

Die Essenermeditationen

Wenn wir Lebensformen und Kulturen suchen, die noch in vollkommener Harmonie mit der Natur und Gott oder dem Universum lebten, sind die Essener, auch Essäer genannt, sicher eine wunderbare und relativ gut dokumentierte Gemeinschaft die uns eine Fülle von Zeugnissen hinterlassen hat, aus denen wir lernen können.

Jesus hat bei ihnen die Grundlagen des Heilens erlernt.

In den fast dreissig Jahren seines Lebens, die in der Bibel nicht dokumentiert sind, war er Schüler bei vielen grossen Meistern. In Indien, Aegypten und bei den Essenern. Man hat uns diese Dokumentationen vorenthalten, und uns im Glauben gelassen, er sei heilig auf die Welt gekommen. Dieser Mythos passte besser ins Bild der Kirche. Dadurch konnte man dem Volk aufzeigen, dass es die Erleuchtung, wie sie Christus für sich beanspruchte niemals erreichen wird.

Man war der Gnade Gottes auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Das Schlimme daran war, dass nicht Christus bestimmen konnte, wer zur Hölle fährt und wer in den Himmel kommt, sondern die Kirche. Sie nahm und nimmt sich auch heute noch das Recht heraus, darüber zu wachen und zu bestimmen.

In Indien und bei den Essenern hat man hingegen gewusst, dass auch wir „einfachen“ Leute etwas tun können um „heilig“ zu werden, nämlich zu sehen, dass **wir nicht sündhaft, sondern heilig sind.**

Diese Schulung hat man uns Christen zu einem grossen Teil vorenthalten. Nur in wenigen und ausgewählten Klöstern entwickelte man ähnliche Schulungswege, wie man sie in Indien und anderen Kulturen kennt. Mit Hilfe von Schulung und Bewusstwerdung kann aber jeder die gleichen Wunder tun, die auch Christus getan hat.

Johannes 14, Vers 12: **Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Wer an mich glaubt, der wird die Werke, die ich tue auch tun und wird grössere als diese tun...**

Wer an mich glaubt, bedeutet nicht Jesus als Mensch gewordener Gott, sondern Christus in uns.

Weiter geht es: **denn ich gehe zum Vater, und was ihr in meinem Namen erbitten werdet, das werde ich tun, damit der Vater im Sohn verherrlicht wird.**

Auch hier wieder: Denn ich gehe zum Vater heisst: Jeder Mensch geht zurück in den göttlichen Uhrgrund... damit Gott in jedem von uns verherrlicht wird. Wenn Christus von sich spricht, spricht er vom Christusgeist, der in jeder Pflanze in jedem Tier und in jedem Menschen verankert ist. Das ist gemeint, wenn er sagt: Wenn zwei in meinem Namen versammelt sind bin ich mitten unter ihnen.

Die Bücher von **Edmond Bordeaux Székely** sind etwas vom Eindrücklichsten was ich gelesen habe. Einige seiner Bücher sind vergriffen, aber über das Internet bekommt man die meisten noch antiquarisch.

- **Das Friedensevangelium der Essener Buch 1**

- **Die unbekanntenen Schriften der Essener Buch 2**

- **Die Lehren der Essener, Essener Meditationen**

- **Das geheime Evangelium der Essener und die Entdeckung des Friedensevangeliums der Essener**

Alle Bücher sind im Bruno Martin Verlag erschienen.

Heliand, Evangelium des vollkommenen Lebens, ebenfalls von Edmond Székely ist im drei Eichen Verlag, Engelberg herausgegeben worden.

Hier nun meine Meditationen zu den Texten von Edmond Bordeaux Székely:

Samstagsmorgen, Mutter Erde

Lege deine Hände auf deinen Bauch
und lass es atmen
Lass es in deinen Bauch atmen
und lass es bis in dein Becken atmen
Lass auch zu
dass sich deine Rippenbogen ausdehnen bei jedem Einatmen
und lass sie zusammensinken bei jedem Ausatmen
Stell dir vor
Was du heute gegessen oder getrunken hast
und wo in deinem Bauch
sich das Gegessene und Getrunkene gerade aufhält
Spüre in deinen Magen
und in die Windungen deiner Därme hinein
spüre nach
ob sich das Essen leicht oder schwer anfühlt in dir
und stell dir vor wie es von deinen Organen umgewandelt wird
So
dass dein Körper neue Lebensenergie bekommt
und jetzt stell dir vor wie Mutter Erde
dir jeden Tag
ihre lebendige Nahrung schenkt
Geh in deiner Vorstellung
in einen Garten
Einen Garten der sich dir
in seiner ganzen Fülle zeigt
Blumen und Gemüse
Früchte und Beeren
an den Garten grenzt ein Getreidefeld
und die Ähren neigen sich im Wind
Nimm diese Fülle diesen Reichtum
und dieses Wachsen in dir auf
mit jedem Atemzug
und werde dir bewusst
dass dein Leben nur möglich ist dank
der Hingabe der Mutter Erde an dich
Werde dankbar und siehe:
Die Mutter Erde und Du sind eins
Sie gibt deinem ganzen Körper
die Nahrung des Lebens

Und wiederhole für dich
Die Mutter Erde und ich sind eins
Sie gibt meinem ganzen Körper
die Nahrung des Lebens

Samstagabend, ewiges Leben

Lass es atmen in dir und
nimm Kontakt auf mit dem Boden unter dir
Dem Boden der dich trägt
Nimm seine materielle Konsistenz wahr
und nimm die Schwerkraft wahr
die dich hinunter zieht
Die Schwerkraft
die dir Sicherheit gibt und die dich trägt und schützt
Stell dir vor
dass die Schwerkraft auch die Gedanken hinunter zieht
Lass den Atem durch deinen Körper fließen
und lass alle Gedanken die deinen Geist an die Erde binden
in den Boden sinken
versuche nun die Schwerkraft der irdischen Gedanken zu überwinden
und lass es in deinen Kopf atmen
Atme in den höchsten Punkt der Schädeldecke
und stell dir vor
dass dein Kopf nach oben geöffnet ist
Es verbindet dich ein Lichtfaden
mit den geistigen Energien des Universums
Konzentriere dich nach oben zum Universum hin
Stell dir vor wie sich dein Geist
unendlich weiter entwickelt
wie dein Bewusstsein immer neue Ebenen entdeckt
Stell dir vor
dass in unserem Universum Planetensysteme und Galaxien sind
die geistig gesehen viel weiter entwickelt sind als wir Erden Menschen
Die Gedankenströme dieser Wesen sind vielleicht
viele Oktaven über unserem menschlichen Bewusstsein
Stimme dich ein in diese höheren Oktaven
Kopple dich an
an die Gedankenströme der höheren Planeten
Traue dir zu
dass du dich immer weiter entwickelst
Lass den Engel des ewigen Lebens
in dich hinein strömen
Er gibt deinem Geist
das ewige Leben
Wiederhole für dich
Engel des ewigen Lebens
sinke in mich hinein
und gib meinem Geist
das ewige Leben

Sonntagmorgen, Erdboden

Atme in dein Becken
in deine Geschlechtsorgane
und spüre die Kraft
die in deinem Becken wohnt
Eine Kraft die vielleicht
Kinder zeugen oder gebären kann
Oder eine Kraft, die es dir möglich macht
schöpferisch und kreativ zu sein
Eine Kraft
die vielleicht Kinder geboren hat
oder etwas Gutes wachsen liess
Stell dir vor
Du kommst an einem Kinderspielplatz vorbei
Die Kinder sprudeln voller Lebensfreude hin und her
Spüre wie in deinem Becken diese sprudelnde Kraft wohnt
Die Schöpferkraft in deinem Becken stärkt dich in allem was du tust
So wie diese Kinder
Leicht und voller Lebenskraft
gehst du im Frühling barfuss über eine Wiese
Du spürst die Kraft der Erde
Die Gräser spriessen empor
so als könntest du zuschauen wie sie wachsen
Stell dir vor
wie dieser Boden Millionen Samen in sich trägt
die darauf warten, sich zu entfalten
und die Gräser wachsen um wiederum Samen zu tragen
und sich wieder auf der Erde zerstreuen
Sie warten darauf sich zu entfalten
Jeden Tag wird neues Leben geboren
und auch in dir kann jeden Tag neues Leben entstehen
So wie die Kraft des Erdbodens
alles Leben auf dieser Erde stärkt
und wachsen lässt
so stärkt und belebt der Erdboden
auch deinen ganzen Körper
und in dir steigt der Gedanke auf
Engel des Erdbodens
sende deine Kraft
in mein Becken und meine Geschlechtsorgane
und belebe meinen ganzen Körper

