

LEBEN AUS DER INNEREN ESSENZ

Jasmuheen

Die spirituelle Lehrerin Jasmuheen schöpft aus ihrem grossen Wissensschatz über Nahrung auf allen Ebenen. Sie berührt mit Worten des Dankes und erinnert an die göttliche Gnade, die uns alles gewährt, was wir brauchen. In einer tiefen Meditation erstellt sie eine Öffnung zum Lichtkörper, damit er unsere menschliches Körpertempel-System nähren und heilen und ausbalancieren kann. Ergreifende Bilder und eine wunderschöne Energie, an die wir uns noch lange erinnern werden.

Auszug aus einem Seminar vom 24. Oktober 2015 in Zürich.

Was wir schon sind

Jemand hat letzte Woche auf meine Facebook-Seite geschrieben: „Jasmuheen, Du hast solch ein Glück. Du darfst zu schönen Orten auf der Welt reisen und mit der Crème de la Crème zusammensein.“ Man hätte das nicht besser sagen können. Ich fühle mich wirklich gesegnet, dass die Leute, die zu mir kommen, so unglaubliche Menschen sind. Ich habe die Meisterin Ching Hai getroffen. Sie hat in Asien eine Million Schüler und reist sehr viel. In Südfrankreich hatten wir ein zweistündiges privates Meeting. Sie erzählte mir, sie fühle sich ein wenig müde und gehe in ein Retreat, um sich zu finden. Viele Menschen werden in die innere Stille gerufen. Wir haben uns dann darüber unterhalten, welche Menschen von unserem Auftrag, von unserer Blaupause, von unserer Mission angezogen werden. Zu ihr kommen Menschen, die gerade anfangen, sich vom äusseren Leben zurückzuziehen, meditieren zu lernen und zu spüren, wie wichtig eine gesunde Lebensweise ist – mit Yoga, besserer Kommunikation, Grenzen setzen sowie sich selbst und Andere zu ehren und zu

lieben. Ihr Programm ist sehr strikt: Macht Eure Meditationen und werdet Vegetarier! Sie fragte mich, mit welchen Menschen ich in Verbindung stehe. Nun, ich bekomme Leute, die Andere anziehen und die schon seit Langem meditieren, verschiedene Systeme ausprobiert haben, unterscheiden können und wissen, was sich im Herzen richtig anfühlt. Sie kommen aus allen Religionen und gehören keiner an. Sie betrachten sich als Erdenbürger und als Bürger des Universums. Viele haben einiges ausprobiert in Bezug auf Ernährung und irgendwann das Gefühl bekommen, Tiere seien eher liebe Freunde als Nahrung. Grosszügige, grossherzige, gütige Menschen. Die meisten widmen ihr Leben dem Dienst. Sie spielen nicht das Ich-ich-ich-Spiel, sondern das Wir-Spiel, und sie wissen, wie es ist, wenn die Gnade ins Leben einfließt. Ching Hai schaute mich an: „Hast Du ein Glück!“ Ja, das habe ich, und das Schöne an denen, die Andere um sich sammeln, ist: Sie erkennen, dass wir alle unglaublich begabte, göttliche, wunderbare Wesen sind und so tun, als seien wir Menschen. Gleichzeitig nehmen wir unser Menschsein an und lieben es.

Wenn man auf die wahre Natur seines eigenen Lebens ausgerichtet ist, bringt einem die Gnade alles – noch bevor man merkt, was man braucht.

Für viele der Menschen, mit denen ich arbeite, ist dies die letzte Inkarnation, und wir wissen, dass die letzte Verkörperung immer ein Leben des Dienstes ist. Wir sind über das Ich hinausgegangen und haben uns dem Wir angeschlossen. Das letzte Leben zu leben, bedeutet nicht, etwas Besonderes zu sein, sondern danach etwas anderes zu machen. Wenn man das weiss, wird jeder Moment so ergreifend! Wir durchlaufen jetzt so viele Zyklen unserer Evolution. Nie zuvor hat uns unsere innere Führung so klar gesagt: Alles wird getan. Entspanne Dich! Es geht nicht darum sich abzumühen – ausser Du magst diese Energie. Lichtarbeiter meditieren seit Tausenden von Jahren und halten ganz klare Wirklichkeiten aufrecht, haben gelernt, das Himmelreich auf Erden zu sehen. Viele von Euch haben schon oft Zeiten grosser Gnade erlebt und in tiefen Meditationen innere Führung erfahren, die Euer Leben von Grund auf veränderten. Ihr habt gelernt Euer Menschsein und Euer Göttlichsein zu lieben. Manchmal mit einem klaren Ja, manchmal mit einem Nein. Manchmal sind wir in der Gnade, die Erde als Paradies zu sehen, und manchmal haben wir das Gefühl, dass es doch nicht ganz so sei.

