

3. Schritt: Tempel des Trostes und der Liebe

1.) Meditationsreise zum Lichtkraftort

Hallo und herzlich Willkommen zur großen Online Licht-Schulung. Ich wünsche viel Spaß bei der folgenden Meditationsreise. Bevor du mit der Reise beginnst, mache es dir in einer für dich angenehmen Atmosphäre bequem und achte darauf, dass du für ca. 30 Minuten 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. Halte deine Augen solange geschlossen, bis du deinen Körper wieder gut wahrnimmst. Erst danach öffne bitte langsam deine Augen und sei wieder im Hier und Jetzt.

Es beginnt jetzt die Reise zum Lichtkraftort.

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

Lasse alles los, was dich belastet oder dir Sorgen macht...

Nun stell dir vor, dass von deinen Füßen, deinem Po und deinem Rücken Wurzeln wachsen, und diese tief in die Erde hineingehen. Sie verankern sich dort, und über diese Wurzeln bist du gut mit der Energie von Mutter Erde verbunden. Spüre die Erdenergie, die über deine Wurzeln von Mutter Erde in dich hineinströmt und lasse diese Energie in jede Zelle deines Körpers hineinfließen....

Nun schaffe mittels deiner schöpferischen Vorstellungskraft eine kleine Öffnung in deinen Scheitel und siehe, wie ein Lichtstrahl von deinem Scheitel direkt in den Himmel zum Vater Kosmos hinauf geht. Über diesen Lichtstrahl bist du mit deinem Höheren Selbst und der kosmischen Energie verbunden.

Jetzt lasse die kosmische Energie über diesen Lichtstrahl hinab in deinen Körper fließen und spüre die wunderbare, licht- und kraftvolle Energie von Vater Kosmos. Sie füllt jede Zelle deines Körpers aus. Du spürst das Pulsieren und Vibrieren deiner Zellen, denn in diesem Moment vereinen sich in deinen Zellen, die irdische und die himmlische Energie...

Jetzt stelle dir vor deinem geistigen Auge eine Wiese vor. Es ist Frühling und die Pflanzen, Bäume und Blumen sind voller Leben. Die Luft ist erfüllt vom Blütenduft und die Vögel zwitschern vergnügt in den Bäumen. Du beschließt, barfuß über die Wiese zu gehen, nimmst das weiche, leicht feuchte Gras unter deinen Füßen wahr. Du spürst die Frühjahrs-sonne auf deiner Haut und genießt das Spiel des Windes, der sanft mit deinen Haaren spielt...

Mitten auf der Wiese befindet sich ein wunderschöner großer Baum. Er blüht in herrlichen Rosatönen mit einem Goldschimmer. Der Baum ist so wunderschön anzusehen, dass du direkt auf ihn zugehst und ihn dir von Nahen betrachtest. Je näher du kommst, desto stärker nimmst du den Geruch der zartrosa blühenden Blüten wahr. Es ist ein betörender Geruch, der tief in deinen Körper hineinströmt und dich mit Glück erfüllt...

Du berührst den Baum mit deinen Händen und bemerkst die starken Kraftströme, die von ihm ausgehen. Der Baum strahlt eine enorme Ruhe, Frieden und Glückseligkeit aus und sein Stamm ist so dick, dass du ihn nicht mit deinen Armen umfassen kannst. Du fühlst dich hier geborgen, sicher und gut aufgehoben. Du beschließt dich direkt unter dem Baum, im sanften Gras, hinzulegen und etwas auszuruhen. Du lässt deine Gedanken schweifen, und atmest die vom Blütenduft angefüllte Luft tief in dich hinein...

Während du unter dem Baum liegst, bemerkst du, dass ein Lichtwesen aus der Krone des Baumes zu dir herabschwingt. Es ist ein wunderschön anzusehendes Engelwesen mit einem Gewandt aus zarten Rosa und Goldtönen...

Das Wesen fliegt direkt zu dir herab und du spürst die unendliche Liebe, die von ihm ausgeht. Der Engel hält ein kleines Fläschchen in seinen Händen. Es enthält eine Flüssigkeit, die aus den Blüten des Baumes stammt. Diese Essenz ist ein Heilmittel und Hilfsmittel. Sie weckt und stärkt in jedem, der sie zu sich nimmt, die universelle Liebe, die alles zulässt und alles annimmt, so wie es ist.

Der Engel gibt dir einige Tropfen von der Blütenessenz und du spürst sofort ein angenehmes Prickeln auf deiner Zunge. Dieses Prickeln erfasst jede Zelle deines Körpers und ein wohliges Gefühl breitet sich in dir aus. Die Essenz löst viele Blockaden, die den Fluss der Liebe stören und sie hilft ebenfalls, dich auf die hohen Schwingungen im Tempel des Trostes und der Liebe, vorzubereiten...