Sonntagabend, schöpferische Arbeit

Lass den Atem in dein Becken
und bis in deine Beine fließen
Atme bis in deine Füße
und deine Zehenspitzen
Stell dir vor
Du gehst über einen Feldweg
Neben dir blühen die Wiesen
in einer wunderbaren Farbenpracht
Bienen tummeln sich in den Blumen
Du beobachtetest sie lange
wie sie von einer Blume
zur nächsten fliegen
Wie sie nach Honig suchen
und summend davoneilen
Du gehst weiter und siehst in der Nähe einen Bienenstand
und da hörst du ein Summen und Brummen
Die Bienen kommen und gehen
krabbeln hinein und hinaus
Du stellst dir vor
wie die Bienen in ihren Waben den Honig sammeln
Wie andere Bienen
ihre Kinder sorgfältig füttern
und die Königin Eier legt
Du siehst wie jedes Tröpfchen Honig
nur dank dem Fleiss der Bienen gesammelt wird
und dadurch so kostbar ist
Dann stellst du dir vor
wie dank dem unendlichen Fleiss der Bienen
alle Pflanzen dieser Erde befruchtet werden
und dadurch Früchte tragen
wie in den Früchten die Samen reifen
die im Erdboden wiederum neue Pflanzen
gebären können
Stell dir vor wie auch du
schöpferisch tätig sein kannst
damit die Erde von dir
Früchte bekommt
Stell dir vor wie du in Fülle geben kannst
da auch dir Fülle geschenkt wird
Du hörst den Satz
Engel der schöpferischen Arbeit
Befruchte die Menschheit
und gib allen Menschen
Fülle

Montagsmorgen, Lebenskraft

Lass den Atem tief in dich hinein fließen
Lass ihn in dein Herz fließen
in deinen Bauch in dein Becken
Lass den Atem in deine Arme fließen
bis in die Fingerspitzen
Lass ihn fließen
in deinen Kopf in die Ohren in die Augen
und lass den Atem durch deinen Rumpf
in dein Becken bis in deine Füße fließen
Atme tief in dich hinein
und stell dir vor
du gehst in den Wald
und du atmest den Duft des Waldes tief in dich hinein
Es ist früh am Morgen die Luft ist klar und rein
Die Vögel zwitschern in den Bäumen
in einem wunderbaren Morgenkonzert
Die Sonne hat sich über dem Horizont erhoben
und spüre
wie sich die Bäume
der Sonne entgegen strecken
Sie strecken sich zum Licht
und sie nehmen die Lebenskraft des Lichtes in sich auf
Stell dir vor
wie sie ihre Wurzeln tief in das Erdreich strecken
und die Nahrung des Erdbodens in ihnen emporsteigt
Spüre die Lebenskraft der Bäume
Du lehnst dich mit dem Rücken an einen grossen Baum
und es ist wie wenn du wahr nehmen könntest wie die Säfte in ihm aufsteigen
Es ist wie wenn dir der Baum mit jedem Atemzug
von seiner Lebenskraft verschenken würde
Lass diese Lebenskraft in deinen Körper fließen
mit jedem Atemzug
in deinen Kopf
deine Stirn in die Ohren und in die Augen
in deine Arme deine Hände bis in deine Finger
und in dein Herz
Lass die Lebenskraft des Baumes
in dein Herz deinen Bauch
in dein Becken fließen
bis in deine Füße und deine Zehen
Es fühlt sich an
als würde jede Zelle deines Körpers neu belebt
Du bist im Kontakt mit der Lebenskraft
in diesem Baum und in dir
Du hörst in dir den Satz
Engel des Lebens ströme in meine Glieder
und gib meinem ganzen Körper Kraft

