lass deinen Geist sanft zur Ruhe kommen und bleib in einer erwartungsvollen Aufmerksamkeit.

Gibt es Bilder in deinem Kopf? Gibt es Wörter, die durch deine Gedanken gehen? Gibt es Gerüche, die du bemerkst? Gibt es Töne, die in deine innere Aufmerksamkeit kommen? Ist deine Aufmerksamkeit zu etwas außerhalb von dir selbst hingezogen. Gibt es inneres Wissen? Werden dir plötzlich Gefühle oder Empfindungen bewusst?

Was auch immer dir als erstes auffällt, ist wie du intuitive Information erhältst.
Es ist so schlicht, dass es oft übersehen werden kann.
Vertraue.

Spüre diese intuitive blaue Energie. Spüre durch dein fünftes Chakra in die Luft, die die Erde umgibt.
Spüre diese klare Verbindung zwischen der Luft und deinem fünften Chakra. Die Luft erhält den Freiraum, in dem dir deine Intuition bewusst werden kann. Spüre diesen Freiraum, der von dieser intuitiven blauen Energie erzeugt wird und der dein fünftes Chakra mit der Luft verbindet, die die Erde umgibt.

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Körper und
spüre wie diese intuitive blaue Energie deine rechten Zehen auffüllt,
die Sohle deines rechten Fußes,
den Rist deines rechten Fußes,
deinen rechten Knöchel,
deinen rechten Unterschenkel,
dein rechtes Knie,
deinen rechten Oberschenkel.

Jetzt spüre diese intuitive blaue Energie
wie sie deine linken Zehen auffüllt,
die Sohle deines linken Fußes,
den Rist deines linken Fußes,
deinen linken Knöchel,
deinen linken Unterschenkel,
dein linkes Knie,
deinen linken Oberschenkel.

Spüre wie diese intuitive blaue Energie
deine Genitalien auffüllt,

deine Hüften,
deinen Bauch,
deinen Magen,
deinen unteren Rücken,
deinen oberen Rücken,

Spüre wie diese intuitive blaue Energie dein Zwerchfell auffüllt,
deinen Brustkorb.
Spüre wie diese intuitive blaue Energie deine linke Schulter auffüllt,
deinen linken Oberarm,
deinen linken Ellbogen,
deinen linken Unterarm,
dein linkes Handgelenk,
deine linke Hand,
deine linken Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Jetzt spüre wie diese intuitive blaue Energie deine rechte Schulter auffüllt,
deinen rechten Oberarm,
deinen rechten Ellbogen,
deinen rechten Unterarm,
dein rechtes Handgelenk,
deine rechte Hand,
deine rechten Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Spür wie diese intuitive blaue Energie deinen Hals auffüllt,
deinen Nacken,
dein Kiefer,
deinen Hinterkopf,
deinen Mund, deine Nase, deine Augen, deine Ohren, dein Gehirn,
bis zum Scheitel auf deinem Kopf.

Nimm einen tiefen Atemzug während diese intuitive blaue Energie deinen ganzen Körper auffüllt. Spüre wie voll jede einzelne Zelle mit dieser intuitiven blauen Energie ist.

Spür wie diese intuitive blaue Energie durch deinen ganzen Körper und jetzt auch darüber hinaus in dein energetisches Feld fließt. Spüre wie diese intuitive blaue Energie den energetischen Raum rund um deinen Körper auffüllt. Sie wird mit jedem Moment stärker und stärker.

Wenn sie die volle Stärke erreicht, dann spür wie die intuitive blaue Energie zum Sitz ihrer Kraft in deinem fünften Chakra zurückkehrt. Das Zentrum deines fünften Chakra ist in dieser intuitiven blauen Energie und in der Luft, die die Erde umgibt, verankert.

Werde dir bewusst, wie einzigartig deine Intuition ist. Werde dir der Wörter bewusst, die auftauchen, der Bilder, die du sehen kannst, der Gefühle, die du vielleicht hast, der Gerüche, die du riechen kannst, dem inneren Wissen, das du erwecken kannst. Dies ist deine einzigartige Form intuitive Information zu erhalten.

Vertraue dir selbst.

Atme in diesen wunderbaren Zustand des Seins.
Ich bin intuitiv.

Atme weiter ein und aus.

Meditation 6

Essenz Star Sight – Sternensicht

Weisheit

Schließ sanft deine Augen.
Entspanne dich.
Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Den sanften Rhythmus von Einatmen und Ausatmen.

Spür wie dein Atem ruhig und entspannt wird.
Bring deine Aufmerksamkeit zu deinem dritten Auge,
das im oberhalb deinen Augen im Zentrum der Stirn liegt.
Es ist dein sechstes Chakra, spüre in sein Zentrum.

