

#### **4. Schritt: Tempel der Freiheit**

### **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 aus. 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. Der Weg führt dich durch eine wunderschöne Dünenlandschaft, direkt zum Meer...

Du befindest dich an einem herrlichen weißen, breiten Sandstrand. Die Wellen rauschen und rollen sanft am Uferstrand aus. Du hörst die Möwen übermütig kreischen, sie fliegen am Uferstrand und halten Ausschau nach Nahrung...

Du gehst zum Wasser und beschließt, mit deinen Füßen ins Wasser zu gehen. Das Wasser ist so herrlich warm, dass du Lust bekommst, zu baden und zu schwimmen. Du genießt das köstliche Nass und tummelst dich in dem warmen Meer...

Das Wasser ist so klar, dass du bis auf den Meeresboden schauen kannst. Du erkennst, dass sich Wellen auf dem Grund des Bodens im Sand geformt haben. Kleine bunte Fische schwimmen in Schwärmen herum, und es sieht so aus, als wenn sie tanzen würden. Die Sonne scheint warm herab und glitzert golden auf dem Wasser. Du genießt das köstliche Nass des Meeres und machst, was dir Freude macht...

Müde vom Baden gehst du aus dem Wasser und legst dich zum Trocknen in den warmen, weichen, goldenen Sand. Ein leichter, angenehmer Wind streichelt deine Haut und die Sonne trocknet schnell die Nässe auf deinem Körper. Es ist ein herrliches Gefühl hier so zu liegen, auszuruhen und dem Rauschen der Wellen und den Möwen zuzuhören...

Du spürst einen sanften Windhauch, der sich anders anfühlt als vorher, und du hast das Gefühl, dass du nicht mehr alleine bist. Du siehst dich um und bemerkst drei Engelwesen. Einer sitzt links von dir, der andere rechts von dir und der dritte unten an deinen Füßen...

Sie tragen Rosa-Gold-Blau-Gewänder und sehen wunderschön aus. Eine unendliche Liebe geht von ihnen aus und du fühlst dich sehr wohl in ihrer Nähe. Sie sind gekommen, um dich auf die hohen Schwingungen des Tempels der Freiheit vorzubereiten. Jeder Engel hält ein Musikinstrument in seinen Händen, und schon hörst du eine melodische Musik. Sie hört sich einfach himmlisch und göttlich an...

Du bist völlig fasziniert und spürst, wie stark dich die Musik berührt. Sie dringt tief in dich hinein. Jede Zelle deines Körpers vibriert und füllt sich mit dieser himmlischen, göttlichen Musik auf. Es ist fast so, als wenn dein Körper ein Instrument wäre und aus ihm die Musik erklingt. Du genießt diesen Zustand und wirst immer ruhiger und gelassener. Alles Alte fällt von dir ab, wie eine Haut, die zu alt geworden ist und sich nun erneuert. Du spürst eine enorme Leichtigkeit und eine grenzenlose Freiheit in dir...

Die Engel haben aufgehört zu musizieren. Zwei nehmen dich rechts und links an ihre Hände, der dritte Engel fliegt voraus. Sie bringen dich nun zum Tempel der Freiheit. Er liegt im Ätherreich, im Süden von Frankereich verborgen. Die Meisterin des Tempels ist Rowena und die Flammenfarben sind Rosa, Gold und Blau. Der Lichtkraftort ist zuständig dafür, dass die Liebe zur Freiheit ewig in den Herzen der Menschen lebt.

Ihr seit inzwischen am Ziel und du befindest dich in einer sehr ländlichen Gegend von Südfrankreich. In weiterer Entfernung erkennst du ein Gebäude aus alten Steinen. Es erinnert an eine alte Burg. Du hörst Musik, die aus den geöffneten Fenstern des Gebäudes erklingt. Die Musik verzaubert dich und erinnert dich an die Musik, die deine Engel für dich am Strand gespielt haben...

Die Natur ist rundherum üppig und voller Wachstum. Es erscheint dir so, dass die Musik die Natur mit ihren Klängen nährt und zu deren satten Wachstum beiträgt.

Inzwischen sind auch andere Lichtschüler mit ihren Engeln eingetroffen und gemeinsam geht ihr zum Lichttempel. Das Tempelgebäude befindet sich mitten in einem herrlichen Garten. Rosen in allen Farben ranken an den dicken Säulen des Gebäudes und erfüllen die Luft mit einem zarten Rosenduft.

