



## Endlich Willkommen auf der Erde

Hallo und herzlich Willkommen. Um ein gewisses Vertrauen aufzubauen, sind alle Reisen in der Du-Form abgefasst.

Mit dieser Reise erhältst du die Möglichkeit, ein schwächendes Grundgefühl, das durch negative Kindheitserinnerungen entstanden ist, in ein Positives zu verändern. Dies ist sehr wichtig, denn wer ein positives Grundgefühl hat, der verfügt über ein gesundes Selbstvertrauen und fühlt sich in der Welt willkommen. Das nimmt auch den Existenzängsten die Nahrung. Sich willkommen und angenommen zu fühlen, wirkt sich auf ein gesundes Selbstbewusstsein und auf unsere Existenz sowie auf vielen Ebenen des Lebens überaus positiv aus.

Bevor du mit der Reise beginnst, mache es dir in einer für dich angenehmen Atmosphäre bequem und achte darauf, dass du während der Reise nicht gestört wirst. Falls du die Meditationsreise aus irgendwelchen Gründen vorzeitig unterbrechen oder beenden möchtest, achte darauf, dass dies langsam geschieht. Nehme dir Zeit für das Zurückkommen. Achte auf deinen Körper.

### Es beginnt jetzt die Reise

Lege oder setze dich bequem hin, so bequem, dass du für eine Zeit lang ruhig liegen oder sitzen kannst. Atme mehrmals tief ein und tief aus...

Lasse dabei beim Ausatmen alles los, was dich belastet und leere dein Bewusstsein. Stell dir jetzt vor deinem geistigen Auge den blauen Himmel vor. Die Sonne scheint und es ist ein warmer Sommertag.

Du befindest dich an einem Flussufer, an dem sich ein kleines Boot befindet. Du steigst in dieses Boot und machst es dir auf einer kuscheligen Decke gemütlich.

Dein Kopf ruht sanft auf einem Kissen... es ist warm und das sanfte Schaukeln des Bootes wiegt dich auf und ab... hoch und runter... du bist im Einklang mit deinem Boot und den ruhigen Bewegungen des Baches... du hörst das Wasser, das leise gegen die Planken deines Bootes schlägt... riechst du die herrliche Sommerluft... der Wind streichelt sanft deine Haut... die Vögel zwitschern... die Grillen zirpen... die Frösche quaken... die Bienen summen... die ganze Natur genießt diesen wunderschönen Sommertag...

Die Luft schmeckt und riecht betörend nach Flieder- und Rosenduft... Du atmest diesen zauberhaften Duft tief ein und spürst förmlich die Anwesenheit der Rosen und der Fliederbeerbüsche...



Erinnerungen werden in dir wachgerufen...Erinnerungen an glückliche und schöne Tage aus deiner Kindheit...An Tage, an denen du dich ausgelassen und froh in der Natur herum gehüpft bist, Tage an denen du dich äußerst lebendig und wohl gefühlt hast. Tage, wo du dich noch völlig unbeschwert, beschwingt, spielerisch und leicht gefühlt hast. Eine Zeit wo es nur ein fröhliches Dasein, außerhalb von jeglichen Problemen gab...

Und während du dich zurück erinnerst, bemerkst du, dass du tatsächlich in deine Vergangenheit gereist bist. Du wirst jünger und jünger. Du gehst noch weiter zurück und siehst dich als Säugling... und du gehst noch weiter zurück....

Du wirst noch jünger und nimmst dich nun als Embryo im Mutterleib wahr... und du gehst noch weiter zurück... zurück zu einer Zeit, wo du noch reines, klares göttliches Bewusstsein warst... Du hast noch nicht inkarniert und siehst von einer höheren Warte ein junges verliebtes Paar, es sind deine Eltern... du erkennst, dass sie ein liebevolles Verhältnis zueinander haben. Sie lieben sich und geben sich gegenseitig alles, was sie brauchen... Sie wünschen sich von ganzem Herzen ein Kind und laden dich als Seele zu ihnen ein... Sie lieben sich und ihr Liebesakt ist voller Lust, voller Freude, liebevoll, ekstatisch, voller Liebeslust und Freude... sie vereinen sich und verschmelzen, als wenn sie nur noch eine Person wären. Sie erleben einen kosmischen Höhepunkt...

Das Ei wartet schon freudig und neugierig auf die vielen Spermien und weiß, dass das richtige Spermium den Weg zu ihm finden wird. Das Ei lädt das eine Spermium hingebungsvoll zu sich ein und öffnet sich weit.

Das eine Spermium weiß, dass es das Ei erreicht und es befruchten wird. Es geht zielgerichtet seinen Weg. Es ist voller Abenteuer Lust, Freude, Aktivität, Spontanität... erfüllt von Glückseligkeit. Es springt lachend umher und schwimmt direkt auf das offene und empfangende Ei zu...

Beide vereinen und verschmelzen sich... Nochmals kommt es zu einem kosmischen Höhepunkt.... Die Befruchtung ist wie ein Feuerwerk, alles leuchtet, vibriert und schimmert in den herrlichsten Farben... Das Ei und das Spermium sind jetzt eins geworden. Zusammen bilden sie eine embryonale Masse, die sich voller Vertrauen und mit all ihrer Liebe in der Gebärmutter einnistet... ein wunderbarer Aufenthaltsort für dich als Embryo... schützend, fruchtbar und nährend.