Montagabend, Frieden

Lass es atmen in dir
Atme in dein Herz
Lass dein Herz ruhig werden
Lass dein Herz still werden
Mit jedem Atemzug wird es ruhiger in dir
und stell dir vor
Es ist Nacht
Eine warme Sommernacht
Der volle Mond steht am Himmel
und es zieht dich hinaus in die Natur
Hinaus in die Dunkelheit
ein wolkenloser Himmel
lächelt dir ruhig zu
Hoch am Himmelszelt
steht der Vollmond
Seine ruhige Kugel verströmt ein silbernes Licht
Ein sanftes Licht voller Frieden und Güte
fließt über die ganze Welt
Du setzt dich mitten in eine Wiese
Stille ist rings um dich
Silberne monden Stille
Ein silberner Frieden breitet sich aus
über die ganze Erde
Dieser zarte Frieden fließt in die Erde hinein
durch die Erde hindurch
erfüllt jeden Grashalm und jeden Baum
Dieser Frieden lebt in jedem Geschöpf mit seinem ruhigen Licht
Mit jedem Atemzug
fließt dieser Frieden in dich hinein
in dein Herz
Er erfüllt dich mit seinem silbernen Licht
Frieden wohnt im Herzen der Stille
Frieden
Frieden

Engel des Friedens
sei immer überall

Engel des Friedens
sei immer überall

Dienstagmorgen, Freude

Lass es ein und ausatmen
und stell dir vor
Heute bist du aufgewacht
noch vor Sonnenaufgang
Du hast gut geschlafen
und du bist sogleich hellwach
So dass es dich vor Lebensfreude
aus dem Bett zieht
Es zieht dich hinaus in die Natur
Die Vögel haben soeben mit ihrem Morgenkonzert angefangen
rund um dich zwitschert
trillert und singt es
Du hörst den Gesang der Vögel
und du spürst in ihm unendliche Schönheit und Lebensfreude
Beinahe hüpfst du über den Weg
Hier und dort bleibst du stehen
und du schaust zum Himmel
Du siehst wie sich das Farbenspiel des Himmels
mit jeder Minute verändert
Das Nachtblau verfärbt sich in ein tiefes violett
Dies wird dann blasser
wird zum Lila
im Osten verfärbt sich der Horizont
in hundert rot und orange Töne
Dann wieder bleibst du stehen
du betrachtetest am Wegrand die Blumen
das leuchtende Gelb der Nachtkerzen
zieht dich immer wieder an
Tief atmest du den betörenden Duft dieser Blume in dich hinein
Dann kommst du auf dem Hügel an
du siehst dass die Sonne jeden Augenblick aufgehen wird
Du suchst den hellsten Punkt am Horizont
in dem Augenblick überrascht dich der erste Lichtstrahl
Lange betrachtetest du die aufgehende Sonne
noch immer verändert sich das Farbenspiel am Horizont
während jeder Minute deines Schauens
Du schliesst deine Augen
und atmest die Schönheit und die Lebensfreude der Sonne tief in dich hinein
Du atmest die Lebensfreude und Schönheit der Blumen und der Vögel tief in dich hinein
Es ist als müsste dich diese Freude ganz durchdringen
Du hörst den Satz in dir
Engel der Freude
komm herab auf die Erde
und bringe die Freude und die Schönheit allen Geschöpfen

Dienstagabend, Kraft

lass es ein- und ausatmen
und Atme in deinen Bauch
Stell dir vor wie du mit jedem Einatmen mehr Kraft bekommst
in deinem Becken
Spüre die Kraft in deinem Becken
Spüre wie diese Kraft in deinen Lendenwirbeln und in deinem Steissbein fliesst
Geh in Gedanken zurück in deine Jugend oder deine Kindheit
Vielleicht hattest du damals Pläne für deine Zukunft
Träume die du verwirklichen wolltest
Eine Idee
eine Idee was du werden wolltest
Lass die Lebenskraft deiner Jugend in dir wach werden
Und schau hin
welche Träume und Ideen du verwirklicht hast
Was hast du von deinen Plänen in die Tat umgesetzt
und dann schau auch in die Gegenwart
Was hast du heute getan
Was tust du in diesem Augenblick
Nimm dich wahr als einen Menschen
der etwas bewegt und verändert in unserem Universum
In jedem Augenblick
Stell dir die unendlich vielen Sterne und Planeten vor
in unserem Universum
die sich jeden Tag bewegen und verändern
Stell dir vor
dass jeden Tag neue Sterne entstehen
und Sterne sich auflösen
So wie du kommst und wieder gehst
Stell dir die unendliche Kraft vor
die dieses Universum entstehen liess
Ein Traum Gottes
eine Idee Gottes die sich verwirklicht hat
Und du bist angekoppelt an dieser Idee
du bist Verbunden mit diesem Traum
Du bist ein Teil des grossen Planes
Und jetzt nimm die Strahlen der Kraft
die Schaffenskraft aller Planeten und Sterne in dir auf
lass diese Kraft in deine Taten fließen
die du noch verwirklichen möchtest
Und siehe:
Der Engel der Kraft geht ein in deinen Körper
und leitet alle deine Taten
Wiederhole für dich:
Engel der Kraft
Gehe ein in meinen Körper
und leite alle meine Taten

