

Dieter Heri Mader

# **Geführte Meditationen**

Meditationstexte  
Schritt für Schritt selbst erstellen

Ein Ratgeber mit praktischen Beispieltexten

MERANO-VERLAG

## **Inhalt:**

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>I. Einführung</b>	<b>9</b>
Was ist Meditation?	
Wozu dient Meditation?	
Auswirkungen der Meditation	
<b>II. Wichtige Bestandteile einer Meditation</b>	<b>13</b>
Umgebung // Musik // Körperhaltung //	
Hilfsmittel // Erdung // Schutz	
<b>III. Visualisierungen</b>	<b>21</b>
Die inneren Sinne	
Fühlen // Sehen // Hören // Riechen //	
Schmecken // Hell-Wissen	
Abschließende Bemerkungen zu den inneren Wahrnehmungen	
<b>IV. Aufbau einer Meditation</b>	<b>28</b>
Allgemeine, erklärende Worte zum Inhalt und Zweck der Meditation	
Einleitung // Hauptteil // Schluss // Auswertung	
<b>V. Symbole und Begegnungen</b>	<b>43</b>
Kristalle // Lichtkugeln // Geschenke //	
Lebensbuch // Höheres Selbst //	
Lichterscheinungen // Informationen	

<b>VI. Themen für Meditationen</b>	<b>46</b>
Entspannung // Visualisierungen // Schutz //	
Reinigung // Inneres Wachstum // Heilung //	
Persönlichkeitsentfaltung und Förderung	
der Spiritualität // Arbeiten mit Heilsteinen //	
Elemente und Energieformen //	
Chakrenarbeit (Kundalini) // Zeitreisen //	
Kontakte mit der belebten Natur //	
Verbindung mit allem, was ist	
<b>VII. Wichtige Hinweise zur Erstellung</b>	
<b>einer Meditation</b>	<b>55</b>
<b>Danksagung</b>	<b>58</b>
<b>VIII. Beispiele für Meditationstexte</b>	<b>59</b>
Entspannungsmeditation	
Meditation für Schutz und Reinigung	
Heilmeditation für Organe	
Heilung für den Heimatort	
Kontakt zum höheren Selbst (Lebensbuch)	
Meditation zum Neuen Jahr	
Inneres Wachstum	
Heilstein-Meditation	
Lichttunnel-Meditation	
Das innere Licht	
Astralreise	
<b>Ausklang - Schlusswort</b>	<b>121</b>

## **Vorwort:**

Herzlich willkommen zu diesem Buch!

Liebt man Blumen, so wird es eine große Freude bereiten, einen schön angelegten Blumengarten zu besuchen. Noch größere Freude allerdings erlebt man, wenn man gelernt hat, wie man im eigenen Garten die schönsten Blumen mit Erfolg anpflanzen kann.

Sich an der Schönheit der Schöpfung zu erfreuen ist ein ganz wichtiger Bestandteil eines erfüllten, glücklichen Lebens. Steigern lässt sich dieses positive Lebensgefühl noch, wenn wir anfangen, selbst kreativ tätig zu werden. In dem Maße, wie wir mit unseren eigenen Händen Bilder malen, wie wir aus unserem Herzen heraus Musikstücke komponieren, Gedichte verfassen, töpfern oder schneiden, wird sich unser Leben mehr und mehr mit Sinn und Freude füllen.

Meditationen können uns zu innerer Harmonie führen, zum Eins sein mit Gott und der Welt, und auch zum Heil sein. An geführten Meditationen teilzunehmen kann entspannend, beruhigend und auch bereichernd wirken. Selbst Texte für geführte Meditationen erstellen zu können, gibt uns die Möglichkeit, das innere Potential in uns und anderen für alle nur denkbaren positiven Entwicklungen zu nutzen.

Texte für geführte Meditationen zu erstellen ist ebenfalls eine überaus kreative Tätigkeit, die sehr erfüllend sein kann, wenn man die positiven Auswirkungen der selbst erstellten Texte an der Reaktion der Teilnehmer einer Meditationsgruppe erfahren darf.