Von diesem Platz in deinem sechsten Chakra spür hinaus in die Welt.
Fühle, wie die Welt sich aus der Perspektive deines sechsten Chakras zeigt.

Stell dir jetzt die Geburt deiner Seele vor. Atme in diese Zeit deiner Erschaffung. Die reine Erfahrung von Ganzheit und vollkommener Unschuld. Du siehst jetzt den Weg, den du seit dieser Zeit bis zum jetzigen Moment gegangen bist. Du siehst, dass du auf dieser Reise Glaubensvorstellungen und Ideen über dich selbst und die Welt gesammelt hast.

Stell dir vor, dass alle diese Glaubensvorstellungen und Ideen in einer speziellen Brille gefasst sind, lass sie uns die Brille der Illusion nennen. Die Welt wird durch diesen Filter gesehen.

Spüre diese Brille jetzt auf dem Gesicht deiner Seele. Greif sanft hinauf und nimm sie ab.
Erlaube dem Leben dich so zu berühren, wie es existiert.

Das ist die Erfahrung fundamentaler Realität.

Spüre diese weise violette Energie. Spüre durch dein sechstes Chakra in die Ozonschicht die die Erde umgibt. Spür wie diese weise violette Energie dein sechstes Chakra mit der Ozonschicht verbindet. Die Ozonschicht, die die Erde umgibt, spendet uns Schutz. Spüre diesen Schutz, den die Ozonschicht dir bietet, wenn sie mit deinem sechsten Chakra verbunden ist. Du brauchst die Illusion von Schutz in Form deiner Glaubensvorstellungen und Ideen nicht mehr, spüre den Schutz, den diese weise violette Energie anbietet.

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Körper und spüre wie diese weise violette Energie deine rechten Zehen auffüllt, die Sohle deines rechten Fußes, den Rist deines rechten Fußes, deinen rechten Knöchel, deinen rechten Unterschenkel, dein rechtes Knie, deinen rechten Oberschenkel.

Jetzt spüre diese weise violette Energie wie sie deine linken Zehen auffüllt, die Sohle deines linken Fußes, den Rist deines linken Fußes, deinen linken Knöchel, deinen linken Unterschenkel, dein linkes Knie, deinen linken Oberschenkel.

Spüre wie diese weise violette Energie
deine Genitalien auffüllt,
deine Hüften,
deinen Bauch,
deinen Magen,
deinen unteren Rücken,
deinen oberen Rücken,

Spüre wie diese weise violette Energie dein Zwerchfell auffüllt,
deinen Brustkorb.
Spüre wie diese weise violette Energie deine linke Schulter auffüllt,
deinen linken Oberarm,
deinen linken Ellbogen,
deinen linken Unterarm,
dein linkes Handgelenk,
deine linke Hand,
deine linken Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Jetzt spüre wie diese weise violette Energie deine rechte Schulter auffüllt,
deinen rechten Oberarm,
deinen rechten Ellbogen,
deinen rechten Unterarm,
dein rechtes Handgelenk,
deine rechte Hand,
deine rechten Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Spür wie diese weise violette Energie deinen Hals auffüllt,
deinen Nacken,
dein Kiefer,
deinen Hinterkopf,
deinen Mund, deine Nase, deine Augen, deine Ohren, dein Gehirn,
bis zum Scheitel auf deinem Kopf.

Nimm einen tiefen Atemzug während diese weise violette Energie deinen ganzen Körper auffüllt. Spüre wie voll jede einzelne Zelle mit dieser weisen violetten Energie ist.

Spür wie diese weise violette Energie durch deinen ganzen Körper und jetzt auch darüber hinaus in dein energetisches Feld fließt. Spüre wie diese weise violette Energie den energetischen Raum rund um deinen Körper auffüllt. Sie wird mit jedem Moment stärker und stärker.

Wenn sie die volle Stärke erreicht, dann spür wie die Energie zum Sitz ihrer Kraft in deinem sechsten Chakra zurückkehrt. Das Zentrum deines sechsten Chakra ist in dieser weisen violetten Energie verankert.

Sie wie die neue Realität rund um dich herum erwacht, wenn der Schleier der Illusion gehoben ist. Sieh alles wie es ist, ohne den Filter der Interpretation.

Atme in diesen wunderbaren Zustand der Weisheit.
Ich lebe fundamentale Realität.

Atme weiter ein und aus.

Meditation 7

Essenz Bodhisattva

Göttlichkeit

Schließ sanft deine Augen.
Entspanne dich.
Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Den sanften Rhythmus von Einatmen und Ausatmen.