Mittwochmorgen, Sonnengeflecht

Lass es atmen in dir
und beobachte dabei wie sich dein Sonnengeflecht
bei jedem Einatmen nach unten ausdehnt
und beim Ausatmen wieder loslässt
Spüre wie das Sonnengeflecht die Mitte deines Körpers ist
Stell dir vor wie sich viele Nervenbahnen hier zusammenfinden
und spüre hinein wie die Organe deines Körpers
sich oberhalb und unterhalb dieser Mitte anordnen
Wie alles seinen Platz findet um diese Mitte herum
Die Organe deines Körpers sind über die Nervenbahnen
verbunden mit deinem Sonnenzentrum
und Lebenskraft fließt von den Organen zum Sonnenzentrum
und wieder vom Sonnenzentrum zu den Organen
Dann stell dir vor wie auch die Sonne
Die Mitte unseres Planetensystems bildet
wie sich die Planeten um die Sonne in geordneten Kreisen bewegen
Stell dir vor
dein Sonnengeflecht ist
mit einem unsichtbaren Licht- oder Nervenfaden verbunden mit der Sonne
Vielleicht bündelt die Sonne ähnlich
wie das Sonnenzentrum in dir
Millionen Licht- und Nervenfäden von allen Planeten die um sie kreisen
Mit dem Einatmen
bekommst du Energie von der Sonne und den Planeten
und mit jedem Ausatmen
fließt die Lebensenergie zur Sonne und zu den Planeten zurück
Spüre das Lebensfeuer der Sonne
und nimm dieses Feuer in dir auf
Spüre wie Kraft und Wärme
von deinem Sonnenzentrum zur Sonne zurück fließen
Mit jedem Einatmen beleben sich deine Organe
und mit jedem Ausatmen gibst du wieder etwas an die Sonne zurück
Stell dir vor
Das Selbst und die Sonne sind eins
Die Kräfte der Sonne durchströmen alle Planeten
und unsere Erde
und deinen ganzen Körper
Ein Gedanke
Vielleicht ein Gefühl wird wach in dir:
Engel der Sonne
ströme in mein Sonnenzentrum
und gib meinem ganzen Körper
das Feuer
des Lebens

Mittwochabend, Liebe

Lass es in dein Herz atmen
Mit jedem Einatmen öffnest du dein Herz
und mit jedem Ausatmen lässt du alle Gefühle los die dich hindern
ganz in der Liebe zu sein
Du bist im Kontakt mit der Liebe in deinem Herzen
Die Liebe in dir breitet sich aus
sie erfüllt deinen ganzen Körper
Du bist im Kontakt mit deiner Liebe
Und siehe
du liebst dich
spüre für dich
Ich liebe mich
Ich liebe mich
Und jetzt lass die Liebe weiter wachsen
Sie wird grösser als du
sie wächst gleichsam über dich hinaus
Sie fließt aus deinem Herzen
zu allen Menschen die dir nahe stehen
Umarme sie und nimm sie an dein Herz
und mit jedem Atemzug wird die Liebe grösser und intensiver
Sie fließt auch zu jenen Menschen mit denen du Mühe hast
Nimm auch sie an dein Herz
schenke ihnen deine Liebe
Dann lass die Liebe grösser und stärker werden
Die Liebe fließt durch dein Dorf
Die Liebe strömt durch dieses Land zu jedem Geschöpf
Sie geht über dieses Land hinaus um die ganze Welt
Sie verbindet sich mit der Liebe der Mutter Erde
und mit allen Wesen die aus ihr entstanden sind
Und jetzt stell dir die unendliche Weite des Weltalls vor
Es ist ein Ozean der Liebe
denn alles was ist
ist aus der Liebe geboren
und durch die Liebe gewachsen
Milliarden Sterne
Millionen Sonnensysteme und Galaxien
Ein unendlicher Ozean der Liebe
diese Liebe fließt zu dir und fließt von dir
durchströmt dich
und du hörst in dir den Satz
Engel der Liebe
Ströme in meinen Gefühlkörper
und reinige alle meine Gefühle

