

5. Schritt: Tempel der Weisheit und des Verständnisses

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 vor, dass es Nacht ist und du auf einer weichen Wiese liegst und zum Nachthimmel hinaufschaust. Unzählige Sterne glitzern am Himmelszelt. Manche strahlen größer, manche kleiner, manche blasser, manche wiederum heller. Der Mond ist nur in Form einer schmalen Sichel zu erkennen. Sein silbergoldenes Licht strahlt schwach vom Himmel herab, und du kannst um dich herum nur wenig in der Dunkelheit sehen. Kleine Lichtblitze am Himmel wecken deine Aufmerksamkeit. Zunächst denkst du, dass es Sternschnuppen sind. Du erkennst jedoch, dass die kleinen Lichtblitze größer werden und direkt auf dich zu kommen...

Du bemerkst zwei Lichtwesen, die sich vom Himmelszelt zu dir hinab schwingen. Die Engel tragen Gewänder die in verschiedenen Goldtönen leuchten und schimmern. Sie lächeln dich mit ihrer unendlichen Liebe und Weisheit an. Ihr sanftes Lächeln berührt dich tief in deinem Herzen...

Beide Engel berühren dich sanft mit ihren Flügeln. Ihre Flügel bestehen aus reinem Gold und du spürst, wie die starke goldene Energie in jede Zelle deines Körpers strömt. Diese Energie bereitet dich auf die hohe Schwingung des Tempels der Weisheit und des Verständnisses vor. Beide Engel breiten ihre Flügel aus und du fliegst mit ihnen zusammen zu dem Tempel der Weisheit und des Verständnisses. Der Tempel liegt in den Bergen von Kaschmir und der Meister des Lichtkraftortes ist Kuthumi...

Alle Schüler, die Interesse daran haben Lehrer der Menschheit zu werden, kommen hierher und werden von dem großen Lehrer, dem Meister Kuthumi, unterrichtet. In diesem Tempel geht es um Weisheit, Erleuchtung, Unterstützung, Freundschaft, Verständnis, Sanftmut und Einfühlsamkeit sowie um die Gegenpole: Unreife, Schattenanteile, sich gehen lassen, Alleingang, Außenseiter, sich und andere übergehen, Unverständnis, Missverständnisse, Taktlos, unsensibel, Angst vor Gefühlen und Gefühlsschwankungen.

Du siehst den wunderbaren Lichtkraftort schon von weitem. Sein goldgelbes Licht erhellt die ganze Umgebung. Du erkennst die sanften Hügel und die samtweichen Wiesen, die von einem saftigen Grün überzogen sind. Auf den Wiesen wachsen viele wunderschöne leuchtend farbige Blumen, die mit ihrem fremdartigen Duft den Ort verzaubern. Gewässer aus einem tiefen Smaragd-Blau, bilden einen wunderbaren Kontrast zu der vielfältigen Farbenpracht...

Es ist inzwischen früher Morgen und die Sonne erscheint rotgolden am Horizont. Sie steigt über die Hügel hinauf zum Himmelszelt. Deine Engel landen sanft auf eine der Wiesen. Ein paradiesischer Gesang der Vögel empfängt dich. Du bemerkst, dass auch andere Lichtschüler in Begleitung ihrer Engel eingetroffen sind, und ihr begrüßt euch. Zusammen geht ihr auf den Tempel der Weisheit und des Verständnisses zu...

Vor dem Eingang des Tempels befindet sich ein Rundplatz, auf dem sich Sitzplätze befinden. Alle Schüler nehmen dort ihren Platz ein und warten auf den Weltenlehrer Kuthumi. Er verfügt über eine unendliche überirdische Sanftmut und sein Mitgefühl und sein Verständnis übertragen sich auf jeden Schüler.