Dein Engel öffnet seine riesigen Flügel und umarmt dich. Du weißt, dass er dich jetzt sicher zum Tempel des Trostes und der Liebe bringen wird. Es sind nur wenige Sekunden vergangen und schon befindet ihr euch am Ziel. Der Lichtkraftort liegt an der Südspitze Indiens, auf der Insel Sri Lanka. Der Lichtbrennpunkt liegt verborgen unterhalb einer riesigen Teeplantage. Er ist nur für wenige Lichtsuchende zu erkennen. Du schaust dich um und bemerkst am Ende der Teeplantage das Meer. Hier an diesem Ort vereinen sich die Wasser der bengalischen Bucht mit dem Indischen Ozean. Die Landschaft ist atemberaubend schön und die Luft enthält einen fremdartigen Duft...

Du bemerkst, dass inzwischen auch andere Schüler eingetroffen sind, und ihr begrüßt euch untereinander. Gemeinsam mit euren Engeln geht ihr auf den Tempel des Trostes und der Liebe zu. Ihr erfahrt von den Engeln, dass der Hierarch der Maha Chohan ist und in diesem Brennpunkt seit Anbeginn die Strahlungen des Trostes und der Liebe für die Erde gesammelt werden. Insgesamt gibt es sieben Chohane, auch Lichtstrahlenlenker genannt. Sie versammeln sich hier und beraten sich über Möglichkeiten zur Unterstützung der Erde und deren Bewohner. Von diesem Tempel werden ebenfalls die Strahlungen der allumfassenden Liebe und des Trostes auf den gesamten Planeten Erde ausgestrahlt. Alle Lebewesen auf dem Planeten, einschließlich der Erde, werden von diesem Segensstrom genährt.

Das Lernprogramm des Maha Chohan ist die Liebe und Selbstliebe, die Vergebung, die Gerechtigkeit, der Trost, der Frieden, die Harmonie, das Körperbewusstsein, die Heilung sowie die Schönheit, die Fülle und die Vollkommenheit.

Es geht ebenso um die Gegenpole, also um liebloses Verhalten, nicht vergeben können, Rache, Ungerechtigkeit, Ignoranz, Unfrieden, Krankheiten einschließlich krankhaftem Verhalten, Überbewertung von Äußerlichkeiten, Unvollkommenheit und Perfektionismus

Die Engel begleiten die Lichtschüler in das Innere des Tempels. In der Eingangshalle sind an den goldfarbenen Wänden große Wandgemälde zu sehen. Insgesamt befinden sich sieben

Gemälde der Dreieinigkeit an den Wänden. Du schaust dir jedes Bild genau an, denn es zeigt jeweils eine Stufe deines Weges der Verbindung zu deinem wahren Ich, also zu deinem Göttlichen Ich...

Jetzt löse dich von den Bildern und begeben dich in den Schulungsraum, der sich direkt hinter einer der Türen der Eingangshalle befindet. Alle Schüler nehmen ihren Platz ein und warten auf den Maha Chohan. Eine der Türen öffnet sich und der Maha Chohan betritt den Schulungsraum und beginnt zu sprechen:

„Seid begrüßt und herzlich in diesem Tempel willkommen, meine geliebten Schülerinnen und Schüler des Lichtes. In diesem Tempel werdet ihr viel über die Liebe und den Trost erfahren.

Die bedingungslose Liebe und der Trost werden geboren aus der Vergebung und dem Verzeihen. Nur wer vergibt und verzeiht, öffnet voll die Tore für seine Herzensqualitäten und für das göttliche, wahre Ich. Jeder, der im Einklang mit sich und seinen Mitmenschen ist, lebt in Frieden und Harmonie. Jeder Rachegeanke, Vergeltungswunsch, jede Disharmonie, jeder Unfrieden, schwächen euer Energiepotential und führen zu psychischen oder physischen Krankheiten.

Solange ihr euch und anderen Menschen nicht vergebt, wird es immer Krankheiten, Unfrieden, Konflikte und Lieblosigkeiten auf dem Planeten Erde geben. Die Natur macht es euch vor, denn alles sich entwickelnde Leben, folgt dem Gesetz der Harmonie. Jeder, der seinem göttlichen Plan folgt, um zu seiner göttlichen Bestimmung zu kommen, hat dem Gesetz der Harmonie zu folgen. Damit der gesamte Planet gesundet und zur Heilung gelangt, hat jeder Mensch zuerst zu lernen, Frieden und Ordnung in sich herzustellen. Das beinhaltet, Frieden mit sich und anderen zu schließen. Ebenfalls bedeutet es, sich von den inneren und äußeren Konflikten und Kämpfen zu lösen. Das, meine geliebten Schüler und Schülerinnen, bedeutet eine Heilung auf allen Ebenen.