Donnerstagsmorgen, Wasser

Atme ruhig und tief ein und aus
und geh mit deiner Aufmerksamkeit
zu deinem Herzen
Beobachte wie dein Herz schlägt
Höre und spüre sein Pochen
und stell dir vor
wie sich das Blut sammelt in deinem Herzen
Wie sich das Herz zusammenzieht
um das Blut durch die Arterien in deine Lungen zu befördern
Stell dir vor
wie das Kohlendioxyd in den Lungen abgegeben wird
und wie die Lungen frischen Sauerstoff aufnehmen
Spüre hin
wie das Blut in dein Herz zurück fließt
um sich aus der zweiten Herzkammer beim nächsten Herzschlag
im ganzen Körper zu verteilen
Es fließt hinaus bis in die Fingerspitzen
in deine Zehenspitzen und in den Kopf
Es bringt den frischen Sauerstoff in jede Zelle deines Körpers
und fließt wieder zurück zu Deinem Herzen
und vom Herzen in die Lungen
Dies wiederholt sich Tag und Nacht
seitdem du Lebst
so lange du lebst
Immer wieder immer wieder
Spüre dieses Fließen in dir
Stell dir deine Adern vor
wie sie sich verzweigen in deinem Körper
und wie sie wieder zusammen fließen
So wie die Bäche Flüsse und Seen der Mutter Erde
So wie das Wasser aufsteigt und sich verbindet mit dem Sauerstoff
und sich im Regen wieder zurückfallen lässt auf die Erde
Stell dir vor wie der Regen durch den Boden schlüpft
sich sammelt im Innern der Erde
um als Quelle hervor zu sprudeln
und zum Meer zurückzufinden
Unterwegs ernährt es Menschen und Tiere und Pflanzen
und dies seit dem es die Erde gibt
und so lange es die Erde geben wird
Spüre wie du über deinen Blutkreislauf
verbunden bist mit dem Wasserkreislauf der Erde
Dein Blut und das Wasser der Erde sind eins
Wiederhole für dich:
Engel des Wassers gehe ein in mein Blut
und gib meinem ganzen Körper
das Wasser des Lebens

Donnerstagabend, Weisheit

Lass es ein und ausatmen
und konzentriere dich dabei auf den Kopf
Konzentriere dich auf deine Schädeldecke
den obersten Punkt deines Kopfes
und stell dir vor
dass dieser oberste Punkt offen ist
Öffne dich zum Himmel
konzentriere dich auch einen Augenblick auf deine Stirn
Auf den Punkt zwischen den Augenbrauen
und stell dir vor dass sich auf deiner Stirn
ein Auge befindet welches du öffnen oder schliessen kannst
Öffne dieses Auge
und beobachte deine Gedanken
wie sie kommen und gehen
Beobachte
Ob du dich heute gut konzentrieren kannst
oder ob deine Gedanken immer wieder davonfliegen
Beobachte einfach wie es ist mit deinen Gedanken in diesem Augenblick
Beobachte ob das was ich dir heute sage bei dir positive Gedanken auslöst
negative Gedanken
Spüre auch nach ob du dich heute
vor allem mit positiven oder negativen Gedanken beschäftigt hast
und werde dir bewusst
dass jeder Gedanke der in dieser Welt gedacht wird
aufgezeichnet wird
Stell dir vor dass sich die Gedanken ähnlich wie das Wasser in Wolken sammelt
so sammeln sich die Gedanken in Wolken um die Erde
Weisse helle klare Gedankenwolken
Düstere Gewitterwolken
Graue verschleierte Wolken
Neblige Gedanken werden von den Nebelwolken angezogen
Helle Gedanken fliegen zu den hellen Wolken
und stell dir vor
dass alle diese Wolken wieder bei dir vorbeiziehen
Je mehr helle Gedanken du denkst
desto mehr helle Wolken ziehen bei dir vorbei
Je mehr düstere Gedanken du denkst desto mehr düstere Wolken ziehen bei dir vorbei
Jetzt stell dir vor dass der ganze Kosmos aus diesen Gedanken-Wolken entstanden ist
Die Welt und der Kosmos sind
ein Meer von Gedanken die sich manifestiert haben
stimme dich bewusst auf die hellen Gedanken ein
Stimme dich auf die Gedanken der Weisheit ein
und die weisen Gedanken werden bei dir einziehen
Lass den Satz in dir aufsteigen
Engel der Weisheit gehe in meinen Gedankenkörper ein
und erleuchte meine Gedanken