Das Tempeltor öffnet sich und der Meister Kuthumi tritt heraus. Mit einer klaren, sanften Stimme richtet er das Wort an alle Schüler und Schülerinnen:

„Geliebte Lichtschwestern und Lichtbrüder. Seid herzlich im Tempel der Weisheit und des Verständnisses willkommen. Zunächst möchte ich euch für eure bisherige Unterstützung und Mitarbeit danken. Wir erkennen mit großer Freude, wie viele von euch mit Lust und Eifer, die in den Lichtkraftorten gestellten Aufgaben und Herausforderungen angehen.“

Jeder bestimmt das Maß der Mitarbeit für sich selbst. Wenn jemand an einer ernsthaften Arbeit interessiert ist, so beinhaltet das auch die Einhaltung einer gesunden Disziplin und Entschlossenheit. Den Menschen hier im Osten ist die

Disziplin schon seit Jahrhunderten zu einem sehr vertrauten Begleiter geworden. Wir wissen, dass viele von euch auf der Erde mit der Disziplin Schwierigkeit haben, und sie im Alltag nicht immer leicht fällt. Oft löst allein das Wort Disziplin schon ein Unwohlgefühl in den Menschen aus.

Disziplin ist keinesfalls etwas Negatives. Sie beinhaltet, dass ein Schüler bereit ist, mit Geduld und Ausdauer seinem eigenen Ziel zu folgen. Einigen Menschen fällt es schwer, ihre Aufmerksamkeit dauerhaft, auf eine bestimmte Sache zu richten. Wie oft mischen sich die Ungeduld und die Unbeständigkeit ein und täuschen vor, dass das Ziel auf eine viel schnellere und bessere Art erreicht werden könnte. Dies ist jedoch oft nur eine Irreführung des Egos. Die Geduld ist wirklich eine wahre Tugend und nur wenige Menschen verfügen über diese Eigenschaft. Dabei ist sie eine der wichtigsten Ziele für jeden Schüler.

Vielleicht könnt ihr erahnen, welche Geduld, welches Maß an Liebe und welches Verständnis es bedarf, um die gesamte Menschheit, mit ihren unterschiedlichen Völkern zu unterrichten, und in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Jeder, der sich zum Lehrer der Menschheit entwickeln möchte, benötigt diese Eigenschaften.

Geliebte Lichtfreunde, es liegt mir sehr am Herzen, alle Menschen auszubilden, und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Jeder, der daran interessiert ist, die Geduld und die Weisheit zu erlernen, ist hier in diesem Lichtkraftort jederzeit herzlich willkommen. Jeder von euch kann hier lernen, ein Lehrer der Menschheit, bzw. ein Mittler zwischen Himmel und Erde zu werden.

Nun noch ein paar Worte zur Weisheit: Die Grundmauern der Weisheit sind die Geduld und das Verständnis, für alles und für jeden. In der Eile, in der Unrast, im Stress oder in der Hektik kann die Geduld sich nicht entfalten. Weisheit beinhaltet das Verstehen und das Verständnis aller Eigenschaften, unabhängig davon, ob sie nun negativ oder positiv sind.

Jede Schwäche, jeder Fehler und somit auch das Negative, hat einen Sinn. Alles ist zu respektieren und möchte verstanden werden. Somit sind auch die Schattenanteile und dunklen Bereiche zu beleuchten, und ans Licht zu bringen. Nur wer in die dunkelsten Bereiche seines Seins hinabsteigt und sie beleuchtet, kann sein wirkliches Licht zum Strahlen bringen. Liebe bedeutet immer alles anzunehmen, was ist oder aber auch, was nicht ist.

Öffnet euch für die Bewusstheit und versteht mit euren Herzen. Weckt die immer währende Liebe in euch. Lasst euer Licht gerade dort scheinen, wo es besonders dunkel ist. Helft uns dabei, dass sich alle Schatten, das heißt jegliche Unbewusstheit, im Licht der Liebe auflösen.