Dieses Buch will Ihnen helfen, das notwendige Handwerkszeug zu erlernen, um schließlich Ihre Kreativität sinnvoll und zielgerichtet nutzen zu können, um Schritt für Schritt eigene Meditationstexte zu entwickeln.

Diese können Sie dann entweder nutzen, um geführte Meditationen in Gruppen zu leiten, oder auch, um sich selbst ganz individuelle Kassetten oder CDs zu besprechen, mit denen Sie dann zum Beispiel auch sehr gut die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren können.

Gute Meditationstexte können uns zu vielfältigen positiven und ergreifenden Erfahrungen führen.

Wir werden durch die Meditation mit unserem Innersten in Berührung gebracht und erhalten die Möglichkeit, ganz gezielt bestimmte Bereiche unseres Selbst kennen zu lernen und auch weiter zu entwickeln.

Gerade in unserer zunehmend hektischer werdenden Zeit ist es von ganz besonderer Bedeutung und Wichtigkeit, dass wir auch Gelegenheiten finden, um abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

In der Ruhe liegt die Kraft, sagt man. Um diese Ruhe zu finden – genau dafür ist Meditation ebenfalls eines der besten Mittel.

So wünsche ich Ihnen viele positive Erfahrungen bei der Entwicklung und Nutzung eigener Meditationstexte und hoffe, das hier vorliegende Buch kann Sie auf dem Weg dorthin ganz besonders gut unterstützen.

Ihr



Dieter Heri Mader  
Heiler und Baubiologe (IBN)  
Leiter des Spirituellen Zentrums – Stammham

Stammham, 14. 2. 2006

## **I. Was ist Meditation und wozu dient sie?**

Zahlreiche Bücher sind bereits zum Thema Meditation verfasst worden und jedes enthält mehr oder weniger gute Beschreibungen über den Zustand, den man als „Meditation“ bezeichnet. Am leichtesten erklärt es sich, wenn Sie dazu eine einfache, praktische Übung machen:

Schließen Sie bitte die Augen und atmen Sie ruhig ein und aus. Achten Sie für ein paar Minuten lang nur auf Ihren Atem. Sie werden sehr bald feststellen, dass sich etwas in Ihnen verändert – und das nennt man Meditation.

### **Was ist Meditation?**

Meditation ist ein Zustand der Ruhe, der Entspannung. Es bedeutet Konzentration nach Innen.

Alles weitere sollten Sie auf sich zukommen lassen und durch praktische Erfahrungen selbst kennen lernen. Meditation ist ein sehr individueller Vorgang, der aber praktisch immer als bereichernd und wohltuend empfunden wird, sofern man ein paar kleine Dinge beachtet, auf die wir noch kommen werden.

Bhagwan Shree Rajneesh, der auch als Osho bekannt ist, hat zahlreiche Meditations-Techniken entwickelt und doch auch deutlich gemacht, dass es im Prinzip keine festen Regeln hierzu gibt. Wie gesagt, Meditation ist ein individueller Vorgang, ein sehr persönlicher Zustand des Einsseins mit Gott und der Welt.

So könnte man nun entweder stundenlang philosophieren oder auch gänzlich schweigen. Deshalb möchte ich mich hier nur auf das Wesentliche beschränken und die Dinge so einfach wie möglich beschreiben. Ich bin sicher, dass Sie sehr schnell durch eigene Erfahrungen eine sehr gute Vorstellung davon bekommen werden, wie sich Meditation für Sie anfühlt.

## **II. Wichtige Bestandteile einer Meditation**

### **Umgebung**

Wenn man meditieren möchte, dann sollte man als erstes dafür sorgen, dass man für die Dauer der Meditation möglichst ungestört ist.

Die Umgebung sollte als ruhig empfunden werden, möglichst ohne störende Geräusche.

Auch sollte der Raum, in dem die Meditation stattfinden soll, eine möglichst angenehme Temperatur haben. Eben so, dass man sich wohlfühlen kann.

### **Musik**

Es kann sehr entspannend und beruhigend wirken, wenn man zur Meditation eine sanfte, harmonische Musik im Hintergrund laufen lässt.

