Die Große Online Licht-Schulung von www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com
Mein NEUES ICH in 12 Schritten
----

1. Schritt: Tempel Shamballa

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 deinem 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 auf. Du spürst das Pulsieren und Vibrieren deiner Zellen, denn in diesem Moment vereinen sich in deinen Zellen, die irdische und die himmlische Energie…

Stell dir jetzt vor deinem geistigen Auge einen kleinen Weg vor, den du entlang gehst. Du schaust nach rechts und nach links und nimmst wahr, was sich am Wegesrand befindet. Die Luft ist klar und rein. Es ist ein herrlicher Sonnentag und der Wind spielt leicht und sanft mit deinem Haar. Die Vögel zwitschern munter, Bienen summen fröhlich und die Grillen zirpsen. Es riecht nach frischem Gras und die Luft schmeckt nach Sonne und Natur.

In einiger Entfernung hörst du das Geräusch eines Baches und das lustige Gequake von Fröschen. Du beschließt zu dem Bach zu gehen, und dich dort ein wenig auszuruhen. Der Bach wird von mehreren gemütlichen Mulden eingebettet. Du suchst dir eine der schönsten Mulden aus und machst es dir dort bequem. Du schaust zum Himmel und siehst kleine Wolken die vorbeiziehen. Manche ziehen schneller und manche ziehen langsamer vorbei. Du schaust dem Wolkenspiel eine zeitlang fasziniert zu…

Während du immer noch die Wolken beobachtest, schwingen aus einer Wolke drei Engel herab. Ihre Gewänder sind aus Rosa- Gold- und Blauem Licht. Sie kommen zu dir herunter und du spürst ihre grenzenlose Liebe und eine enorme Ruhe macht sich in dir breit. Ihre Kraft ist so groß, dass du in dir ein starkes Glücksgefühl erlebst. Alle drei Engel halten in ihren Händen Federn, sie haben die gleiche Farbe wie ihre Gewänder und es sieht so aus, als wenn auch die Federn aus reinem Licht wären.

Ein Engel setzt sich zu deinen Füßen, einer links neben deinem Körper und einer nach oben zu deinem Kopf. Sie lächeln dich schweigend an und du weißt, dass sie gekommen sind, um dich von deinem alten Ballast zu befreien und deinen Körper zu heilen.

Nun beginnen sie mit ihren Federn über deinen Körper zu streichen. Sie berühren damit sanft jede Stelle deines Körpers. Du spürst, wie sich dort, wo die Federn deinen Körper berühren, jeglicher Ballast in deinem Körper löst und von dir geht. Schon bald fühlst du dich selbst so leicht wie eine Feder. Eine wunderbare innere Ruhe und ein grenzenloser Frieden breiten sich in dir aus…

Die Engel lächeln dich an und geben dir zu verstehen, dass es nun an der Zeit ist, auf eine Reise zu gehen. Zwei nehmen dich an die Hände und der dritte Engel fliegt voraus. Die Reise geht nach Shamballa. Hier befindet sich im Ätherbereich über der asiatischen Wüste von Gobi, der größte und herrlichste Lichtkraftort der Erde. Der Regent ist der Herr der Welt, der Herr Gautama.

Die Engel setzen dich an diesem Kraftort ab und du kannst den Licht-Tempel in einiger Entfernung vor dir erkennen. Du hast Zeit, dir alles in Ruhe anzuschauen…

Deine Engel begleiten dich zum Lichttempel. Auf dem Weg dorthin bemerkst du, dass um dich herum noch andere Lichtschüler angekommen sind. Auch sie werden von Rosa-Gold-Blauen-Engelwesen begleitet. Es kann sein, dass dir der eine oder andere Schüler vertraut ist. Du spürst in diesem Moment eine unendliche Verbundenheit mit den anderen Lichtsuchenden und erlebst die große Einheit der Schöpfung.

Die Engel führen dich über eine Brücke, sie führt direkt zu dem Lichttempel. Du schaust hinab und bemerkst, dass das Wasser wie pures Gold schillert. Herrliche rosa- und blaufarbene Pflanzen schwimmen auf dem Wasser, und geben dem Ganzen einen paradiesischen, überirdischen Eindruck.