Freitagmorgen, Luft

Lass deinen Körper los
Mit jedem Ausatmen lass einfach los
und stell dir vor
wie dein Atem beim ausatmen
vorne hinunterfließt
über deine Brust
deinen Bauch
deine Beine
Dein Einatmen fließt
hinten bei den Fersen hinein
die Beine hoch
durch die Wirbelsäule
bis zur Schädeldecke
und aus
wieder hinunter
über das Gesicht die Brust
den Bauch und die Beine
Lass den Atem immer weiter fließen
und werde dabei mit jedem Atemzug leichter
und leichter
Du wirst leichter und leichter
Bis du vom Boden abhebst
Du lässt dich tragen vom Wind
und siehst von oben auf die Erde herab
und du begegnest den Vögeln des Himmels
Du siehst wie sie sich tragen lassen vom Wind
und wie sie spielen mit dem Wind
und du tust es ihnen gleich
Du lässt dich tragen vom Wind
und ziehst deine Kreise
hoch in der Luft
bis dich der Wind
auf den Gipfel eines Berges trägt
Dort landest du sanft
und du atmest die frische Bergluft
Der Wind durchbläst deinen Körper
und der Wind nimmt alles fort von dir
was du in diesem Augenblick nicht mehr brauchst
Er reinigt dich durch und durch
und du lässt die Luft in dich hinein fließen
Sie fließt in jede Zelle deines Körpers
und dein Körper wird klar und hell
und in dir steigt der Gedanke auf:
Engel der Luft
Gehe ein in meine Lungen
und gib meinem ganzen Körper
die Luft des Lebens

Freitagabend, himmlischer Vater

Lass es in deinen ganzen Körper atmen
Konzentriere dich auf den obersten Punkt deiner Schädeldecke
und stell dir vor
dass du dort offen bist
Offen zum Himmel
Stell dir den Himmel vor über dir
mit all seinen Sternen
Mit seinen Galaxien und Planetensystemen
und stell dir vor dass alle diese Planetensysteme denken
So wie du
Stell dir vor dass sie Bewusstsein haben
So wie die Menschen
Sie haben Bewusstsein
So wie die Erde und die Sonne
und all die Planeten in unserem Sonnensystem
Stell dir vor
dass all diese Planetensysteme
Gedankenschwingungen
Bewusstseins-Schwingungen aussenden
und dass alle Welten von einem Meer von Gedanken durchströmt werden
Manchmal senden sie schwere Gedanken aus
oder leichte Gedanken
oder weise Gedanken
und so wie einzelne Menschen weiter entwickelt sind als andere
so gibt es auch Galaxien
im Welten All die höhere Gedanken aussenden
und solche die weniger entwickelte Gedanken aussenden
und so wie es in unserem Planetensystem eine Sonne gibt
die höher entwickelt ist als wir
So gibt es im Welten All
ein galaktisches Zentrum
Von dort kommen vielleicht die Schwingungen der höchsten Kraft
Stimme dich ein auf die Gedankenströmungen die weiter entwickelt sind als wir
Stimme dich ein auf die Gedankenströmungen der höchsten Kraft
Stimme dich ein auf diese höchsten Ausstrahlungen des Welten Alls
Vereine dich mit der höchsten himmlischen Kraft
mit dem höchsten Bewusstsein
dem Schöpfer
Der himmlische Vater und du sind eins
und wiederhole für dich
Der himmlische Vater und ich sind eins
Der himmlische Vater und ich sind eins