

## 2. Schritt: Tempel des Schutzes und der Kraft

### 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. Nimm 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...

Stell dir jetzt vor deinem geistigen Auge einen kleinen Weg vor, den du entlang gehst. Der Weg führt dich in eine bergige Landschaft und du bemerkst einen kleinen Pfad, der zur Spitze des Berges hinaufgeht. Du beschließt, diesen Pfad hinauf zu gehen. Während du hinaufgehst, nimmst du alle Einzelheiten, die dich auf deinem Weg umgeben, wahr. Es ist ein wunderbarer Tag. Die Sonne scheint und die Luft ist angenehm warm. Du gehst immer weiter den Berg hinauf und siehst, dass unter dir schon alles viel kleiner geworden ist. Alles sieht von hier oben so klein und bedeutungslos aus...

Du spürst die Bedeutungslosigkeit in allem, was hinter dir liegt. Es ist fast so, als wenn du mit jedem Schritt, den du weiter nach oben gehst, einen Teil deiner Sorgen hinter dir lässt.

Das macht dich leicht und beschwingt und obwohl der Weg immer steiler nach oben führt, gehst du frohen Mutes immer weiter den Berg nach oben...

Oben angekommen, genießt du die herrliche Aussicht....

Du bist von deinem Aufstieg etwas müde geworden. Das warme, weiche Gras unter deinen Füßen sieht so verlockend aus, dass du beschließt, dich hinzulegen, um ein Weilchen auszuruhen. Du schaust zum Himmel bemerkst Zugvögel, die in einem großen Schwarm vorbeiziehen. Während du ihnen zuschaust, vergeht die Zeit. Du weißt nicht, wie lange du hier schon liegst und, ob du träumst oder ob du noch wach bist, denn vom Himmel fällt eine Leiter aus blauem Licht herab. Sie fällt einige Meter vor dir herab und schillert und glänzt in den herrlichsten Blautönen. Du beschließt, zu der Leiter zu gehen und hinauf zu klettern. Du prüfst zuerst, ob die Lichtleiter dich auch halten wird, und beginnst danach vorsichtig, Stufe für Stufe, nach oben zu klettern....

Schon bald bist an der letzten Stufe der Leiter angekommen. Du siehst, dass oben an der Leiter ein Engel in einem wunderschönen blauen Lichtgewand steht. Er lächelt dich an und heißt dich liebevoll willkommen. In seiner rechten Hand hält er einen blauen Lichtstab. Mit dem Stab streicht er sanft über deine Aura. Du spürst die Kraft und die Stärke, die von dem blauen Licht ausgeht, und wie dich diese Energie wie ein warmer dicker Mantel schützend einhüllt. Diese Kraft berührt deinen Körper und du spürst, wie sich jede Zelle deines Körpers mit diesem herrlichen Licht füllt....

Während sich die herrliche blaue Energie immer mehr in dir ausbreitet, spürst du, dass auch du immer kraftvoller wirst. Du nimmst intuitiv wahr, dass dieses Licht die Flammenfarbe von dem Tempel des Schutzes und der Kraft ist. Du wirst durch dieses Licht auf die hohe Schwingung des Tempels vorbereitet. In diesem Tempel geht es um Stärke, Schutz, Macht, Geduld, Ausdauer, Mitgefühl, Dankbarkeit und Güte sowie um die Gegenpole: Schwäche, Schutz- und Hilflosigkeit, Machtmissbrauch, Ungeduld und Unbeständigkeit, Rücksichtslosigkeit, Unnachgiebigkeit, Undankbarkeit und Kompromisslosigkeit...

Der wunderschöne blaue Engel breitet seine riesigen Flügel über dich aus und wie von Zauberhand befindet ihr euch an einem anderen Ort, und zwar im Ätherreich über Zürich. Hier befindet sich der Lichtkraftort des Schutzes und der Kraft. Der Meister des Licht-Tempels ist der Elohim Herkules.

Der Tempel liegt in einiger Entfernung vor dir. Du schaust dich um und nimmst die herrliche Umgebung dieses Kraftortes wahr...

Dein lichtblauer Engel geht mit dir auf den Tempel zu. Auch andere Lichtsuchende begeben sich auf dem Weg zum Tempel. Sie werden ebenfalls von wunderschönen blauen Engelwesen begleitet. Eine enorme Liebe und Verbundenheit breiten sich in dir aus. Du weißt in deinem Innern, dass alle Wesen miteinander verbunden sind und den tiefen Wunsch in sich haben, wieder eins zu werden mit dem Göttlichen und der bedingungslosen Liebe...