Auch Klangschalen sind eine gute Möglichkeit, über die Ohren den Geist in einen beruhigten Zustand zu versetzen oder sich dabei zu unterstützen vom Tagesgeschehen ein wenig besser abzuschalten. Musik oder Klangschalen im Hintergrund sind eine Möglichkeit, ein „Kann“ und kein „Muss“.

Selbstverständlich kann man auch ohne Musik eine Meditation durchführen, ja sogar im größten Chaos und in der größten Hektik, zum Beispiel in einer belebten Fußgängerzone mitten unter den Menschen, wenn man erst einmal gelernt hat abzuschalten und sich nach Innen zu konzentrieren.

Am Anfang ist es aber immer sehr hilfreich, wenn man sich von einer passenden Hintergrundmusik verwöhnen lässt.

So möchte ich an dieser Stelle die CDs von Arnd Stein erwähnen, die mit einer Dauer von ca. 30 Minuten pro Musiktitel ganz hervorragend für solche Zwecke geeignet sind.

Natürlich gibt es auch eine ganze Reihe anderer guter CDs mit Meditations-Musik und auch die verschiedensten Klangrichtungen.

Probieren Sie doch einfach mal das eine oder andere aus, denn jeder Geschmack ist verschieden und auch eine gewisse Abwechslung bei der Musik tut in jedem Falle gut, damit man nicht immer wieder nur das selbe Lied im Hintergrund hört.

Das könnte nämlich sonst auch dazu führen, dass man sich irgendwann genervt oder gestört fühlt oder auch dazu, dass die Konzentrationsfähigkeit wieder abnimmt.

Also gilt auch hier: Ein gesundes Maß an Variation ist durchaus förderlich. Die Sinneseindrücke sollen sanft und leicht anregend sein, und dabei leise und dezent.

Sie werden sicher sehr schnell herausfinden, wie Musik auf Sie wirkt, sobald Sie die ersten Meditationen mit Hintergrundmusik durchgeführt haben.

## **Körperhaltung**

Die Körperhaltung sollte so bequem sein, dass Sie in dieser Position die Dauer der Meditation ohne Verkrampfungen oder Schmerzen durchstehen können.

Wenn Sie sitzen möchten, so sollte der Körper bzw. die Wirbelsäule möglichst aufrecht und gerade sein.

Versuchen Sie ruhig ein paar unterschiedliche Positionen aus. Das wichtigste dabei ist, dass es sich für Sie gut anfühlt und einigermaßen bequem ist. Jedenfalls ohne Verspannungen.

Auch im Liegen ist es möglich zu meditieren.

Hier kann es vorkommen, dass man während des entspannten Zustandes auch mal einschläft.

Sie sollten versuchen, ein Einschlafen zu verhindern, soweit das möglich ist. Kommt es dennoch einmal vor, dass Sie einnicken, so nehmen Sie das als eine besondere Bestätigung, dass Ihnen die Ruhe und Entspannung in diesem Moment ganz besonders gut getan hat. Der Schlaf, auch wenn er nur kurz sein sollte, wird in solch einem Fall sicher erholsam für Sie sein.

Es ist nicht weiter tragisch, wenn Sie einschlafen. Immerhin kann man die Ohren nicht verschließen und gesprochene Texte bei einer geführten Meditation erreichen mit Gewissheit auch weiter ihre Ohren und damit auch Ihr Gehirn.

Und genau wie im Wachzustand kann dann von Ihrem Unterbewusstsein auch alles aufgenommen werden, was von ihm als „Wahrheit“ akzeptiert werden kann. Man darf es also auch ruhig mit einer gewissen Gelassenheit oder auch mit einem Schmunzeln im Gesicht hinnehmen, wenn man weggedöst ist.

Ich selbst empfinde es immer als ein kleines Lob, wenn ein Teilnehmer aus der Gruppe sich so sehr entspannt, dass er einschläft.

Man sollte allerdings auch prüfen, ob es nicht vielleicht am Text oder an der Art der Vortragsweise liegt, falls die Teilnehmer immer wieder reihenweise einschlafen sollten.