Als ich vor ca. einer Woche aus Indien nach Europa kam, fühlte ich starke Wellen der Trauer, der Angst, des Mitleids, der Sorge – aufgelöst durch den Strom der Flüchtlinge. Die Leute möchten helfen. Die mitfühlenden Herzen sind stark. Doch da ist die Sorge um die Arbeitsplätze und die Frage, ob die Infrastruktur genüge, um diese Massen zu empfangen. Das Thema stand an unseren zwei Tagen in Wien stark im Vordergrund. Ich bin wie viele von Euch von Natur aus sensitiv – ein Erbe aus der Linie meiner Urgrossmutter. Alle Frauen in unserer Familie hatten diese Gabe. Sie konnten die Zukunft aus der Hand lesen, arbeiteten mit Tarotkarten oder waren heilend tätig. Ich habe das erst vor ein paar Jahren erfahren. In Norwegen hatte meine Mutter viel Erfolg mit dem Handlesen. Doch kurz vor dem zweiten Weltkrieg, als sie bei den Leuten, die zu ihr kamen, nichts als Tod sah, verschloss sie die

Gabe. Sie spürte, was kommen würde, wusste aber, dass es nicht an ihr lag, jemandem den Tod vorauszusagen.

Wir alle sind von Natur aus sensitiv. Es ist nur eine Sache des Gleichgewichts zwischen den Hirnhälften. Ich habe diese Balance ganz bewusst zugelassen und ein intuitives Leben geführt. Wenn wir in diesem Gleichgewicht sind, gestaltet sich unser Leben so anders. Wir werden süchtig nach Gnade. So einfach, so leicht, so schön! Wenn man auf die wahre Natur seines eigenen Lebens ausgerichtet ist, bringt einem die Gnade alles – noch bevor man merkt, was man braucht. Eine interessante Entscheidung! Ich kann mich mit meinem Ego, mit den Mühen, den Disharmonien, der Dualität und Polarität identifizieren oder mit meiner Göttlichkeit, wo die Gnade unablässig fliesst. Beides ist in Ordnung. Nur: Wenn wir uns zu sehr mit der Persönlichkeit identifizieren, empfinden wir uns als sehr begrenzte Wesen. Und wenn wir uns mit unserer Göttlichkeit identifizieren, sehen wir unsere Grenzenlosigkeit und verlieren jeglichen Hunger. Je mehr wir uns mit unserem inneren göttlichen Wesen gleichschalten, desto weniger ist körperlicher, mentaler, emotionaler oder spiritueller Hunger möglich. Für die Vielen, die in ihrer Göttlichkeit leben, wird dies ganz natürlich, während jene, die sich mit der Persönlichkeit identifizieren, die Andern für verrückt halten.

In Wien ist etwas durchgekommen: Europa wird auf den Prüfstand gestellt. Ihr alle macht gerade eine riesige spirituelle Einweihung durch – eine Demonstration des mächtigen mitfühlenden Herzens. Und von der höheren Ebene aus bitten wir Euch, nicht in die Angst zurückzufallen. Fragt einfach: Wie können wir auf höchst mitfühlende und liebevolle Weise in dieser Situation wahre Einheit zeigen? Und erbittet von den unendlichen Intelligenzfeldern die perfekte Lösung für das höchste Wohl aller. Mit diesen Themen müssen wir uns befassen. Max Planck sagte, im Quantenfeld gebe es für jedes Problem eine Lösung. Viele von Euch sind schon im Leben steckengeblieben

und haben gebetet – und völlig unerwartete Lösungen erhalten. So ist es auch jetzt. Jetzt ist die Zeit des mitfühlenden Herzens. Wenn wir seinem Ruf wirklich folgen, werden wir Lösungen empfangen für alle Bereiche, wo Konflikte sind – seien sie in uns oder auf der Welt.