In einiger Entfernung erkennst du den Lichttempel. Er ist von einer atemberaubenden Schönheit. Ihr geht über die Tempeltreppe direkt zum Eingang, der von einem großen Tor verschlossen ist. Wie von Zauberhand öffnet sich das schwere Tor. Deine Engel bitten dich, ihnen in den Tempel zu folgen. Sie führen dich in die Tempelhalle, direkt zum Schulungsraum. Alle anderen Lichtsucher begeben sich ebenfalls in diesen Raum und jeder nimmt seinen Platz ein. Jeder wartet gespannt, was nun folgt.

Ein Luftzug geht durch den Raum und der aufgestiegene Meister und auch Lehrer der Welten Gautama betritt den Raum. Er lehrt allen Schülern etwas über den inneren Frieden, die Ausgeglichenheit, die Ausgewogenheit, den mittleren Weg und den daraus resultierenden Energiezuwachs. Die Lehren beziehen sich ebenfalls auf alle Gegenpole, also auf das Ungleichgewicht, auf die Disharmonie, auf Konflikte, auf Abwege, auf den Energiemissbrauch und die dazugehörigen Folgen.

Der Herr Gautama beginnt mit seiner warmen, klaren Stimme zu sprechen:

„Seid gegrüßt meine geliebten Lichtschüler und Lichtschülerinnen. Hier an diesem Lichtkraftort geht es darum, das eigene Licht zu stärken. Das heißt, jeder einzelne wird gebeten, sich um seinen Lichtzuwachs und um seine Licht-Ernte zu kümmern. Nutzt in den nächsten Wochen die Zeit, und kümmert euch um eure persönliche Licht-Ernte. Die Höhe der Ernte richtet sich nicht nur nach der Menge, sondern vielmehr nach der Qualität, nach dem Wachstums- und Reifegrad sowie nach der Beständigkeit. Dies wird jedoch keiner Wertung unterzogen, denn jedes Quäntchen Licht ist von Bedeutung und willkommen, denn sie stärkt die Flamme Shamballas.

Die geistige Arbeit an dem persönlichen Bewusstsein ist sehr wichtig und bringt jeden Schüler Schritt für Schritt weiter voran. Jeder, der die tiefsten Ecken seines Seins beleuchtet, wird von Tag zu Tag lichtvoller und sein persönliches Wachstum entfaltet sich entsprechend dem göttlichen Plan. Hütet eure Erkenntnisse und eure inneren Schätze, denn sie sind euer Lichtzuwachs. Seid sparsam mit Worten und vergeudet keine kostbaren Energien, indem ihr andere von eurem Weg überzeugen wollt. Geht euren Weg bewusst weiter und akzeptiert, dass jeder Mensch seinen Weg und seine eigene Wahrheit hat. Es gibt viele Wege und Wahrheiten, lernt alles anzunehmen und bewertet es nicht.

Nun zu euren Aufgaben. Ich spreche ab jetzt jeden einzelnen von euch persönlich an:

1. *Beobachte, wie oft du täglich gedanklich in Unfrieden mit dir und anderen Menschen bist. Mache dir den Anteil deiner negativen Gedanken bewusst und finde heraus, warum du so denkst. Lösche danach alle negativen und unguten Gedanken, die deinen inneren Frieden und dein Gleichgewicht stören und sende diesen Gedanken Licht, Liebe und Frieden. Immer wenn negative Gedanken in dir aufsteigen, sende ihnen in Gedanken die Worte: Licht, Liebe und Frieden.*
   Danach lasse diese kraftvollen Worte in dir wirken. Es kann sein, dass weiterhin negative Gedanken entstehen oder die alten Gedanken nicht durch diese Worte verschwinden. Wiederhole die lichtvollen Kraftworte und sei geduldig mit dir.

2. *Siehst du vor deinem geistigen Auge Bilder, die nicht von Liebe, Frieden und Licht handeln, sende diesen Bildern goldenes Licht und lasse sie in diesem goldenen Licht verschmelzen. Übe dies solange, bis jedes visuelle Bild vor deinem geistigen Auge zu purem Licht geworden ist.*

3. *Spürst du negative Gefühle und niedrige Emotionen, erzeuge in dir das Gefühl von Frieden, und löse sie damit auf. Denke dabei an innere Ausgeglichenheit und an Harmonie.*

Wende diese Übungen sooft wie möglich an. Du wirst zu allen drei Punkten in deinem Alltag mit verschiedenen Situationen und Herausforderungen

konfrontiert werden, um neue Erfahrungen machen zu können und, um dadurch zu einer neuen Sichtweise zu kommen.