Auch hier werden Sie sehr schnell merken, wie es sich anfühlt. Wie gesagt, wenn die Meditation in Ordnung ist, und Sie dennoch einmal einschlafen sollten, so ist das nicht weiter tragisch.

Es kommt auch vor, dass man nur für wenige Sekunden „abwesend“ ist und bestimmte Passagen einer Meditation nicht mitbekommt. Man empfindet das dann so, dass einem einfach ein Stück Text fehlt, den man nicht gehört oder wahrgenommen hat. Davor und danach ist alles präsent. Auch solche Erfahrungen sind durchaus normal und können ganz gelassen zur Kenntnis genommen werden.

Passiert es öfter und immer an der gleichen Stelle, zum Beispiel bei einer bestimmten Farbe im Text, dann kann man sich schon auch fragen, wie man zu dieser speziellen Farbe steht und ob es dort irgendwelche Zusammenhänge gibt.

Aber auch hier ist es durchaus öfter anzutreffen, dass bei Teilnehmern einer Meditation bestimmte Farben besser aufgenommen oder visualisiert werden können, und andere Farben eher wenig oder keine Reaktionen hervorrufen. Auch hier laufen viele sehr individuelle Vorgänge ab.

Solange Sie die Meditation als angenehm und entspannend empfinden ist in jedem Fall alles völlig in Ordnung.

## **Hilfsmittel**

Sehr bereichernd kann es sein, wenn man die Meditation nutzt, um mit verschiedenen Hilfsmitteln zu arbeiten.

Ganz besonders kann man in diesem Zusammenhang den Gebrauch von **Heilsteinen** erwähnen. Es kann sehr eindrucksvoll sein, wenn man in einen Bergkristall oder einen Rosenquarz hineinfühlt und die Schwingungen eines solchen Edelsteines über den Körper aufnimmt. Dazu kann man den oder die Steine entweder in den Händen halten oder auch im Liegen auf die Positionen der Chakren auflegen.

Auch Steinkreise kann man legen, wobei sich der Meditierende dann in der Mitte der Steine befindet.

Machen Sie hier ruhig Ihre eigenen kleinen Experimente und sammeln Sie Erfahrungen. Es wird in aller Regel als sehr angenehm empfunden.

Im Buchhandel gibt es sehr gute Bücher über Heilsteine, so dass Sie dort nachlesen können, welche Steine für welches Chakra geeignet sind.

Falls Sie kein solches Buch zur Hand haben, legen Sie die Steine intuitiv, so wie Sie denken, dass es für Sie passt.

Sie werden auf jeden Fall die Gelegenheit erhalten, zu spüren, wie sich Ihre Steine in dieser Kombination für Sie anfühlen.

Selbst wenn eine Reaktion auftreten sollte, die Sie so vielleicht nicht erwartet hätten, ist es sicher eine wertvolle Erfahrung für Sie im Umgang mit Heilsteinen.

Auch **Pflanzen** kann man sich für eine Meditation einladen. Verbinden Sie sich mit der Pflanze. Versetzen Sie sich in die Pflanze hinein, fühlen Sie hinein oder stellen Sie eine geistige, also gedankliche Verbindung zur Pflanze her. Stellen Sie Fragen und lauschen Sie den Antworten.

Oder nehmen Sie Kontakt zu den Naturgeistern auf, die diese Pflanzen versorgen und pflegen.

Es kann sehr interessant sein, in dieser Form mit der Natur in Kontakt zu treten und Sie werden mit der Zeit feststellen, dass das „Naturwissen“ niemals verloren gehen kann.

Denn alles, was man vielleicht vor Jahrhunderten über bestimmte Pflanzen und deren Heilkräfte wusste, und was uns heute verloren gegangen scheint, ist den Pflanzen und den Naturwesen immer noch bekannt. Es ist also auch nach Jahrtausenden möglich, den Kontakt herzustellen und einfach nachzufragen.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass man aus der Natur sehr bereitwillig Antworten auf alle möglichen Fragen erhält.

