

Sei dein bestes Selbst

Meditation von Jasmuheen

Jasmuheen führt dich in dieser wunderbaren Meditation zu einer Begegnung mit dir selbst. Dabei erkennst du verschiedene Aspekte von dir, die schliesslich zu deinem besten Selbst verschmelzen. Eine transformierende Reise zu deinem innersten Wesen.

Dauer: ca. 30 Minuten.

Lassen wir all die Worte und Ideen los und kommen zurück zum Atem. Die einfache buddhistische Technik, mit der Aufmerksamkeit zum Atem zu gehen, ist eine gute Übung für die geistige Meisterschaft. Die Lichtwesen sagen, wenn der menschliche Geist leer wird, kann der reine Geist ihn füllen.

So lassen wir jetzt alles los und bleiben beim Atem.

Mache dir bewusst, dass wir in einem heiligen Kreis sitzen, umgeben von all diesen Wesen von den Einheitsreichen. Sie wiederum sind umgeben von den Wesen aus den Multiversen und ihren Sphären. In diesem offenbaren Feld sitzen wir nun einen Moment in der Stille ...

Wenn deine Gedanken wandern, bringe sie zurück zum Atem oder gib ihnen das «ICH BIN»-Mantra ...

Stell dir vor dir eine Treppe vor, die nach unten führt. Du stellst dir vor, dass du beginnst, die Treppe hinunterzuschreiten. Mit jedem langsamen Atemzug machst du einen weiteren Schritt nach unten und entspannst dich noch etwas mehr. Zehn Schritte, dann neun, und acht, sieben, sechs, fünf, vier, dann drei ... mit jedem Schritt nach unten wirst du noch entspannter. Du stehst jetzt auf der zweiten Stufe nach unten, dann auf der ersten, und jetzt bist du unten angelangt.

Du spürst, dass es vor dir eine Tür gibt. Spür, dass es dort eine Botschaft gibt, nur für dich. Du öffnest die Tür und betrittst einen Raum, in dem ein runder Tisch steht. Da sind fünf Wesen. Du erkennst, dass jedes dieser fünf Wesen für einen Aspekt deiner selbst steht. Das Wesen zu deiner Linken, steht für alles, was du in anderen Zeitlinien gewesen bist, deine Vergangenheit. Was spürst du in Bezug auf dieses Wesen, auf diesen Aspekt? Vielleicht hat es eine Botschaft für dich? ...

Du gehst weiter zum Wesen, das ihm am nächsten sitzt, ein kleines Kind. Das ist dein unschuldiges, kindliches Selbst, vielleicht sogar dein Inneres Kind. Was spürst du in Bezug auf diesen Aspekt, wie zeigt er sich dir? Vielleicht hat dieses Wesen eine Botschaft für dich? ...

Du siehst zur Linken des Kindes ein weiteres Wesen sitzen, so engelhaft. Das ist deine eigene Engelsnatur, ein sehr schöpferisches Wesen. Wie zeigt sich dir dieses engelhafte Wesen, hat es eine Botschaft für dich? ...

Jetzt spürst du das Wesen, das auf der linken Seite des engelhaften Wesens sitzt. Dieses Wesen steht für dein künftiges Selbst. Die nächste Form, die dein formloses Wesen annehmen wird, nachdem es diese Form verlassen hat. Was spürst du im Zusammenhang mit diesem Wesen? Schau, ob dir dieses Wesen etwas mitteilt ...

Wenn diese Wesen etwas zu sagen haben, dann tun sie das ganz schnell und intuitiv. So wendest du deine Aufmerksamkeit dem Wesen zu, das deinem künftigen Selbst zur Linken sitzt, das fünfte Wesen. Was spürst du intuitiv, was hat sich da noch an den Tisch gesetzt? Du kennst es, wer ist es? ...

Deine Aufmerksamkeit geht zurück zum engelhaften Wesen, das an diesem runden Tisch dir genau gegenüber sitzt, eine reine, heilende Präsenz. Du stellst fest, dass dieses Wesen beginnt, Energie rund um den Tisch zu schicken. Zuerst zum Kind, dann zu demjenigen, der für all das steht, was du in der Vergangenheit warst. Die Energie fließt weiter zu dir. Du nimmst sie über die linke Seite auf und gibst sie über die rechte Seite weiter. Dieses engelhafte Wesen vereint alle Aspekte, richtet alle Aspekte neu aus. Jeder empfängt sie über die linke Seite und gibt sie über die rechte Seite weiter. Jeder Aspekt nimmt aus dem Fluss genau das, was er benötigt, und fügt seinerseits etwas zum Fluss hinzu. Es ist fast so, als sässest du in einem Energiemixer. Alles wird neu ausgerichtet und verbindet sich zu einem einzigen Wesen, das in der Mitte des Tisches sitzt. Spüre diese neue Version von dir, ein ganzes, integriertes Wesen – spüre es! Wie zeigt es sich dir? Was für eine Botschaft hat es für dich? ...

Stelle dir vor, dass du auf diesem wunderschönen, göttlichen, ganzheitlichen Wesen sitzt, wie ein Kind, das auf dem Schoß eines göttlichen Wesens sitzt, dessen Arme dich umfassen, deine menschliche Form durchdringend. Stell dir vor, wie du dich entspannst und dich in diese göttliche Umarmung hineinsinken lässt. Stell dir vor, wie du jetzt mit ihm verschmilzt, wie du mit deinem höchsten Potential wirkst. Wie fühlt sich das an? Fühl deine Kraft, deine Weisheit, deine Ganzheit. Stell dir vor, wie du aufstehst und vom Tisch herunter trittst. Du bist jetzt ein schwingungsmässig ausgeglichenes und integriertes Wesen. Du schreitest durch die Tür und beginnst, die Treppe hochzusteigen. Mit jedem Schritt nach oben fühlst du dich stärker, gesünder, weiser, kraftvoller und voller Mitgefühl und Güte. Du tauchst oben auf der Treppe auf, als die beste Fassung deines Selbst. Was benötigst du noch, was möchtest du noch empfinden, spüren in den letzten Momenten der Stille?

So beschliessen wir unser Zusammenkommen in unserem heiligen Kreis als das beste Selbst, das wir sein können. Wir bitten darum, dass alle weiteren Neuausrichtungen, die wir vielleicht benötigen, im Schlaf stattfinden mögen, während der Körper ruht – alles Weitere, was in uns einströmt aus den universellen Feldern, aus diesem Universum und weiteren Universen. Dass alles im richtigen Moment und auf die richtige Art in uns einströmen möge, in der Meditation, im Schlaf, wann immer wir es benötigen.

So bedanken wir uns für die Möglichkeit, uns auf diese Art zusammzusetzen, im Wissen um die Kraft, wenn Menschen sich vereinen mit der grossen Vision, die allem empfindungsfähigen Leben zugutekommt.

Wenn du bereit bist, öffne die Augen und dehne dich.