

## Innerer Friede

Meditation von Michael J. Tamura

*In dieser heilsamen Meditation führt uns der spirituelle Lehrer und Heiler Michael Tamura in die innere Stille, in der wir alle Spaltungen heilen und zu unserer wahren, ganzen Lebenskraft finden, zu unserem ewigen, stillen inneren Licht.*

*Deutsche Übersetzung: Barbara Golan  
Dauer: 13 Minuten*

---

Gib dir einen tiefen Atemzug oder zwei und schliesse deine Augen.

Stell dir vor, du sitzt auf einem riesengrossen Baumstrunk. Stell dir vor, wie sich dieser Baumstrunk von deinem 1. Chakra knapp über der Spitze deines Steissbeins bis zum Mittelpunkt der Erde erstreckt. Schau, wie du plötzlich anfängst, Veränderungen wahrzunehmen. Wenn du dich erdest mit diesem Baumstrunk, dann lässt du die Energien aller anderen Menschen los. Du hörst auf, die Probleme, Gedanken oder Gefühle anderer Menschen lösen zu wollen. Wenn du dich auf diese Weise erdest, dann wirst du feststellen, dass du gar nichts zu tun brauchst, und alles, was nicht zu dir gehört, fällt einfach von dir ab.

Jetzt geh mit deinem Bewusstsein mitten in deinen Kopf. Stell dir vor, dass du als Bewusstsein in der Mitte deines Kopfes sitzt. Das ist eine ganz wichtige Übung, wenn man inneren Frieden verspüren möchte. Nimm wahr, wieviel stiller es wird, sobald du beschlossen hast, in deinem Kopf zu sein. Du kannst daran erkennen, wie sehr du im Zentrum deines Kopfes bist, wieviel stiller alles geworden ist. Alles andere, selbst was in deinem Kopf ist, aber nicht in der Mitte, könnte Lärm machen. Aber der Teil von dir, der bewusst ist mitten in deinem Kopf, der verändert sich nie. Wenn du dich darin übst, die Mitte deines Kopfes aufzusuchen, dann übst du dich darin, das in dir aufzusuchen, was sich nie ändert. Und wenn du dir dessen immer stärker bewusst bist, dann wirst du diesen kleinen Funken sehen, der das ist, was du in Wahrheit bist – Seele. Und wenn du dich immer mehr darin übst, in der Mitte deines Kopfes zu sein, dann wirst du immer mehr Frieden spüren, unabhängig davon, was in der Welt und um dich herum geschieht.

Stell dir jetzt über deinem Kopf eine riesige goldene Sonne vor. Diese goldene Sonne ist angefüllt mit deiner eigenen Lebenskraft. Und da das Leben bereits in dir ist, kannst du dir davon so viel vorstellen, wie du brauchst. Du brauchst nirgendwo hinzugehen, du brauchst nichts Besonderes zu tun, und du musst auch nicht bis später warten, um das Leben zu erhalten. Du bist so lebendig wie eh und je. Aber wie lebendig du dich fühlst, hängt davon ab, wie sehr du dir deiner Lebendigkeit bewusst bist. Je weniger Konflikte du dir in deinem Kopf erschaffst, desto mehr wirst du das Leben ganz erleben.

Wenn du dir jetzt diese Sonne über deinem Kopf vorstellst, die ganz angefüllt ist mit deiner Lebensenergie, dann beschliesse jetzt, dass du alle Teile deiner Lebensenergie, die du irgendwo geparkt hast, zu dir zurückrufst. Was ich mit irgendwo meine, sind Energien, die du in andere Menschen investiert hast. Dein ganzes Leben lang hast du gedacht, dass die Lösungen bei anderen Menschen liegen, dass deine Liebe bei anderen Menschen ist und dass du das bekommen musst. Beschliesse jetzt, dass du all deine Lebensenergie, die du aus solchen oder ähnlichen Gründen bei anderen Menschen geparkt hast, jetzt in diese Sonne zurückrufst. Und stell dir vor, dass du alle die Energien zurückrufst, die du an den Orten gelassen hast, wo du gerne gewesen wärst, wo du aber nicht warst. Wie oft hattest du das Gefühl, nicht da sein zu wollen, wo du warst, sondern woanders. Rufe all deine Energien zurück, wo auch immer du sie gelassen hast, auch wenn du nicht genau weisst, wo das ist. Und rufe alle Energien zurück, die du bei Menschen gelassen hast, um die du dich irgendwann in deinem Leben gesorgt hast. Und alle Energien, die du in die Vergangenheit gelegt hast oder in die Zukunft. Wo du etwas aus der Vergangenheit bereut hast oder wo du dich in die Zukunft gewünscht hast. Und nimm wahr, wie du dich in all diesen Momenten gespalten hast.

Damit bringst du all deine Lebensenergien, die du abgespalten hast, die du irgendwo im Raum und in der Zeit geparkt hast, zurück in diese Sonne. Nimm wahr, wie hell diese goldene Sonne jetzt wird. Das ist dein Leben. Bring es herein über das Kronenchakra oben auf deinem Kopf. Und lass jeden Raum in deinem Körper sich füllen mit diesem Licht, vom Äussersten bis zum Innersten. Bis zu den tiefsten Teilen in deinem Körper. Stell dir vor, dass du diese goldene Sonne jeder Zelle deines Körpers schenkst. Und stell dir vor, wenn du alle diese Spaltungen reparierst, wie viel Frieden du dir damit schenkst.

Lass diese goldene Sonne sich ausdehnen über die Begrenzung deines Körpers hinaus und deine ganze Aura erfüllen. Heisse alle deine Energie willkommen, die du in deiner Aura hast. Deine Aura ist der schöpferische Ausdruck dessen, was du bist. Lass dich deinen ganzen schöpferischen Ausdruck haben. Lass den schöpferischen Ausdruck deiner Aura sein, wie er ist. Und feiere die Ganzheit deines Lebens, genau hier in diesem Moment.

Sei mit deinem Gewahrsein mitten in deinem Kopf und achte auf die Stille, die da herrscht. Sei deiner selbst gewahr und heisse dich selbst willkommen als dieses stille, ewige innere Licht.

Gib dir einen tiefen Atemzug und dehne dich sanft. Beuge dich vornüber und lass alle überschüssigen Energien aus Kopf, Nacken, Schultern, Armen los. Und wenn du soweit bist, richtest du dich wieder auf und öffnest die Augen.