Und auch das ist eine sehr angenehme und bereichernde Form der Meditation, ein echtes Erlebnis. Solche Meditationen können auch dazu führen, dass sich Ihr Verhältnis zur belebten Umwelt, zur Natur deutlich intensiviert und verbessert.

Nutzen sie die Gelegenheit, mit der Natur, mit Pflanzen oder Tieren, mit Devas und Naturgeistern über die Meditation Kontakt aufzunehmen. Es lohnt sich!

Schließlich gibt es noch die Möglichkeit **Bilder** als Vorlage für Meditationen zu nehmen. Ein Bild intensiv wahrzunehmen kann ebenfalls ein Erlebnis sein.

Ganz besonders erwähnen möchte ich in dem Zusammenhang sogenannte „Chakrenbilder“. Diese kann man in Meditationen einsetzen, um einzelne Chakren zu aktivieren. Natürlich ist auch jedes andere Bild geeignet, um sich darin zu versenken und die Eindrücke über die Meditation sehr intensiv wahrzunehmen.

## **Erdung**

Sich bei der Meditation eine Erdung zu visualisieren kann sehr hilfreich sein.

Immer wieder kommt es vor, dass Menschen, die noch nie oder erst sehr selten meditiert haben durch die Entspannung und das Visualisieren Kopfschmerzen bekommen. Dies ist darauf zurückzuführen, dass unser geschäftiger Verstand es oft nicht gewohnt ist, zur Ruhe zu kommen. Für unser Gehirn ist dies zunächst ein ungewöhnlicher Zustand und das wird dann eben gerne mit leichten oder auch heftigeren Kopfschmerzen quittiert.

Man könnte auch sagen, dass durch die Meditation Energien freigesetzt werden, die sich dann im Körper anstauen und dieses unguete Gefühl im Kopf verursachen können. Beides darf als richtig angesehen werden.

Um diese Kopfschmerzen nun schnell und einfach wieder loszuwerden genügt es in aller Regel, wenn sich der oder die Meditierende vorstellt, wie aus den Füßen lange dicke Wurzeln bis in die Erde wachsen.

Und über diese dicken, langen Wurzeln lässt man alles abfließen, was im Körper zuviel ist.

Alle Energie, die überschüssig ist, alle Probleme, Sorgen und auch die Kopfschmerzen.

Einfach alles, was nicht mehr zu einem passt oder nicht mehr benötigt wird.

Gleichzeitig wird dadurch der Energieausgleich wieder hergestellt und anfängliche Kopfschmerzen verschwinden in aller Regel sehr schnell wieder, wenn man sich diese Wurzeln vorstellt und sie benutzt.

Auch für den Energiefluss der Kundalini ist die Erdung wichtig.

Aus der Erde fließt ständig Energie in unser unterstes Chakra ein, in das Wurzelchakra.

Diese Erdenergie fließt die Wirbelsäule entlang durch alle Chakren bis nach oben in das Kronenchakra.

Gleichzeitig fließt von oben kosmische Energie in das Kronenchakra ein und dann an der Wirbelsäule entlang über alle Chakren hinunter bis zum Wurzelchakra. Dies nennt man den Fluss der Kundalini-Energie.

Um diesen Energiefluss (Erdenergie und Kosmische Energie) im Gleichgewicht zu halten ist die Erdung von großer Wichtigkeit.

## **Schutz**

Auch der persönliche energetische Schutz ist ein ganz wichtiges Thema bei den Meditationen, vor allem dann, wenn man seine Chakren öffnet, sich einem Channeling widmet, bei Reinkarnationsreisen, Zeitreisen und Heilreisen (Fernheilungen) oder ähnlichem.

Immer dann, wenn man in der Meditation in irgendeiner Form Kontakt nach außen aufnimmt – zu anderen Geistwesen oder zu anderen Seelen, immer dann sollte man sich vorher einen Schutz visualisieren.

So, wie im richtigen Leben, gibt es auch bei der geistigen Arbeit gewisse Risiken, mit weniger lichtvollen Gestalten und Energien in Kontakt zu kommen.