Auf höherer Ebene verschwinden die Grenzen. Auf der Welt werden keine Grenzen mehr sein, wie wir sie heute kennen. Ein einziges Volk wird sich manifestieren, das in Harmonie lebt. Viele haben dafür ein offenes Herz. Ende des Jahres 2012 fällt die Menschheit eine kollektive Herzensentscheidung: „Ich habe genug von der Dualität und möchte in der Einheit leben. Ich weiss nicht wie, aber das ist mein Wunsch.“ Dies geschah in 95% aller Menschenherzen auf dem Planeten – bei jedem auf seine Art. Das ist der Ruf des Herzens. 2013 reisten wir durch die ganze Welt und führten überall eine ganz bestimmte kollektive und sehr kraftvolle Meditation durch: Wir sind aufgerufen weltweit in allen Betriebssystemen ein Upgrade durchzuführen, so dass sie zum Besten aller funktionieren. Die Bildungs- und Gesundheitssysteme, die politischen, wirtschaftlichen, sozialen und spirituellen Systeme – jedes einzelne System soll so erhöht werden, dass es zum höchsten Wohl aller funktioniert. Was passiert dann in einem planetarischen System? Die interdimensionalen Tore öffnen sich und der Support wird stärker und stärker. Das Schöne an der Menschheit ist, dass wir als intelligente Wesen mit einem freien Willen jedes Wirklichkeitsmodell erstellen können.

Jetzt stellt sich nur noch die Frage, ob das Wirklichkeitsmodell, das Du im Moment lebst, Trennung zulässt oder Einheit kreiert. Erfüllt Dein Wirklichkeitsmodell Dein Herz mit Dankbarkeit und Dein Leben mit Gnade? Dankbarkeit und Gnade sind die Anzeichen dafür, dass wir auf unser wahres Wesen ausgerichtet sind und das für uns vorgesehene Modell leben. Interessante Indikatoren! Gnade und Dankbarkeit sind die Anzeichen dafür, dass wir die höchstmögliche, beste Version unseres Selbst und unseres Paradigmas leben. Das Universum spiegelt uns das zurück und füllt unser Leben mit Gnade und unser Herz mit Dankbarkeit.

Wir stellen Euch jetzt ein erhöhtes System vor, um Euch und Andere zu nähren. Viele wünschen sich eine Ernährung mit Prana. Ihr habt die Wahl – und dies ist eine schöne Freiheit. Doch denkt daran, Ihr könnt genauso nach nicht-physischer Nahrung süchtig werden wie nach physischem Essen. Viele haben damit experimentiert und ernähren sich mit Prana. Weltweit haben etwa 55'000 Menschen diese Gabe. Man schubladisiert uns gern und verlangt, dass wir nie essen und nie trinken oder immer essen und trinken. Lasst uns das mal neu einteilen: Ich esse die ganze Zeit. Aber anders. Das ist alles. Lasst die Wirklichkeit los, dass ein Mensch entweder isst oder nicht isst. Der physische Körper braucht Nahrung. Der Unterschied besteht darin, dass ich weiss: Ich bin eine Zelle in einem endlosen Organismus der Liebe, die mir Frühstück, Mittag- und Abendessen bringt. Wir alle sind solche Zel-



Alles, was wir hören und erleben und als Wahrheit empfinden, können wir aufnehmen, indem wir gefühlvoll „Ja, Ja, Ja!“ sagen.

len in einem unendlichen, schwingenden Liebesmeer, das uns dauernd durchspült und nährt. Die äussere Wirklichkeit und unsere Erziehung besagen, dass wir feste Nahrung brauchen, und wir sagen, dass dies ein Spiel der Lust ist. Eine interessante Lust, aber nicht die ganze Wahrheit über die Nahrungsaufnahme. In den letzten 22 Jahren haben wir in dieser Hinsicht so vieles beobachtet. Wir sahen, wie Menschen etwas zu erlangen versuchten, bevor der stoffliche Körper dafür bereit war, wie Leute dies mit Willen und Disziplin angingen – ohne zu verstehen, dass es auf natürliche Weise geschieht, wenn wir uns auf unser wahres Wesen einstellen, uns neu identifizieren.