Spür wie dein Atem ruhig und entspannt wird.
Bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Kronen Chakra,
das am Scheitel deines Kopfes liegt.
Es ist dein siebtes Chakra, spür tief in sein Zentrum.

Von diesem Platz in deinem siebten Chakra spür hinaus in die Welt.
Fühle, wie die Welt sich aus der Perspektive deines siebten Chakras zeigt.

Richte deine Aufmerksamkeit nach oben und bitte um Führung und Schutz durch die höchste und reinste Quelle.

Jetzt gib dich hin...
Gib dich tief hin,
geh tiefer,
in die vollkommene Hingabe.

Gib dich deiner höchsten und reinsten Quelle hin. Erlaube der göttlichen Energie weißes Licht durch dich zu strömen.

Gib dich hin, was auch immer passiert.
Wenn du aufstehst und gehst ist es ok.
Wenn du singst und rufst, ist es ok.
Wenn du dich hinlegst und schläfst, ist es ok.
Was auch immer du gerade tust, es ist ok.

Es ist Hingabe an den jetzigen Moment.
Hingabe du selbst zu sein.

Spüre diese göttliche weiße Energie. Spüre durch dein siebtes Chakra in die Tiefen des Weltraumes.
Spüre in die Unendlichkeit. Dieser unendliche Aspekt des Raumes spiegelt die wahre Natur deiner Seele – unendliches Potenzial. Spüre dieses unendliche Potenzial das der Raum in der Verbindung mit der göttlichen weißen Energie für dein siebtes Chakra eröffnet.

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Körper und
spüre wie diese göttliche weiße Energie deine rechten Zehen auffüllt,
die Sohle deines rechten Fußes,
den Rist deines rechten Fußes,
deinen rechten Knöchel,
deinen rechten Unterschenkel,
dein rechtes Knie,
deinen rechten Oberschenkel.

Jetzt spüre diese göttliche weiße Energie
wie sie deine linken Zehen auffüllt,
die Sohle deines linken Fußes,
den Rist deines linken Fußes,
deinen linken Knöchel,

deinen linken Unterschenkel,
dein linkes Knie,
deinen linken Oberschenkel.

Spüre wie diese göttliche weiße Energie
deine Genitalien auffüllt,
deine Hüften,
deinen Bauch,
deinen Magen,
deinen unteren Rücken,
deinen oberen Rücken,

Spüre wie diese göttliche weiße Energie dein Zwerchfell auffüllt,
deinen Brustkorb.
Spüre wie diese weise violette Energie deine linke Schulter auffüllt,
deinen linken Oberarm,
deinen linken Ellbogen,
deinen linken Unterarm,
dein linkes Handgelenk,
deine linke Hand,
deine linken Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Jetzt spüre wie diese göttliche weiße Energie deine rechte Schulter auffüllt,
deinen rechten Oberarm,
deinen rechten Ellbogen,
deinen rechten Unterarm,
dein rechtes Handgelenk,
deine rechte Hand,
deine rechten Finger und den Daumen – bis zu den Fingerspitzen.

Spür wie diese göttliche weiße Energie deinen Hals auffüllt,
deinen Nacken,
dein Kiefer,
deinen Hinterkopf,
deinen Mund, deine Nase, deine Augen, deine Ohren, dein Gehirn,
bis zum Scheitel auf deinem Kopf.

Spür wie diese göttliche weiße Energie dein ganzes Sein auffüllt.
Nimm einen tiefen Atemzug während diese göttliche weiße Energie deinen ganzen Körper auffüllt.
Spüre wie voll jede einzelne Zelle mit dieser göttlichen weißen Energie ist.

Spür wie diese göttliche weiße Energie durch deinen ganzen Körper und jetzt auch darüber hinaus in
dein energetisches Feld fließt. Spüre wie diese göttliche weiße Energie den energetischen Raum rund
um deinen Körper auffüllt. Sie wird mit jedem Moment stärker und stärker.

Wenn sie die volle Stärke erreicht, dann spür wie die Energie zum Sitz ihrer Kraft in deinem siebten
Chakra zurückkehrt. Das Zentrum deines siebten Chakra ist in dieser göttlichen weißen Energie
verankert.

Gib dich dem kraftvollen Wesen hin, dass du wahrhaft bist. Ein Teil der Schöpfung, ein Teil des
Schöpfers.
Gib dich dem wunderschönen göttlichen Wesen hin, dass du bist.

Atme in diesen wunderbaren Zustand der Göttlichkeit.
Ich bin göttlich,

Atme weiter ein und aus.