Eine Schutzaura oder eine Lichtkugel, die man um sich selbst herum visualisiert ist da von ganz besonderem Nutzen. Alles, was nicht förderlich für das eigene Wohlbefinden oder das eigene Wachstum ist, wird damit sicher und bequem abgehalten und hat keine Möglichkeit, uns zu belästigen oder zu befallen.

Und so, wie man im Fahrzeug regelmäßig seinen Sicherheitsgurt anlegt, obwohl man ja normalerweise keinen Unfall baut, gehört es ganz einfach auch mit dazu, an den persönlichen Schutz zu denken, wenn man auf geistige Reisen geht.

In der Praxis visualisiert man sich hierzu entweder eine violette Schutzaura, die man wie einen Mantel um die eigene Aura streifen oder überziehen kann, oder man visualisiert eine helle Lichtkugel, von der man vollständig umgeben wird und die alles, was an negativen Energien ankommt sicher ableitet ins Licht.

Wie immer, sind das sehr einfache Visualisierungen und Bilder und dennoch mit enormer Wirkungskraft!

## **VIII. Beispiele für Meditationstexte**

Es folgen nun einige Beispiele für geführte Meditationen, mit Hinweisen und Anmerkungen zum Inhalt, die Ihnen verdeutlichen sollen, welche grundlegenden Gedanken bei der Erstellung der Texte jeweils verfolgt wurden.

<b>Entspannungsmeditation</b>	<b>60</b>
<b>Meditation für Schutz und Reinigung</b>	<b>64</b>
<b>Heilmeditation für Organe</b>	<b>68</b>
<b>Heilung für den Heimatort</b>	<b>72</b>
<b>Kontakt zum höheren Selbst (Lebensbuch)</b>	<b>76</b>
<b>Meditation zum Neuen Jahr</b>	<b>81</b>
<b>Inneres Wachstum</b>	<b>86</b>
<b>Heilstein-Meditation</b>	<b>94</b>
<b>Lichttunnel-Meditation</b>	<b>98</b>
<b>Das innere Licht</b>	<b>104</b>
<b>Astralreise</b>	<b>115</b>

# Lichttunnel-Meditation

## Anmerkungen

Der Einstieg in diese Meditation erfolgt ziemlich direkt. Nach einer kurzen Phase der Konzentration auf den eigenen Atem wird die Gruppe dann langsam durch die Chakrenfarben geführt. Die Chakrenfarben sind dabei allerdings schon Bestandteil des Hauptteiles.

Gegen Ende des Textes erscheinen Elfen und eine Fee. Es bleibt bei der Visualisierung dieser Wesen ohne dass Fragen gestellt werden oder Informationen empfangen werden sollten.

## Text

Wir schließen die Augen – und wir konzentrieren uns auf unseren Atem.

Langsam und tief atmen wir ein und wieder aus.

Und mit jedem Atemzug entspannen wir uns – tiefer und tiefer.

Vor unserem inneren Auge entsteht nun das Bild eines Berges, der dicht mit Bäumen bewachsen ist.

Ein schmaler Weg führt in diesen Wald hinein und wir entschließen uns, diesem Weg zu folgen. Und so schreiten wir den Weg entlang, durch die Bäume, immer leicht bergauf. Und schon nach wenigen Metern erkennen wir den Eingang zu einer kleinen Höhle.

Wir gehen darauf zu, schieben einen Strauch beiseite, ducken uns und betreten die Höhle.

Angenehmes, warmes, rotes Licht umgibt uns in der Höhle.

Und so schreiten wir langsam aber sicher in der Höhle voran. Und mit jedem Schritt spüren wir, wie das warme, rote Licht uns mehr und mehr entspannt.

Wir kommen nun an eine Stufe in der Höhle und wir steigen diese Stufe hoch.

Sofort wird aus dem roten Licht ein helles oranges Licht, das die ganze Höhle durchflutet und uns angenehm erfrischt.

In diesem orangen Licht spüren wir Freude in uns aufkommen.