Es kann sein, dass du Widerstände verspürst und du deine negativen Gedanken, visuellen Bilder und Gefühle, nicht ins positive Licht setzen möchtest. Nutze diesen Widerstand und schaue ihn dir genau an. Was oder wer möchte nicht, dass du diese Dinge in dieser Form löst, und was wird dadurch verhindert? Entscheide dich in diesem Fall bewusst für das Negative und sage dir gedanklich:
„Zurzeit ist es für nicht richtig und gut, so zu denken, zu sehen und zu fühlen. Ich entscheide mich bewusst, diese Dinge in dieser Intensität zu erleben."

Sei in den nächsten Tagen vermehrt still und ruhig. Lerne, in dir zu ruhen und kehre mit deiner Ernte zurück nach Shamballa. Sobald du meinst, du bist soweit, dann bitte vor dem Schlafengehen deine drei Engel, dich zurück nach Shamballa zu bringen. Du bist jederzeit im Tempel von Shamballa willkommen, unabhängig davon, wie hoch deine Ernte auch sein wird oder dein Gefühl hierzu ist. Wir freuen uns über jeden Lichtzuwachs, denn jedes Quäntchen Licht nährt die Flamme von Shamballa

Sage dir jeden Morgen vor dem Aufstehen:

„Ich bin eine Tochter (ein Sohn Gottes). Ich bin die göttliche Gegenwart des Ich Bin... heute sende ich vermehrt Licht, Frieden und Liebe aus".

Wenn du Fragen hast oder mehr über den Tempel Shamballas erfahren möchtest, kannst du dich direkt an mich wenden oder über deine Traumwelt, Kontakt zu mir aufnehmen. Du wirst die Antwort erhalten, auch wenn du sie nicht immer gleich zu hören vermagst. Es gibt viele Formen der Antworten, wie z.B. über einen Traum, ein Buch, einen Menschen, einen Film oder eine innere Erkenntnis. Sei einfach wachsam und achtsam, nehme alles bewusst wahr und du wirst die Antwort erkennen.

Ich segne euch meine geliebten Lichtschülerinnen und Lichtschüler und wünsche euch viel Freude bei der Ernte eures Lichtzuwachses."

Mit diesen Worten verlässt der Herr Gautama den Raum und die Zeit des Abschieds ist nun gekommen. Deine Engel begleiten dich aus dem Schulungsraum hinaus und führen dich zurück zu dem Ort, wo du zuerst angekommen bist. Auch die anderen Schüler werden von ihren Engeln zu diesem Platz zurückgebracht. Zwei Engel nehmen dich wieder an deine Hände, der dritte Engel fliegt voraus. Ihr fliegt zurück zu dem kleinen Bach, an dem du dich hingelegt hast, um dich dort auszuruhen.

Ihr kommt diesem Ort immer näher und du kannst schon in weiter Ferne den kleinen Bach sehen. Am Bachufer siehst du deinen Körper liegen. Es erstaunt dich, denn es war dir gar nicht bewusst,

dass dein irdischer Körper dort an dem Platz zurückgeblieben ist und du nur mit deinem göttlichen Bewusstsein den Licht-Ort besucht hast.

Deine Engel fliegen zu dem Ort, wo dein Körper entspannt lieg. Du stehst nun mit deinem Bewusstsein direkt vor deinem Körper. Du siehst wie er gleichmäßig atmet und ruhig dort liegt. Er war die ganze Zeit gut aufgehoben und du spürst eine enorme Liebe für deinen Körper.
Du bist so angefüllt mit göttlicher Energie und streichst mit deinem Bewusstsein liebevoll über deinen Körper. Voller Freude streichelst du jeden Körperteil und lässt das Wissen von Shamballa und die göttliche Energie in deinen Körper hineinfließen. Du streichelst deinen Körper von Kopf bis Fuß…

Die Kraftströme, die Liebe und das Wissen durchfluten deinen physischen Körper und reinigen ihn. Du sprichst in Gedanken:
„Mein lieber Körper, ich danke dir und achte dich, ich befreie dich jetzt von jeder Disharmonie, ich liebe dich genauso wie du bist und werde alles tun, damit es dir auf allen Ebenen gutgeht.“

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, befreit und geheilt. Dein Körper fühlt sich stark und gesund an. Aus allen Poren deines Körpers sprüht Licht, Frieden und Liebe.

Nun verlasse den kleinen Bach und den Ort und kehre über deinen kleinen Weg wieder 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

Weiter geht’s mit:
2.) Aufgaben (PDF-Datei)