Die Meditation „Lichtkörper und Körperkleid“ wird den Schalter umlegen und uns neu ausrichten. Es geht um mehr als um stoffliche Nahrung. Es geht um die Erkenntnis, dass wir auch emotional und auf allen Ebenen ernährt werden, und um die molekulare Neustrukturierung. Ich bete dafür seit vielen Jahren und diese Übung wurde mir letztes Jahr in Indien gegeben. Manchmal erwähnen Menschen etwas, ohne zu ahnen, wie viel Kraft in ihren Worten steckt. Wenn wir wirklich offen sind, gibt das intelligente Universum uns alles, was wir brauchen – vor allem, wenn das von uns Gesuchte zum Besten unserer eigenen Evolution und zu jener des Planetensystems ist. Eine Frau berührte nur kurz das Thema und ich hatte mein Aha-Erlebnis. Ich sah diese gute Möglichkeit, den Menschen zu beweisen, was sie im Lichtkörper bereits bei sich haben und dass die wahre Nahrungsquelle für alle Ebenen in uns liegt. Nach Indien besuchte ich Rumänien, und die wunderschöne Gruppengöttin des rumänischen Volkes zeigte mir, wie diese Erkenntnis auch zum Heilen und zur neuen Kalibrierung des ganzen Systems genutzt werden kann. Später in Italien zeigte mir das dortige Gruppenwesen, wie wir noch viel tiefer gehen können. Eine einzige einfache Übung entwickelt sich weiter, wenn das Wesen, das wir tief innen sind, sie in immer neue Ebenen führt.

Ich liebe Musik. Patrick Bernard, ein Künstler, den es schon sehr lange gibt, hat der göttlichen Yogini

ein Album gewidmet. Ein Lied ist an Maria Magdalena gerichtet – und das war mein Frühstück. Ernsthaft. Wenn der Emotionalkörper genährt ist, hat sein Zustand einen unglaublichen Einfluss auf den physischen Körper. Es gibt viele Arten den Emotionalkörper zu nähren – abgesehen davon, dass wir zum Essen greifen. Ebenso ist es mit dem Mentalkörper. Wenn Ihr etwas hört, das Euch gefällt, braucht Ihr es nicht aufzuschreiben, sondern nur mit einem Ja, Ja, Ja aufzunehmen. Denkt daran: Wir leben in einem pulsierenden Feld unendlicher Liebe und Intelligenz. Ich tue, als hätte ich Milliarden von Jahren um zu hören – und das gilt für uns alle. Jetzt passiert viel und die Dinge verschieben sich schnell. Alles, was wir hören und erleben und als Wahrheit empfinden, können wir aufnehmen, indem wir gefühlvoll „Ja, Ja, Ja!“ und „schliess es ein, schliess es ein, schliess es ein!“ sagen. Die Energie im Herzen wird sich sofort verändern. Es ist nicht mehr die Zeit für tiefe mentale Analysen. Bei vielen Menschen erzeugen sie nur Verwirrung. Jetzt ist die Zeit, unseren Gefühlen, unserem Herzen zu vertrauen. Wenn Ihr die Wahrheit hört, erzittert Ihr oder die Haare stehen Euch zu Berge. Ihr kennt diese Zeichen. Alles, was Ihr als wahr empfindet, nehmt Ihr auf durch: „Ja, Ja, Ja!“ und „schliess es ein, schliess es ein, schliess es ein!“ Es sind nicht nur Worte. Es geht um die Bereitschaft, die Wahrheit zu fühlen.

Ich bin bereit

Ich bin jetzt bereit, ICH BIN jetzt bereit. Zeig mir das Einheitsbewusstsein dieser Welt. ICH BIN jetzt bereit tiefer ins wahre Einheitsbewusstsein einzutreten und es tief zu erleben – mit Freude, Leichtigkeit und Gnade. Ich bin bereit den Beweis zu sehen für das wahre Einheitsbewusstsein der Welt. Ja, Ja, Ja! Ja, Ja, Ja! Schliess es ein, schliess es ein, schliess es ein!