Wir fühlen uns sicher und geborgen in der Höhle und schreiten im orangen Licht freudig weiter voran, bis wir an die nächste Stufe kommen.

Auch diese Stufe steigen wir hoch – und aus dem Orange wird nun ein helles gelbes Licht.

Hell wie die Sonne strahlt dieses gelbe Licht in der Höhle und nun nehmen wir auch die unebenen Wände der Höhle wahr.

Wenn wir es wünschen, dann dürfen wir die Wände jetzt berühren und feststellen, ob sie trocken oder feucht, kühl oder warm sind.

Und wir stellen fest, wie die Höhle immer weiter und größer wird vor uns.

Und so schreiten wir weiter voran, sind nun völlig entspannt und steigen die nächste Stufe hoch.

Aus dem gelben Licht wird nun ein helles grünes Licht – und wir wissen, dass dieses grüne Licht eine starke Heilkraft auf uns hat.

Und so genießen wir das Lichtbad und lassen die grünen Strahlen in jede Zelle unseres Körpers einstrahlen.

Jede Zelle unseres Körpers wird dadurch regeneriert und geheilt.

Wenn wir ein bestimmtes Organ haben, das wir besonders gerne geheilt haben möchten, dann stellen wir uns nun vor, wie das grüne Licht mit einem besonders hellen Strahl in unseren Körper genau auf dieses Organ leuchtet.

Uns wird wir spüren vielleicht auch, wie unser Organ freudig die Heilenergie annimmt.

Dabei kann es sein, dass unser Organ warm wird oder anfängt zu kribbeln.

Auf jeden Fall wird es sich sehr angenehm anfühlen und wir baden weiter in den grünen Lichtstrahlen bis alle unsere Zellen völlig regeneriert sind.

Nun gehen wir weiter voran, die nächste Stufe hoch und aus dem grünen Licht wird nun ein angenehmes Blaues Licht.

Wir blicken nach oben und sehen viele kleine Tropfsteine von der Decke hängen.

An den Spitzen der Tropfsteine sind Wassertropfen, die in dem blauen Licht wie tausend kleine Sterne leuchten.

Und wir erkennen, dass im Universum alles eins ist.

Das Weltall mit allen Sternen ist in seiner ganzen Unendlichkeit auch in dieser Höhle – und auch in uns.

Wenn wir es zulassen, können wir uns mit jedem einzelnen der Sterne und auch mit jedem einzelnen Menschen über unsere Gedanken verbinden.

Dadurch sind wir in der Lage, uns in unsere Mitmenschen einzufühlen und werden sie immer besser verstehen können.

Und so werden wir auch erkennen, dass alle negativen Gefühle wie Ärger, Wut und Zorn auf unsere Mitmenschen vergehen.

Wir wissen, dass nur unsere eigenen Ängste, unsere Unsicherheiten und schlechten Erfahrungen die Auslöser für solche negativen Gefühle sind.

Und so legen wir nun in diesem blauen Licht in der Höhle unsere Ängste auf dem Boden ab – dazu auch unsere Unsicherheiten und unsere schlechten Erfahrungen.

Wir behalten unsere Weisheit und unsere Erkenntnisse.

Und wir wissen, dass wir im Universum und in der Höhle immer sicher sind – und damit auch im Alltag, und überall auf dieser Welt, wo immer wir uns befinden.

Wir sind immer in Sicherheit, geborgen und geliebt.

Und mit dieser positiven Erkenntnis schreiten wir nun erleichtert – und befreit von allen Lasten – weiter voran, die nächste Stufe hoch – und stehen nun im violetten Licht.

Wir fühlen uns nun völlig entspannt, völlig ruhig und gelassen. Alles ist in Harmonie – in uns und um uns.

Und wir werden uns jederzeit an diesen entspannten, ruhigen und gelassenen Zustand erinnern können, wenn wir jemals wieder in einer schwierigen Situation sind.

Jederzeit werden wir ganz leicht zu unserer inneren Ruhe zurückfinden, sobald wir uns das wünschen – und das – in jeder Situation.