Die embryonale Masse nährt sich und wird größer und du fühlst dich als Embryo wohl und gut beschützt im Bauch deiner Mutter. Du hörst, wie sie oft mit dir liebevoll, leise und harmonisch redet. Du spürst wie dein Vater und deine Mutter sanft über den Bauch streicheln und merkst ihre wunderbare Energie. Alles zeigt dir, wie willkommen sie dich heißen und wie sehnsüchtig sie dich erwarten. Für sie spielt es keine Rolle, ob du ein Junge oder ein Mädchen bist. Sie möchten dich und warten sehnsüchtig auf deine Ankunft.

Im Mutterleib spürst du, dass deine Eltern eine sehr liebevolle und harmonische Partnerschaft haben. Sie respektieren und achten sich... du bist froh, bei solchen Menschen inkarnieren zu dürfen und freust dich darauf, mit ihnen zu leben und von ihnen zu lernen...

Du entwickelst dich immer mehr und die Geburt steht kurz bevor. Alle sind freudiger in Erwartung und deine Mutter bereitet sich auf deine Ankunft vor... Schau jetzt einfach an, wie du geboren wirst...

Deine Mutter und dein Vater kennen deinen Wunsch, wie du zur Welt kommen möchtest und respektieren deinen Wunsch, sie begeben sich an genau dem Ort, wo du geboren werden möchtest...

schau dir an, wie und wo du zur Welt kommst und wie schön und herrlich diese Geburt ist...

Endlich bist du da und deine Eltern halten dich liebevoll in ihren Armen... sie wiegen und schaukeln dich... streicheln und küssen dich... sie geben dir Wärme, Nähe und ihre ganze Liebe... deine Mutter legt dich an ihre Brust und du weißt, du wirst immer gut genährt und mit allem versorgt, was du für dein Wachstum brauchst...

Beide sind immer für dich da... ein wunderbares Gefühl und eine große Dankbarkeit erfüllen dich... Du bist für deine Eltern ein Geschenk des Himmels und deine Eltern sind es auch für dich...

Die Zeit vergeht und du kannst wahrnehmen, wie du von deinen Eltern in den ersten drei Lebensjahren geliebt, unterstützt und genährt wirst. Wie sie dein Leben begleiten und dir Liebe, Vertrauen, Schutz, Geborgenheit und Wärme geben... Wie sie auch bestrebt sind, von dir zu lernen... sie respektieren dich und erkennen in dir eine reife Seele und deinen göttlichen Aspekt. Sie nehmen deine Fähigkeiten wahr und fördern sie. Sie bestärken dich in deiner Einzigartigkeit und in dem was DU bist. .. Sie stehen zu dir und, wenn du einen Fehler machst, ist das völlig in Ordnung für sie, denn sie ermuntern dich, nicht aufzugeben und Neues auszuprobieren. Deine Eltern haben immer ein offenes Ohr für dich und sie bestärken dich in deinen Ideen und nehmen deine Fantasien ernst. Du fühlst dich zutiefst von ihnen geliebt.

Ihre Liebe und ihre Annahme sind die Samen für ein weiteres gesundes Wachstum. Du entwickelst dich und entfaltest dich zu einer strahlenden und leuchtenden Persönlichkeit....

Viele wundervolle Jahre vergehen. Deine Kindheit ist wie eine Wundertüte, mit wundervollen Begegnungen, interessanten Erfahrungen, Abenteuern und Herausforderungen, die dich stärken. Deine Eltern lehren dich, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt. Sie motivieren dich positiv und in Lösungen zu denken.

Die Jahre fliegen nur so dahin und du machst jetzt einen großen Sprung und begibst dich in die Gegenwart. Du machst dir jetzt bewusst, wie dein heutiges Leben als erwachsener Mensch bei dieser schönen, wundervollen Kindheit aussieht... Siehe dir an, zu welcher starken Persönlichkeit du dich entwickelt hast und wie du dich verhältst.

Dein Umfeld und deine persönlichen Umstände sind genauso, wie du dir es immer gewünscht hast. Alles ist vollkommen und die Menschen um dich herum, achten, respektieren und lieben dich. Sie sind gerne mit dir zusammen und suchen deine Nähe und deine Freundschaft. Du gehst auf Konflikte zu und stehst zu dir. Du bist ehrlich und vermittelst deine Wahrheit in Liebe.

Du bist erfüllt und zutiefst glücklich und zufrieden. Du vertraust dir und deinen Fähigkeiten und hast die innere Sicherheit, dass du alles schaffen kannst, was du dir vornimmst. Du kennst deine Ziele und bist motiviert und jederzeit bereit, Veränderungen zuzulassen, um neue Wege zu gehen.

Aus jeder Pore deines Körpers strahlen Liebe, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Mit diesem Bewusstsein kehrst du zurück...

Du spürst deinen Körper und fühlst dich sitzen oder liegen...und du beginnst dich langsam zu recken und zu strecken. Verweile noch einen Moment in diesem schönen Zustand und dann komme langsam und behutsam wieder im Hier und Jetzt.

### **Abschließend folgen noch einige Hinweise zu der Reise:**

Die Reise dient dazu, ein negatives Grundgefühl in ein Positives umzuwandeln. Es empfiehlt sich, diese Reise öfters zu machen und zwar solange, bis du die Gewissheit hast, dass sich dein Grundgefühl positiv verändert hat.

**Es geht bei dieser Reise nicht darum**, die Vergangenheit bzw. die Kindheit durch eine rosarote Brille zu sehen, geschweige sie denn zu beschönigen. Auch negative Erinnerungen haben ihren Sinn, denn sie haben dich letztendlich zu dem gemacht, was du heute bist. Jede Erfahrung ist wertvoll, ob sie nun negativ oder positiv war.

Autorin

Sylvia Reifegerste

Lange Heide 5

21444 Vierhöfen

[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)

Email: [info@united-spirit-center.com](mailto:info@united-spirit-center.com)