In dem Garten befinden sich Skulpturen, die aus verschiedenen Kulturen jedes Zeitalters stammen. Sie erzählen von den göttlichen Lehren und Weisheiten, die jeder auf seinem Lebensweg zu erlernen hat. Die Skulpturen zeigen große Persönlichkeiten aus unterschiedlichen Epochen. Sie alle zählten in ihrer Zeit zu Berühmtheiten, von denen heute

noch erzählt wird, deren Glanz jedoch der Vergangenheit angehört und heute zu einer Legende geworden ist.

Du gehst zusammen mit den anderen Schülern in das Innere des Tempels. Hier befindet sich das Heim der Meisterin Rowena. Du begibst dich in den Schulungsraum. Er geht direkt von der Eingangshalle ab. Auch die anderen Lichtschüler begeben sich zu ihren Plätzen. Nachdem jeder seinen Platz eingenommen hat, betritt die Meisterin Rowena den Raum und spricht:

*„Seid herzlich willkommen in dem Tempel der Freiheit, meine geliebten Lichtschülerinnen und Lichtschüler. Ihr erfahrt in diesem Tempel alles über die wahre Freiheit, die Toleranz, die Nachsicht, den Willen und den freien Willen, die Gedanken- und Vorstellungskraft, über die Freude und die Ausgelassenheit. Ebenso werdet ihr mit den Gegenpolen konfrontiert sein, also mit Begrenzungen, Abhängigkeiten und Süchten, mit verhafteten Bindungen, der Intoleranz, Kontrolle sowie mit der Willensschwäche, der Beeinflussung und der Freudlosigkeit.*

*Liebe Lichtfreunde, Freiheit ist ein sehr hoher Begriff und geht weit über das hinaus, was ihr als Menschen unter Freiheit versteht. Die Freiheit, die hier in diesem Tempel gelehrt wird, steht sehr viel höher, denn es ist die Freiheit des Geistes, die frei ist von jeglichen Begrenzungen und Abhängigkeiten. Die Samen dieser Freiheit, werden hier an diesem Lichtkraftort in die Herzen der Menschen gesetzt, damit sie später auf der Erde wachsen und gedeihen können.*

*Ihr ward schon oft hier in dem Tempel der Freiheit. Die meisten haben hieran jedoch keine bewusste Erinnerung. Während der früheren Besuche sind die Samen der wahren Freiheit bereits in euren Herzen gesetzt worden, und inzwischen zu kleinen Pflänzchen herangewachsen.*

*Es ist nun an der Zeit, dass ihr euch bewusst mit der wahren Freiheit auseinandersetzt, damit ihr die wahre Freiheit voll in euch entfalten und leben könnt. Macht euch frei von allem was euch belastet und euch bedrückt, denn dies sind die Fesseln, die euch an der Weiterentwicklung hindern. Zudem halten sie euch in den niederen Ebenen fest, und euer Geist kann sich dort nicht frei entfalten.*

*Die universellen Gesetze, die euch an den Lichtkraftorten vermittelt werden, gelten für alle Menschen und Wesen im Universum. Mit der Zeit werdet ihr die großen Gesetze immer mehr verstehen und die kosmischen Zusammenhänge erkennen und in euren Alltag mit einbeziehen können. Das bringt euch eurem Ziel und eurer göttlichen Lebensaufgabe immer näher. Dies passiert Schritt für Schritt und bedarf Geduld und Ausdauer.*

*Verurteilt euch auf eurem Wege nicht, auch wenn es mal nicht so schnell vorangeht wie ihr es euch wünscht, oder ihr das Gefühl habt, euch im Kreise zu*

*dreher oder auf der Stelle zu treten. Behandelt euch stets liebevoll, denn die Liebe und die Annahme sind ebenfalls wichtige Lernziele in dem Tempel der Freiheit.*

*Nehmt alles an so wie es ist, und lernt aus jeder Erfahrung. Nur mit eurer Liebe, eurer Nachsicht und eurer Toleranz, werdet ihr euer Lebensziel erreichen und euer göttliches Sein entfalten können.*

*Nun zu euren Aufgaben, und ich spreche hier jeden einzelnen von euch an:*

- 1. Mache dir bewusst, in welchen Dingen du verhaftet bist. Um wirklich frei sein zu können, ist es wichtig, sich von jeder Verhaftung zu lösen. Schau dir jede Abhängigkeit an und kläre, warum du die jeweilige Abhängigkeit lebst und was sie dir gibt und was sie verhindert.*