Ich bin jetzt bereit Zeuge zu sein für das Himmelreich auf Erden. Ich bin jetzt bereit das Gute in allem zu sehen, Gott in allem zu sehen. Ich bin jetzt

bereit diese Welt durch die Augen des Göttlichen, das ich bin, zu sehen. Ich bin bereit. Schliess es ein, schliess es ein, schliess es ein! Mit Gefühl: Ja, ich liebe es, ich bin bereit. Schliess es ein, schliess es ein, schliess es ein!

Ich bin jetzt offen die perfekte mentale Nahrung für meinen Verstand zu empfangen. Ich bin jetzt bereit für die vollkommene Ausrichtung meines Mentalkörpers auf die höchste Intelligenz. Ja, Ja, Ja! Schliess es ein, schliess es ein, schliess es ein!

Ich bin jetzt bereit die erhabenste Nahrung für meinen Emotionalkörper zu empfangen. Ich bin

jetzt bereit mein menschliches Herz auf das Göttliche Herz der Schöpfung auszurichten. Ich bin bereit. Schliess es ein, schliess es ein, schliess es ein!

Ich bin bereit, dass meine physische Struktur reine Nahrung aus dem Prana aufnimmt und/oder stoffliche Nahrung – mit dem Endergebnis vollkommener körperlicher Gesundheit. Ja, ja, ja! Schliess es ein, schliess es ein, schliess es ein! Der stoffliche Körper kann sich aus äusseren oder inneren Quellen ernähren. Lass ihn wählen! Er weiss, was gut ist.



Meditation Lichtkörper und Körperkleid

*Wenn sich Dein Körper wohlfühlt, schliess die Augen.
Du beginnst Deinen Atem langsam fließen zu lassen.
Dies ist eine ganz alte Vedische Technik.
Wir werden geatmet.*

*Wir sind uns dessen gewahr, dass es uns atmet,
wenn sich die Atemzüge verlangsamen.
Was uns atmet, ist tief und langsam in seinem Rhythmus. Ganz fein.
Wir lassen unseren Atem mit diesem Rhythmus in Harmonie kommen.*

*So viele Worte und Geschichten im Mentalkörper! So viel Kraft für Zerstreuung!
Wir lassen alles los, lassen den Verstand ruhen und stellen uns auf den Atem ein.
Wenn Gedanken kommen, lass sie los
und konzentriere Dich wieder auf den langsamen, feinen, tiefen Atem.
Er ist der Schlüssel zu den feinsten Ebenen in uns und um uns.*

*Je tiefer und feiner der Atem wird, desto mehr fühlen wir
den Körper als eine Ansammlung tanzender Atome und Moleküle.
Mit jedem langsamen, feinen Atemzug verstärkt sich Dein Gefühl,
viel mehr einzuatmen als Sauerstoff.
Du ziehst die innerste Essenz der Schöpfung in Dich hinein
und lässt sie durch Dich hindurchfließen.
Vielleicht spürst Du, wie Du die reine Liebe einatmest,
die die ganze Schöpfung geboren hat.
Alles, was Du ausatmest, ist liebevolle Wertschätzung.*

*Du legst Deine Aufmerksamkeit in Dein Herzchakra.
Es ist eine exakte Kopie der Zentralsonne, des Quellenpunktes –*

*eine strahlende Lichtkugel wie unsere stoffliche Sonne.
Trillionen von Lichtstrahlen durchfluten jedes Atom, jedes Molekül,
jede Deiner Körperzellen.
Sie bringen Nahrung, Erneuerung und Heilung.*

*Du siehst, wie die Herzchakra-Strahlen über die ganze Welt fließen
und alle Menschen mit Energielinien der Liebe verbinden. Von Herz zu Herz.
Schau, wie wir vereint sind in diesem Feld, das Leben genannt wird.
Spüre, wie jeder ein wenig anders schwingt
und jeder Einzelne eine Ausdrucksform unseres tiefsten wahren Wesens ist.*