Das kosmische Wissen ist euch schon seit Jahrtausenden vertraut. Ihr habt dieses Wissen bei eurer Geburt mit auf die Erde gebracht. Durch eure Erziehung, der Entwicklung eures irdischen Verstandes und der daraus entstandenen Glaubensmuster, ist dieses Wissen jedoch verdrängt worden. Es ist dadurch immer mehr in Vergessenheit geraten. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, dass kosmische Wissen wieder wachzurufen, und zu aktivieren. Ihr braucht euch nur daran zu erinnern.

Durch die Licht-Schulung öffnet ihr euch immer mehr für die geistige Welt. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis die Erinnerung im vollen Umfang wieder zu euch zurückkehrt. Wir unterstützen und helfen euch gerne dabei.

Eine wesentliche Hilfe sind hierbei die Aufgaben und Fragen, die ihr an jedem Lichtkraftort erhaltet. Wir können euch nur empfehlen, die gestellten Aufgaben entschlossen sowie mit Ausdauer und Geduld zu erledigen. Wie intensiv ihr arbeiten möchtet, liegt natürlich bei jedem Einzelnen von euch. Jeder von euch ist für seine Entwicklung selbst verantwortlich und weiß, was für ihn richtig und gut ist. Ob nun jemand intensiv und diszipliniert mitarbeitet oder nicht, wird von uns in keinem Fall bewertet oder beurteilt. Wir nehmen jeden in Liebe und mit Verständnis an, unabhängig davon, wie groß der Lerneifer auch ist.

Falls ihr Schwierigkeiten habt, die gestellten Aufgaben zu bewältigen, empfehlen wir euch, zu klären, woran das liegt. Oft verstecken sich hinter den Widerständen alte Denkmuster, die in eurer Kindheit oder in der Schulzeit entstanden sind. Seit stets bewusst und achtsam bei allem was ihr denkt, tut oder lasst.

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

- 1. Gehe in nächster Zeit nicht mehr ins negative Beurteilen oder ins Bewerten. Wann immer dir etwas Negatives, Einschränkendes zu dir oder anderen Menschen einfällt, lösche diese Gedanken. Mache dir sofort den Sinn bewusst, warum es gut ist, dass du oder dein Gegenüber gerade dieses Erlebnis anstrebt oder erlebt. Lerne zu vertrauen und suche nach einer neuen Basis, die das Band zu deinen Mitmenschen - außerhalb von negativen Dingen - verstärkt.
Sofern du weiterhin ins Beurteilen gehst, dann mache es dir zum Vorsatz, die negativen Dinge direkt dem anderen zu sagen. Verschweige hier nichts, jedoch lerne dein Urteil in Liebe auszusprechen und suche nach Wegen, wie du den anderen erreichen kannst.*

Du hast also bei dieser Übung die Wahl:

A. Spreche deine negativen Gedanken oder Bewertungen aus und gebe anderen dadurch die Möglichkeit, sich über seine Schattenseiten bewusst zu werden oder:

B. lösche die negativen Urteile und denke stattdessen öffnend und positiv und gehe ins Verständnis.

*Falls du dich **nur** für B entscheidest, dann kläre bitte, ob du häufiger Konflikten ausweichst. Ist das der Fall, mache dir bewusst, warum das so ist. In diesem Fall mache bitte unbedingt auch die A Übung.*

2. *Übernehme die volle Verantwortung für deine Worte, Aussagen und Entscheidungen und stehe zu ihnen. Nehme dein gesprochenes Wort, deine Vereinbarungen und deine Versprechungen ernst. Treffe keine Verabredungen oder Vereinbarungen die du nicht einhalten kannst.*

Du hast also die Wahl, entweder von vornherein keine Aussagen, Vereinbarungen oder Zusagen zu machen oder dich an deine Aussagen, Zusagen und an vereinbarte Termine zu halten. Diese Übung dient dazu dir klar zu werden, wie ernst du dich und deine gesprochenen Worte nimmst. Du kannst dabei herausfinden, warum du bestimmte Dinge sagst, obwohl du dich nicht danach verhältst.