*Schaue dir ebenfalls deine Beurteilungen, Verurteilungen, deinen Willen und dein Ego an, denn auch sie binden dich im Negativen und halten dich fest.*

*Beobachte und werde dir über diese Dinge bewusst, möglichst ohne eine Bewertung. Es geht zunächst nur um eine Bewusstwerdung. Erst wenn du dir im Klaren bist, wie deine Verhaftungen im Einzelnen aussehen, entscheide dich, ob du bereit bist, dich von allen oder einigen Abhängigkeiten bzw. alten Verhaltensmustern zu trennen.*

- 2. Kontrolle ist ein sehr starker Verhinderer der wahren Freiheit. Daher kläre ebenfalls, wann und wie stark du deine Kontrolle lebst. Kläre dabei für dich, warum du Kontrolle übst und wann du kontrollierst.*

*Mache neue Erfahrungen und übe, die Dinge ohne deine Kontrolle geschehen zu lassen. Lasse die Ängste zu die hochkommen, wenn du die Kontrolle loslässt. Schaue hinter die Ängste und kläre für dich, was genau dir Angst macht und was du befürchtest.*

*Sobald du dich mit dem Thema der Kontrolle beschäftigst, wird sich dein Ego melden und sich mit Zweifeln, Ärger, Widerständen und anderen ablehnenden Reaktionen einmischen. Nehme dies zur Kenntnis und kämpfe nicht gegen diese Widerstände. Sie zeigen dir nur, dass dein Ego befürchtet, seine Macht und seine Existenzberechtigung zu verlieren.*

*Besänftige dein Ego und sage, dass es nicht darum geht, es zu bekämpfen, sondern, dass es dir darum geht, neue Erfahrungen zu machen damit du dich weiterentwickeln kannst. Beziehe dein Ego ein und bitte es um Unterstützung, indem es sich etwas zurücknimmt. Lasse dich nicht aufhalten, und gehe deinen neuen Weg.*

- 3. Die Kontrolle beinhaltet auch die Vorausplanung. Daher übe bitte ebenfalls, so wenig wie möglich im Voraus zu planen. Entscheide so viel*

*es geht im Hier und Jetzt. Sei spontan und mache dir keine Gedanken um das Morgen oder was in einem Monat, einem Jahr oder in 10 Jahren sein könnte. Sobald deine Gedanken in die Zukunft gehen, halte sie auf und hole sie in das Heute zurück. Mache dir stets bewusst, was heute für dich wichtig ist, und was du heute zu entscheiden oder zu tun hast. Das gleiche gilt auch für deine Vergangenheit. Lasse ebenfalls die Gedanken der Vergangenheit los.*

*Diese Übung kann eine starke Herausforderung sein und vielleicht wirst du häufiger den Wunsch verspüren, bestimmte Dinge im Voraus planen zu „müssen“, weil es nicht anders geht. Überprüfe, ob dem wirklich so ist, und was deiner Meinung nach geschehen würde, wenn du nicht vorausplanst.*

*Auf der Erde glauben die meisten, dass eine rechtzeitige Planung wichtig ist, weil das Morgen ansonsten mit unangenehmen Überraschungen verbunden sein könnte. Auf der Erde wird vermittelt, dass alles nur mit der Kontrolle und dem Vorausplanen funktionieren kann. Seit frühester Kindheit wurde es dir auch so vermittelt. Auch deine Eltern und deren Eltern haben nach diesem Prinzip gedacht und gelebt.*

*Deine Aufgabe besteht nun darin, dieses alte Verhaltensmuster ab sofort zu durchbrechen, um eine neue Denkweise entstehen zu lassen. Mache dir in diesem Zusammenhang bewusst, dass du durch die vorgeplanten Dinge, deinen Fokus auf die Dinge richtest, die du geplant hast. Das bedeutet, dass auch nur das zu dir kommen kann und nicht sehr viel mehr. Du schließt dadurch das Wunderbare, Vielfältige, Unerwartete, und all das was das Leben für dich bereit hält, aus. Jedes Vorausplanen begrenzt dich in deinen Möglichkeiten und in deiner Entfaltung.*

*Unsere Empfehlung lautet:*

***Lebe im Heute, verschiebe nichts mehr auf Morgen und warte nicht auf günstigere Umstände. Lebe jetzt, genieße das Jetzt und koste alles aus, was der heutige Tag dir schenkt. Wage den Schritt in deine wahre Freiheit, und habe Mut neue Erfahrungen zu machen.***