*Die Strahlen der Herzchakra-Sonne sind multidimensionaler Natur,
und ihr Licht offenbart Dir nun die Gegenwart der Lichtwesen, die Dich umgeben.
Intuitiv nimmst Du wahr, wie viele Lichtwesen auf der inneren Ebene
um Dich herum einen Kreis bilden. Das ist Dein Unterstützungsteam.
Betrachte ihre Herzchakra-Sonnen und ihre Verbindung zu Deiner.*

*Erkenne einen weiteren äusseren Kreis um sie herum –
ebenfalls verbunden über die Herzchakra-Sonnen.
Schau, wie sich immer mehr äussere Kreise bilden –
Herzsonne an Herzsonne.
Alle schwingen auf eigenen Frequenzen.
Sie sind Teil unseres Netzes.*

*Ausgedehnt in Deinem Gewahrsein erkennst Du die Weite, die Kraft, die Macht
dieses inneren ätherischen Netzwerks,
das die Evolution und Deine Rolle darin unterstützt.*

*Langsam kommst Du mit Deiner Aufmerksamkeit zur menschlichen Form,
die wie ein Anzug Deine Lichtkörper-Matrix umgibt.*

*In Deiner Vorstellung bringst Du die Hände zum Kronenchakra.
Da fühlst Du den Anfang eines Reissverschlusses.
Du öffnest diesen Reissverschluss –
von der Krone über die Stirn zur Nasenspitze,
über das Kinn, der Kehle entlang bis zum Herzen,
über das Sonnengeflecht und den Sakralbereich bis zur Basis.
Du spürst, wie die Kapuze des menschlichen Kleides von Deinem Kopf gleitet
und den Kopf des Lichtkörpers enthüllt.
Du befreist Deine Schultern, lässt den rechten Arm herausgleiten, den linken –
wie eine Schlange, die sich häutet,
wie ein Schmetterling, der seine Puppe verlässt.*

*Nimm Dir Zeit, den freiwerdenden Lichtkörper zu betrachten –
seine Farbe, seine Energie, seinen Fluss.*

*Nun öffnest Du langsam die beiden Reissverschlüsse
von den Hüften bis zu den Zehenspitzen
und stellst Dir vor, wie Du Deinem menschlichen Kleid ganz entsteigst.
Du als Lichtwesen – wie fühlst Du Dich?*

Mit Deinen Lichthänden ergreifst Du Dein Menschenkleid.

*Was spürst Du intuitiv in Bezug auf dieses Menschenkleid?
Vielleicht spürst Du, wie wunderbar Dein Körpertempel ist – dieses System,
das Deinem Göttlichen Wesen erlaubt, das Menschenreich zu erforschen.
Vielleicht spürst Du all die Liebe und Wertschätzung,
die aus Deinem Licht Herzen zum Menschenkleid fließen.
Vielleicht siehst oder spürst Du darin unstimmmige Energien oder Krankheitsmuster.*

*Stell Dir jetzt vor, wie Du Dein Menschenkleid
in Deine Lichtarme nimmst, es an Dein Licht Herz drückst
und es mit so viel Liebe überflutest, wie Du das mit einem Kind tätest.
Du spürst, wie Dein Menschenkleid in dieser Göttlichen Umarmung
alles aus Deinem Licht Herzen zieht,
was es an Kraft, Liebe, Gesundheit, Energie benötigt.*

*Was wird ausgetauscht, während Dein Lichtkörper, der Du bist,
Dein menschliches Körpertempel-System hält, in dem Du auf Erden lebst?
Vielleicht siehst Du, dass Dein Menschenkleid eine bestimmte Farbe anzieht.
Vielleicht spürst Du, wie die Lichtstrahlung in dieser Göttlichen Umarmung
die molekulare Struktur im Menschenkleid stärkt, neu ordnet und heilt.*

*Jetzt überträgst Du Weisheit auf Dein Menschenkleid.
Vielleicht singt Dein von Liebe überfließendes Göttliches Herz:
Ich liebe Dich, ich liebe Dich, ich liebe Dich, ich liebe Dich.
Kraft- und lichtvoll pulsieren diese Ich-liebe-Dich-Worte
durch die emotionalen, mentalen und physischen Systeme Deines Menschenkleids.
Nimm Dir Zeit zu hören,
was das menschliche Kleid auf diesen Liebesstrom antworten möchte.*