Nun schreiten wir die letzte Stufe hoch und befinden uns in einem großen Raum am Ende des Höhlenganges.

Wir sehen eine weite Fläche und die Höhlendecke ist so hoch und weit, dass wir beinahe das Gefühl haben unter freiem Himmel zu stehen.

Die Höhle ist in angenehmes helles Licht getaucht und wir sehen vor uns Pflanzen, Bäume und einen kleinen See.

Wir treten an den See heran und setzen uns auf einen Baumstamm, der vor dem See liegt.

Nun werden wir ganz ruhig und beobachten die Wasseroberfläche.

Und vielleicht gelingt es uns, die feinen Kreise zu sehen, die auf der Wasseroberfläche – fast wie zufällig – immer wieder entstehen.

Wir wünschen uns nun, die Verursacher dieser feinen Kreise und zarten Wellen zu sehen – und wir erkennen, dass es kleine Elfen sind, die über die Wasseroberfläche schweben und dabei mit ihren Zehen in das Wasser tippen – so also entstehen die kleinen Kreise und Wellen.

Wir beobachten die Elfen eine Weile bei Ihrem Spiel und stellen dabei fest, dass sie keine Angst vor uns haben.

Und das brauchen sie auch nicht, weil wir nur Gutes wollen.

Nun bemerken wir, wie sich uns eine Gestalt von der Seite nähert. Es ist eine Fee, die zauberhaft und wunderschön anzusehen ist.

Langsam kommt sie immer näher, bis sie direkt vor uns steht. Und wir wissen, wir haben nun einen Wunsch frei. Wir dürfen der Fee unseren Wunsch mitteilen.

Die Fee lächelt, und wir wissen, dass sie alles tun wird, um uns unseren Wunsch nach besten Möglichkeiten und zu unserem Wohle zu erfüllen.

Wir bedanken uns bei ihr und nun sehen wir, wie die Fee uns mit einem Stab Glitzerregen über den ganzen Körper streut.

Dieser Glitzerregen, diese Tausende von kleinen Sternen legen sich auf uns und werden uns ab jetzt vor allen negativen Einflüssen schützen.

Wie eine glitzernde zweite Haut liegt der Sternenstaub auf unseren Armen, auf unseren Beinen – auf unserem ganzen Körper.

Und wir werden künftig alle negativen Einflüsse sehr viel leichter intuitiv wahrnehmen und uns dadurch sehr viel leichter solchen ungewollten Einflüssen entziehen können.

Je mehr wir uns mit dem Universum verbinden, desto angenehmer wird unser Leben werden.

Wir wissen nun, dass wir sogar von den kleinen, zarten Elfen angenommen und akzeptiert werden und dass auch die Fee uns nur Gutes wünscht. Dieses Gute nehmen wir mit zurück in unser physisches Leben.

Und wir wissen, dass wir niemals alleine sind, dass wir immer unsere unsichtbaren Helfer bei uns haben, die uns beschützen und helfen – wenn wir es zulassen oder darum bitten.

In diesem Vertrauen machen wir uns nun auf den Weg zurück.

Wir sehen rechts von uns einen Durchgang, der von einer Türe verschlossen ist. Wir gehen zu dieser Türe, betrachten sie uns genau und erkennen einen Griff, mit dem wir sie öffnen können.

Wir öffnen die Türe, gehen durch sie hindurch und schließen sie hinter uns wieder.

Nun stehen wir direkt vor einer langen Rutsche – und wir wissen – diese Rutsche führt uns zurück in unser physisches Leben.

Und wir wissen, dass diese Rutsche uns beim Herabrutschen mit Energie und Vitalität versorgen wird, und dass wir ausgeruht und erfrischt unten ankommen werden.

Und so nehmen wir noch einen kräftigen Atemzug, werden uns unserer schönen Erlebnisse noch einmal voll bewusst und dann, wenn wir es wünschen rutschen wir die Rutsche hinab.

Sobald wir unten angekommen sind dürfen wir uns recken und strecken – und dann, wenn wir es wünschen, öffnen wir die Augen.

Dann, wenn wir es wünschen, öffnen wir die Augen.