*Es geht bei diesen Aufgaben nicht um Perfektion, oder um die völlige Lösung der Kontrolle. Finde heraus, wie es sich anfühlt, wenn du ohne Kontrolle oder Vorausplanen lebst. Falls dir die Aufgaben nicht immer gelingen, verurteile dich nicht. Sei nachsichtig, tolerant und behandle dich immer liebevoll bei allem was du denkst, fühlst oder tust.*

*Sage dir morgens und abends:*

**„Ich löse mich von meinen Begrenzungen und Fesseln. Ich lasse jegliche Einschränkung los, indem ich im Hier und Jetzt lebe. Ich bin frei und fließe mit dem Fluss des Lebens und des Erlebens. Ich nehme alles an wie es ist, denn alles hat einen Sinn und ich erkenne den Sinn.“**

*Meine geliebten Schülerinnen und Schüler, lasst uns nun einen Kreis bilden und uns an den Händen halten. Über unsere Hände sind wir alle miteinander verbunden und werden zu einem Teil. Spürt in eure Herzen und öffnet sie für die machtvolle Dreifältige Flamme des Tempels der Freiheit.*

Nachdem sich alle Schüler an den Händen halten, bemerkst du einen starken Lichtstrahl in der Mitte des Kreises, der sich vom Boden nach oben emporhebt. Er strahlt in den Farben Rosa, Gold und Blau und geht über die Decke des Schulungsraumes hinaus...

Er wird immer größer und erfasst nun den Kreis mit den Schülern. Jeder Schüler wird von diesem Licht umarmt und eingehüllt und der gesamte Kreis erstrahlt in den Farben Rosa, Gold und Blau. Du spürst die enorme Energie und die Kraft der bedingungslosen allumfassenden Liebe, die von diesem Licht ausgeht.

Die Meisterin Rowena richtet noch einmal das Wort an die Schüler:

*Meine geliebten Lichtschwestern und Lichtbrüder, badet in dem machtvollen Licht der Freiheit und der Liebe und lasst die Kräfte in euer Bewusstsein hineinströmen, damit wahre Freiheit und die Liebe sich weiter in euch entfalten, wachsen und ausdehnen können.*

*Ihr seid immer hier in dem Tempel der Freiheit willkommen. Nehmt teil an den Arbeiten der Lichtebene und unterstützt uns, indem ihr die Kraft der Liebe in euch stärkt und sie an eure Mitmenschen weitergebt, damit sie die gesamte Erde nährt und sich alles Leben auf dem Planeten hin zur wahren Freiheit entwickeln kann.*

*Meine Liebe und mein Segen begleiten euch auf all euren Wegen.*

Mit diesen Worten verlässt die Meisterin Rowena den Raum und die Zeit des Abschieds ist gekommen. Deine Engel begleiten dich aus dem Raum hinaus und führen dich aus dem Tempel, 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 und der dritte Engel fliegt voraus. Ihr fliegt zurück zu dem Strand, an dem du dich vor einiger Zeit hingelegt hast, um dich dort auszuruhen.

Ihr kommt diesem Ort immer näher und du kannst schon in weiter Ferne das Meer und den Strand sehen. Auf dem herrlichen weißen Sand siehst du deinen Körper liegen. Er liegt dort friedlich und schläft. Deine Engel fliegen mit dir näher und 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, dass du nun mit deinem Bewusstsein liebevoll über deinen Körper streichst. Voller Freude streichelst du jeden Körperteil und lässt das Wissen von dem Tempel der Freiheit und die göttliche Energie in deinen Körper hineinfließen. Du streichelst deinen Körper von Kopf bis Fuß...

Die Kraftströme der Freiheit, der Toleranz, der Liebe und der Nachsicht durchfluten deinen physischen Körper und reinigen ihn. Du sprichst in Gedanken:

**„Lieber Körper, ich liebe dich, ich danke dir, ich befreie dich jetzt von jeder Kontrolle, Begrenzung und Einschränkung, ich liebe dich mein Körper. Ich liebe dich genauso wie du bist und werde alles tun, damit du dich frei entfalten kannst und aus dir die göttliche Kraft erstrahlen kann.“**

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 frei und gesund an. Aus allen Poren deines Körpers sprühen Licht, Liebe und Freiheit.

Du verlässt nun den Strand und das Meer 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](http://www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com)

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

---

**Weiter geht's mit:**

**2.) Aufgaben (PDF-Datei)**