*Für den Moment hat Dein menschliches Kleid genug empfangen,
und Du weißt, dass Du diese Reissverschlüsse jederzeit öffnen kannst.
Du nimmst Dein Kleid noch einmal in die Arme, bevor Du wieder hineinsteigst –
linkes Bein, rechtes Bein, rechter Arm, dann der linke.
Die Schultern schlüpfen hinein. Du legst die Kapuze über Deinen Lichtkopf.*

*Langsam ziehst Du die Reissverschlüsse von den Füßen zu den Hüften hoch.
Du schliesst den Reissverschluss von der Wurzel über das Herz zur Kehle
und von da bis zur Krone.*

*Dein Lichtkörper erstreckt sich weit über Dein Menschenkleid hinaus.
Du spürst, dass sich die Atome und Moleküle
um den Lichtkörper herum ein wenig anders angeordnet haben.
Du spürst, wie jedes Atom stets von einem Strahl durchströmt
und aus dem Lichtkörper genährt wird.
Du spürst, wie durch jede Zelle Deines Körpers
Lichtstrahlen fließen und durch die Poren Deiner Haut in die Welt, ins All strömen.
Jede Zelle ernährt sich ständig von kosmischen Mikronährstoffen
aus der Lichtquelle, ob Du daran denkst oder nicht.*

*Nimm Dir jetzt Zeit um diese Wirklichkeit zu integrieren.
Zeit der Stille.*

*Vielleicht siehst Du, wie wunderbar alle Menschen sind
mit ihren strahlenden Lichtkörpern*

*und wie unscheinbar das menschliche Kleid ist
im Vergleich zur unendlichen Liebe und Kraft des Lichtkörpers,
der unser wahres Wesen ist.
Vielleicht dehnt Du Dein Gewahrsein aus
und siehst die Lichtkörper der 8 Milliarden Menschen dieses Planeten.
Spüre, wie alles reine Essenz ist,
die sich auf verschiedene Arten zum Ausdruck bringt,
mit unterschiedlicher Verteilung der Atome und Moleküle.*

*Wir blicken ins Herz unseres Lichtkörpers und empfangen Worte.
Vielleicht bewegen sie sich im Kreis. Vielleicht ist es ein Wort, vielleicht mehrere.
Welche Botschaft zeigt sich Dir für Dein jetziges Leben?*

*Mit geschlossenen Augen können wir die Meditation weiterführen
und den Engeln erlauben Klanglandschaften zu malen.
Spür, wie Dein System reagiert
und ob die Töne kräftigen, heilen, aufschliessen, befreien.
Lass Deinen Körper antworten.*

*Erinnere Dich an den Ausdruck Deines Lichtkörpers,
das Feld, das Gefühl, die Farben und Klänge, die Bewegungen, das Fließen,
an die Worte, die Dir Dein Lichterz offenbart hat,
die Botschaften, die Du in der Umarmung mit dem Lichtkörper
für den physischen, emotionalen, mentalen Körpertempel erhalten hast,
und wie sich die Wahrnehmung des starken, subtilen, ätherischen Supports
um Dich herum angefühlt hat.*

In diesem Gewahrsein öffne langsam, langsam Deine Augen.

Jasmuheen hat als spirituelle Lehrerin und Autorin die letzten vier Jahrzehnte damit verbracht, die Rhythmen des Göttlichen Liebesfeldes zu erforschen. Ihre Erkenntnisse über dieses auf allen Ebenen nährnde Feld hat sie weltweit an Tausende von Menschen weitergegeben, hat sie in tiefen Meditationen in dieses Liebesfeld hineingeführt, um die Verbindung mit dieser nährenden Kraft zu stärken – was sich auf die Evolution der Menschheit als Ganzes positiv auswirkt. Daraus entstand Jasmuheens „Embassy of Peace“ (Botschaft des Friedens) mit ihren Projekten für persönliche, globale und universelle Harmonisierung.
Homepage: www.jasmuheen.com