Die Engel bleiben vor dem Tempel stehen, denn nur wenigen hohen Wesen ist der Zutritt in das Tempelinnere erlaubt. Die Schwingung im Tempelinneren ist so hoch, dass nur sehr wenige diese Schwingung zulassen können. Vor dem Tempel befindet sich ein Vorhof mit einem paradiesischen Garten. Die schönsten Pflanzen, Sträucher und Bäume in einer faszinierenden Farbenpracht wachsen hier. Du nimmst die atemberaubenden Düfte der

einzelnen Pflanzen wahr und fühlst dich einfach wunderbar und gut aufgehoben an diesem Ort...

Du betrachtest den Tempel, der sich majestätisch vor dem Garten erhebt. Es ist ein eindruckvolles Bauwerk aus weißem Marmor. Im Inneren des Tempels befindet sich der Brennpunkt des Schutzes und der Kraft. Ihm fließt die gesamte Energie aus allen Lichtkraftorten und Brennpunkten zu. Deshalb sind die Schwingungen in diesem Tempel besonders hoch.

In dem Garten befindet sich ein Rundplatz mit herrlichen Natursteinen, die zum Sitzen einladen. Nachdem sich alle Lichtschüler hier auf dem Rundplatz versammelt und ihren Platz eingenommen haben, öffnet sich das Tempeltor und der Elohim Herkules kommt heraus. Er geht zu den Schülern und beginnt mit seiner klaren, kraftvollen Stimme zu sprechen:

*„Geliebte Schülerinnen und Schüler des Lichtes, seid herzlich willkommen in dem Tempel des Schutzes und der Kraft.*

*Jeder, der diesen Lichtkraftort aufsucht, erhält einen zusätzlichen Kraftimpuls. Alle Schüler und Schülerinnen lernen hier viel über die Kraft und Ausdauer. Das beinhaltet auch das persönliche Kraftpotential jeden einzelnen Schülers. Das Lernprogramm erstreckt sich ebenfalls auf die Güte, den Schutz, die Stärke und die Schwäche.*

*Natürlich wird jeder Schüler auch mit den Gegenpolen konfrontiert werden. Es geht dabei zu lernen, wie jeder Schüler seine Kraft, seine Ausdauer, seinen Schutz und seine Güte verantwortungsvoll nutzen kann. Das Ziel ist es, diese Eigenschaften für die Umwelt lichtbringend einzusetzen, damit das Lichtpotential auf der Erde noch intensiver genährt und gestärkt wird.*

*An diesem Lichtkraftort wird jeder Lichtschüler erfahren, was es bedeutet, mit kosmischen Wesen zusammenzuarbeiten. In diesem Zusammenhang sei auch gesagt, dass alle kosmischen Meister sich nur den Schülern zeigen und sie persönlich unterrichten, die es wirklich ernst mit ihrer Weiterentwicklung meinen. Damit meinen wir, dass jeder, der sich dafür entschieden hat diesen Weg zu gehen, innerlich bereit ist, sich von allen Schleiern und Illusionen zu lösen und die Schritte, die für diesen individuellen Weg notwendig sind, auch unternimmt. Das bedeutet, jeder Schüler erhält im Laufe der Zeit Kenntnis darüber, was er selber tun kann, um seinen Weg weitergehen zu können, um seiner Lebensaufgabe folgen zu können.*

*Setzt euer theoretisches Wissen immer auch in die Tat um. Wir stehen jedem von euch dabei als Lehrer zur Seite und begleiten euch mit unserer Liebe und unserer Ausdauer. Es ist eines unserer Ziele, euch genau in diesen Punkten zu stärken.*

*Alle aufgestiegenen Meister und kosmischen Lehrer verehren das Licht in jedem Lebewesen, ob es nun sichtbar leuchtend oder verschüttet und hinter Mauern gefangen ist, sodass es nicht nach Außen durchdringen kann. Das Licht in jedem Wesen ist zu jeder Zeit immer anwesend. Es ist immer und ewig, es ist göttlich und von dem einen Ursprung. Durch das göttliche Licht sind wir miteinander verbunden und das macht uns alle zu Lichtschwestern und Lichtbrüdern. Viele Menschen auf der Erde haben dies noch nicht erkannt und sehen in ihrem Nächsten einen Feind und einen Konkurrenten. Es kommt dadurch zur Trennung. Statt Liebe und Güte werden Zwietracht, Streit, Hass, Eifersucht und Neid gesät und gleichermaßen wird also auch die Ernte sein. Nach dem Gesetz der Anziehung erntet jeder genau das, was er zuvor gesät hat. Möchtest du Liebe, Mitgefühl, Verständnis und Vertrauen ernten, so schaue dir an, welche Saat du für diese Ernte benötigst. Prüfe, welche Saat du zurzeit aussät und was du erntest. Was hindert dich zurzeit daran, die Saat auszusäen, die du für deine Wunschernte benötigst?*