Nun zu euren Aufgaben, und ich spreche ab jetzt jeden persönlich von euch an:

- 1. Prüfe, ob es noch irgendwelche Differenzen mit anderen Menschen gibt. Mache hierzu eine Liste, und schreibe alle Namen von den Menschen auf, die für deine Entwicklung wichtig waren schreibe auch die Namen der Menschen auf, die noch heute für dich wichtig sind. Mache keinen Unterschied, ob es sich um negative oder positive Situationen gehandelt hat und wie deine heutige Einstellung zu diesen Menschen ist. Gehe dabei weit in deine Vergangenheit zurück und prüfe anhand deiner Liste, ob du noch ungute Gedanken gegenüber einer dieser Person hast. Gibt es noch einen versteckten Groll oder einen Missklang zu dieser Person?*

Ist das der Fall, dann kläre, warum das so ist, und was es mit dir zu tun hat. Bearbeite in dieser Form jede Disharmonie und prüfe, ob du bereit bist, der Person und auch dir, zu verzeihen. Jede Emotion hilft dir dabei, deinen momentanen Stand zu dieser Situation zu erkennen. Erst wenn du die Sache neutral, emotionslos, also mit einer ruhigen Gelassenheit sehen kannst, ist sie gelöst und aufgearbeitet.

Wenn du bereit bist dir und anderen zu verzeihen, gehe zum nächsten Schritt über:

- 2. Mache ein kurzes Vergebungsritual für jede Person. Bitte die jeweilige Person um Vergebung für all die Verletzungen, die du ihr bewusst oder unbewusst zugefügt hast. Verzeihe auch du der Person all die Dinge, die sie dir angetan oder zugefügt hat. Spreche deinen Dank aus und danke der Person dafür, dass sie dir die Möglichkeit gegeben hat, an eurer Begegnung zu wachsen und zu reifen. Du hast die Lektion verstanden und dadurch ist es ab sofort nicht mehr notwendig, die alten Denkmuster aufrecht zu erhalten. Zum Abschluss wünsche der Person alles Gute für ihren weiteren Weg und segne sie mit deinem Licht und deiner Liebe.*
- 3. Mache dir bewusst, ob es noch etwas gibt, was du dir selber nicht verzeihen kannst. Wofür verurteilst oder verachtest du dich und bestrafst dich über Verhaltensweisen, die sich gegen dich richten? Achte auch darauf, wie oft du dir selbst gegenüber lieblose Gedanken hast, und wie oft du selbst mit dir im Konflikt stehst oder dich selbst bekämpfst.*

Es ist wichtig zu vergeben, denn es ist ein grundlegender Bestandteil des Frei- und des Heilwerdens. Ein Mangel an Verzeihen kann die Bindung auf negative Weise von Neuem entstehen lassen. Es wird danach immer wieder neue Situationen geben, die eine Vergebung erforderlich machen. Sobald du ungute Gedanken in dir spürst, löse diese mit der violetten Lichtstrahlung auf. Visualisiere dir einen violetten Lichtstrahl und bitte darum, dass du frei von ungunen Gedanken wirst. Lerne dir und anderen zu verzeihen und du wirst spüren, welche Kräfte in dir freigesetzt werden, und über welche Energie du verfügen kannst.

Ich bitte jeden Schüler und jede Schülerin um eine intensive Mitarbeit, indem jede Disharmonie oder jeder Unfrieden, der durch einen anderen Menschen in seine Aura gebracht wurde, wieder aufgelöst wird. Bringt dich ein Mensch durch seine Art in ein Ungleichgewicht, in eine Disharmonie oder einen Missklang in deine Schwingung, dann löse dies ebenfalls mit der violetten Strahlung auf. Auch wenn du dich im Recht fühlst, lerne großherzig zu sein. Denke daran, der andere weiß es vermutlich nicht besser; du aber schon!

Vergesse nicht, dich selbst zu lieben und dir zu vergeben. So entsteht Frieden, denn nur durch das Verzeihen wird der Frieden in jedem und auf dem Planeten Erde einkehren können. Sage dir morgens oder abends:

„Mein Herz ist erfüllt von reiner Liebe. Alles was ich denke, höre, sehe, fühle, segne ich mit meiner Liebe. Ich liebe mich bedingungslos, denn ich bin genauso richtig wie ich bin.“

Und nun zu der letzten Aufgabe:

- 4. Hörst du Menschen in deiner Nähe über andere negativ oder verurteilend reden, sende ihnen ebenfalls Licht, Liebe und Frieden und nehme sie in Frieden und in Liebe an. Werte nicht, misslingt dir das oder hast du ungute Gedanken, Urteile gegenüber andere, dann sende diesen Gedanken oder den Situationen Licht, Liebe und Frieden. Du korrigierst dadurch die Gedanken bzw. die Situation. Kläre hierbei jedoch auch, warum du ungute Gedanken hast und welcher Grund dahinter steckt. Auch wenn andere urteilen und es etwas in dir auslöst, kläre warum das so ist. Sei dabei liebevoll und geduldig mit dir.*

Das waren eure Aufgaben. Jeder Schüler wird mit entsprechenden Situationen konfrontiert sein, in denen er die Möglichkeit erhält zu schauen, wo es noch an Harmonie, inneren Frieden und Liebe fehlt und was zu tun ist, um in Frieden und in Liebe mit allen Mitmenschen leben zu können.

Jeder Schüler, der in diese Lichtstätte zurückkehren möchte, erhält dazu die Gelegenheit. Über Träume oder über eine Meditation könnt ihr jederzeit hierher in den Tempel zurückkehren, weitere Informationen erhalten und auch Fragen stellen.

Meine geliebten Lichtfreunde, ich segne euch. Mögen Frieden und Liebe immer eure besten Ratgeber auf eurem Weg sein.“

Mit diesen Worten verabschiedet sich der Maha Chohan und verlässt den Schulungsraum. Es ist völlig still. Nach kurzer Zeit stehen alle Schüler und Schülerinnen auf und verabschieden sich voneinander...

Dein Engel begleitet dich zurück zu dem Ort, wo du zuerst angekommen bist. Er fliegt mit dir zurück, direkt zu dem wunderschönen rosafarbenen blühenden Baum, unter dem du dich vor einiger Zeit gelegt hast. Du siehst deinen Körper unter dem Baum liegen, er ruht sanft auf der grünen Wiese und schläft. Du siehst dich gleichmäßig ein- und ausatmen...

Dein Engel fliegt mit dir näher und du bist nun mit deinem Bewusstsein direkt vor deinem Körper. Er war die ganze Zeit gut aufgehoben und du spürst für ihn eine enorme Liebe und Frieden. Dir fällt ein, wie oft du deinen Körper schon bekämpft und ihn mit Urteilen überschüttet hast. Dir wird bewusst, dass du auch deinen Körper um Vergebung bitten wirst. Du bist so angefüllt mit göttlicher Energie, dass du nun mit deinem Bewusstsein liebevoll über deinen Körper streichst. Voller Freude streichelst du jeden Körperteil und lässt das

Wissen und die göttliche Energie von dem Tempel des Trostes und der Liebe in deinen Körper hineinfließen. Du streichelst deinen Körper von Kopf bis Fuß...

Die Kraftströme der Liebe, des Trostes und des Friedens durchfluten deinen physischen Körper und reinigen ihn. Du sprichst in Gedanken:

„Lieber Körper, ich liebe dich, ich danke dir, ich befreie dich jetzt von jedem negativen Urteil, das ich über dich gefällt habe. Ich befreie dich von jedem Gedanken, dass du nicht gut genug oder nicht vollkommen genug bist, zu schwach, nicht schön genug oder unpassend bist. Ich befreie dich von jeder Disharmonie, denn ich liebe dich, mein Körper. Ich bitte dich um Vergebung, denn ich achte und respektiere dich, mein lieber Körper, genauso wie du bist. Du bist genauso richtig, wie du bist, wundervoll und vollkommen.“

Nehme jetzt einen tiefen Atemzug und stelle dir beim Einatmen vor, dass dein Bewusstsein nun wieder zurück in deinen Körper fließt. Du bist jetzt wieder zu Hause in deinem Körper. Er ist zum Tempel deiner Seele geworden und befreit und geheilt. Dein Körper fühlt sich stark und gesund an. Aus allen Poren deines Körpers sprühen Licht, Liebe, Frieden und Trost.

Du verlässt nun deinen Platz unter dem Baum und machst dich auf den Heimweg. Du kehrst wieder zurück ins Hier und Jetzt. Nimm deine Umgebung wahr und spüre dich sitzen oder liegen. Beginne deinen Körper zu recken und zu strecken. Öffne langsam und behutsam wieder deine Augen und klopfe mit der rechten Hand oder mit deinem rechten Fuß dreimal auf die Erde.

Bleibe noch einige Minuten ruhig sitzen/liegen, spüre nach und sei im Hier und Jetzt...

Autorin:

Sylvia Reifegerste

Die Große Online Licht-Schulung - Mein NEUES ICH in 12 Schritten

Web: www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com

E-Mail: info@united-spirit-center.com

Weiter geht's mit:

2.) Aufgaben (PDF-Datei)