3. *Stell dir vor, dass du ab sofort einen unsichtbaren Helfer an deine Seite gestellt bekommst. Er ist deine rechte Hand und du kannst deinem Helfer alles übergeben. (Die vorherigen Aufgaben, löse jedoch bitte selbst.) Gebe deinem Helfer einen Namen, wie z.B. Höheres Selbst, Christus, Mutter Maria, Gott, weiser Führer, innere Göttin Schutzengel, geistiger Lehrer usw.*

Dein Helfer ist mehr, als nur eine rechte Hand. Er wird alles für dich erledigen. Übertrage ihm vertrauensvoll alle Bereiche. Übergebe ihm ab sofort all deine Sorgen in Bezug auf Geld, Existenz, Kinder, Partner/Partnerin, Erfolg, Gesundheit, Beruf/Berufung, Freunde, Lebensziel, Lebensaufgabe, Sinn des Lebens usw. Dein neuer imaginärer Helfer wird ab sofort alles für dich regeln.

Sei auch bei dieser Aufgabe achtsam und bewusst. Prüfe, ob du deinem unsichtbaren Freund vertraust, und wie oft du ihn in Anspruch nimmst. Wie oft hat er nichts zu tun, weil du dich doch lieber selber um alles kümmern bzw. sorgen möchtest. Sei dir gewiss, dein unsichtbarer Helfer ist dein Freund. Er wird dich niemals im Stich lassen oder dich verlassen auch nicht, wenn du schläfst.

Folge ab sofort deinem Freund und befolge seine Führung. Ertappst du dich dabei, selbst zu entscheiden, korrigiere dich. Übergebe die Sache

sofort deinem Helfer. Sage ihm: Entscheide du das bitte für mich. Du selber verbleibe in Weisheit, Geduld, Frieden und Stille.

Sage dir abends und morgens:

„Ich vertraue meiner göttlichen Führung und erfreue mich der reichlichen Geschenke des Lebens. Ich bin eins mit Allem.“

Das waren eure Aufgaben, meine geliebten Lichtschüler. Meine Liebe, meine Geduld und mein Verständnis begleiten euch auf all euren Wegen. Ich segne euch und wünsche euch viel Geduld und Ausdauer und Entschlossenheit bei allem was ihr macht.“

Mit diesen Worten verlässt der Meister Kuthumi den Platz und kehrt in den Tempel zurück. Die Zeit des Abschieds ist nun gekommen. Deine Engel begleiten dich zurück zu dem Ort, wo du zuerst angekommen bist. Auch die anderen Schüler werden von ihren Engeln zu diesem Platz zurückgebracht. Deine Engel fliegen mit dir zu dem Ort zurück, an dem du dich begeben hast, um in den Nachthimmel zu schauen...

Ihr kommt diesem Ort immer näher und du kannst schon in weiter Ferne deinen Körper sehen. Es ist inzwischen heller Tag geworden und die Sonne scheint vom Himmel herab. Du kannst nun die Umgebung erkennen. Es befinden sich dort auch viele sanfte Hügel und herrliche Wiesen mit bunten Blumen. Alles ist im Sonnenlicht klar und deutlich zu erkennen. 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 Weisheit und des Verständnisses 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:

„Lieber Körper, ich liebe dich, ich danke dir, ich befreie dich jetzt von jeder Disharmonie, von jeder Ungeduld, ich liebe dich mein Körper. Ich bitte dich um Vergebung, wenn ich lieblos oder ungeduldig mit dir war. 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, befreit und geheilt. Dein Körper fühlt sich stark und gesund an. Aus allen Poren deines Körpers sprühen Licht, Liebe, Weisheit, Geduld und Verständnis.

Nun verlasse diesen wunderbaren Ort und mache 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. 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)