*Meine lieben Freunde des Lichtes, es ist überaus wichtig, dass ihr jeden Menschen als gleichwertig und gleichberechtigt ansieht. Menschen sind alle einzigartig und alle tragen das göttliche Licht in sich. Sie unterscheiden sich nur durch ihre Bewusstheit und durch die Stufe in ihrer Entwicklung. In jedem brennt jedoch das gleiche göttliche Feuer. Wenn jeder die Einzigartigkeit und das göttliche Licht des anderen sehen und annehmen könnte, würde sich schon in Kürze ein enormer Wandel auf dem Planeten Erde vollziehen.*

*Wir bitten euch uns zu unterstützen, und das Licht auf der Erde weiter zu verbreiten. Lernt von euren Mitmenschen, und seht die große Chance die ihr habt, wenn ihr euch im Spiegel des Miteinanders betrachtet.*

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

- 1. Mache dir eine Woche lang bewusst, wie deine tägliche Saat aussieht. Was säst du durch deine Gedanken, Gefühle und Handlungen?  
Mache dir in diesem Zusammenhang ebenfalls klar, wie deine Ernte künftig aussehen wird.  
Prüfe, ob diese Ernte dich glücklich und zufrieden macht oder, ob du andere Samen benötigst, um das zu erhalten, was du gerne ernten möchtest. Säe künftig die Samen, die du für eine vollkommene Ernte benötigst.*
- 2. Jeden Tag begegnest du Menschen, die dir fremd sind. Suche dir im Laufe des Tages mindestens ein bis zwei von diesen Menschen heraus, und betrachte die jeweilige Person als einen Freund von dir.*

*Mache dir bewusst, dass du diese Person gut kennst, auch wenn sie dir unbekannt ist. Auch wenn dir das nicht immer sofort gelingt, mache dir bewusst, dass du unbewusst alles über diese Person weißt. Erwinnere dich an ihre Geburt, ihre Kindheit, an die Schmerzen, das Leid, die Enttäuschungen, die Muster und Prägungen. Erwinnere dich an ihre Probleme, an ihre Freude, an das Glück, an die Erfolge, an frühere Leben.*

*Siehe durch dein „tief in den anderen hineinschauen“, das die Person durch alles hindurchgegangen ist, genauso wie du auch. Siehe die Göttlichkeit der Person und segne sie abschließend.*

3. *Siehe deine Freunde und deine Familie einmal mit den Augen eines Fremden. Wie würde ein Fremder diese Personen beschreiben? Wie wirken deine Nächsten auf andere Menschen? Gehe bei deiner Betrachtung so neutral wie möglich vor, und bewerte nicht. Lerne einfach die Menschen, die dir vertraut sind, mit neuen Augen zu sehen.*

*Überprüfe, ob du die Menschen und deine Freunde so siehst, wie sie wirklich sind, oder aber, ob du sie in deiner Meinung über sie gefangen hältst. Welche Chance der Veränderung gibst du Menschen, die dir nahe stehen?*

*Sprich jeden Morgen und Abend in Gedanken:*

**„Ich löse mich von meiner Vergangenheit. Die anderen sind frei und ich bin frei. Ich bin voller Leben, Energie und Lebensfreude und akzeptiere meine Stärke und meine Kraft.“**

*Das waren eure Aufgaben. 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.*

*Wir begleiten euch mit unserer Stärke und unserer Ausdauer und unterstützen euch auf eurem weiteren Weg.“*

Der Elohim Herkules hebt seine Hände und segnet alle Schüler und Schülerinnen. Danach kehrt er in das Innere des Tempels zurück. Das große Tor schließt sich hinter ihm. Es ist völlig still und nach kurzer Zeit stehen alle Schüler auf und verabschieden sich voneinander...

Dein Engel begleitet dich zurück und fliegt mit dir direkt zu dem Berg, den du vor einiger Zeit bestiegen hast. Von oben siehst du deinen Körper, wie er auf der Anhöhe des Berges liegt und friedlich schläft. Du siehst deinen Körper 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 hier gut aufgehoben und du spürst für deinen Körper eine enorme Liebe.

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 Schutzes und der Kraft 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 ich befreie dich jetzt von jeder Schwäche, jeder Ungeduld und Undankbarkeit. Ich liebe dich genauso wie du bist und werde alles tun, damit es dir auf allen Ebenen gut geht 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 stark, kraftvoll und gesund an. Aus allen Poren deines Körpers sprühen Licht, Kraft, Stärke, Güte und Ausdauer.

Du verlässt nun den Berg 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)**