

Auflösung von Ballast des Lebens

Achte jetzt auf dich, auf deinen Atem,
schließe nun langsam deine Augen,
achte auf deinen Atem,
spüre jetzt deinen Körper und beginne jetzt gleich deinen Körper ganz anzuspannen,
also Beine, Bauch, Brust, Arme, Hals und zieh die Schultern dabei hoch,
atme jetzt bewusst ein, Atem anhalten und jetzt kräftig anspannen und
loslassen, schlagartig loslassen, und fühlen,
spüre in deinen Körper hinein,
nochmal...
nochmal...
lass deinen Atem jetzt frei fließen,
jetzt atme bewusst etwas schneller durch die Nase ein,
Atem anhalten,
und langsam ausatmen, langsam ausatmen,
Bauch geht ganz rein,
Moment den Atem anhalten,
nochmal...
nochmal..
nochmal...
nochmal...
nochmal...
nochmal...
nochmal...
nochmal...
du atmest weiter ruhig ein und aus,
in deiner Vorstellung gehst du jetzt zu einem wunderbaren Meeresstrand,
und während du jetzt zu deinem Meeresstrand gehst,
überlege dir, welches Problem du lösen möchtest,
oder wenn du irgendwelche Sorge hast, erinnere dich an diese Sorge,
und du wirst die Möglichkeit haben,
Wege zu finden diese zu erlösen oder wie man sie auflöst,
suche dir also jetzt irgendein Problem aus,
irgendetwas, was dich belastet,
was du als Ballast trägst, irgendeine Sache,
während du dir das jetzt überlegst,
gehst du jetzt immer weiter und wirst zu deinem wunderschönen Meeresstrand
kommen, dort vor dir siehst du jetzt den weißen Sandstrand,
dahinter das blaue Meer,
und hier an diesem wunderschönen weißen Strand findest du einen Ort,
an dem du dich hinsetzen kannst,
nimm jetzt nochmal die Landschaft um dich herum wahr,
vor dir das Meer, der blaue Himmel, über dir die Sonne,
und du weißt jetzt um was es geht,

was du lösen möchtest, was du abgeben möchtest,
beginne jetzt wieder die Sonnenstrahlen einzuatmen,
also atme von oben sehr bewusst die Sonnenstrahlen ein, in die Mitte deiner Brust,
und mit der Ausatmung spüre, wie sich eine Herzsonne bildet,
mit der Einatmung sagst du *Christus*, mit der Ausatmung *Liebe*,
und beobachte wie das weiße göttliche Licht aus der Ebene deines Hohen Selbst zu
dir fließt und sich eine wunderschöne Lichtsonne weiß in deiner Brust bildet,
immer wieder bewusst von oben einatmen, dein Bewusstsein wandert runter,
mit der Ausatmung bist du in deinem Brustbereich und erschaffst diese Lichtsonne,
dabei wirst du dir bewusst, dass die Energie und das Licht immer deinem
Bewusstsein folgt,

sprich jetzt nochmal den Lichtcode aus, mit der Einatmung sagst du
Gott ich bin, mit der Ausatmung *strahlendes Licht der Liebe*,
mach das ruhig ein paarmal,
und so füllt sich die Sonne in deiner Brust immer mehr an
mit diesem strahlenden weißen Licht,
fühle wie dieses Licht in dich strömt und alles anfüllt,
nun wirst du das Licht der Erde, die Erdkraft, das Erdlicht zu dir holen,
stell dir vor du bist mit deinem Bewusstsein bei der Erdsonne,
atme nun ein und zieh dieses Erdsonnenlicht, es ist rot,
bewusst hoch in deinen Dampfpunkt, wieder in die Mitte deiner Brust,
und mit der Ausatmung fühle wie sich dort eine rote Sonne bildet,
immer wieder hochziehen, die rote Erdenergie und mit der Ausatmung spüre,
sieh und stell dir vor, wie in deiner Brust eine rote Sonne entsteht,
mit der Einatmung sagst du *göttliches Licht der Erde*,
mit der Ausatmung *strömt in mich*,
so strömt nun immer mehr dieses Erdlicht hoch,
strömt in deinen Dampfpunkt, in deinen Körper und füllt dich immer mehr an
mit dieser wunderbaren schwingenden Erdkraft,
und nun wirst du die beiden Kräfte vereinen, Himmel und Erde,
plus und minus, und wenn sie sich vereinen entsteht eine raumvolle Energie
der Harmonie, des Ausgleiches, und jetzt atme gegenläufig ein,
gleichzeitig von unten und von oben tief einatmen, und mit Ausatmung stell dir nun
vor, wie aus dem weiß und dem rot, das rosa Licht der Liebe wird,
mach das immer wieder, gegenläufig tief einatmen,
und stell nun nur vor, mit der Ausatmung eine rosafarbene Lichtkugel entsteht in
deiner Brust, mit der Einatmung sagst du *Christus*, mit der Ausatmung *Liebe*,
immer wieder, atme jetzt ganz bewusst etwas tiefer ein und aus,
und erschaffe diese wunderbar strahlende Sonne der Liebe,
atme weiter gegenläufig ein und aus,
erschaff jetzt in deiner Brust eine rosa Rose,
mit der Ausatmung stellst du dir vor, wie diese rosa Rose in dir größer wird,
strahlender, in der Farbe rosa, du erschaffst eine Rose der Liebe,
der raumvollen Liebe,

fass jetzt die Rose mit deinen feinstofflichen Händen in deiner Brust an,
und jetzt mit der nächsten Ausatmung,
atme aus, hol die Rose raus, du hast sie jetzt in den Händen,
geh runter ans Meer und setz diese Rose aufs Wasser und sieh,
wie sie schön schwimmt,
du atmest weiter gegenläufig ein, und aus deinem Herzchakra rosa Licht aus,
und nun vergrößere die Rose,
erschaffe jetzt ein Rosenboot, die Rose wird größer und größer,
in der Mitte öffnet sie sich immer mehr und sie schwimmt jetzt wie ein
wunderschönes rosa Rosenboot vor dir auf dem Meer,
mach das einen Moment, lächle etwas dabei, freu dich,
was du erschaffst, es ist das rosa Rosenboot der Liebe,

es ist groß und nun lässt du als Bild hineinfließen in dieses Boot dein Problem oder
deine Sorge, irgendetwas, was dich belastet, diesen Ballast lässt du jetzt in das Boot
hineinfließen, stell es dir intensiv vor, wie sich dieses als Bild jetzt in diesem Boot
abbildet, mach das einen Moment,

du spürst, wie alles ins Boot hineinfließt,
du kannst es auch immer wieder aussprechen,
die Gedanken des Ballastes fließen hinein,
füllen das Boot an, und bitte jetzt einfach nochmal dein göttliches Hohes Selbst,
dass es dich dabei unterstützt, dass dieser alte Ballast, den du jetzt nicht mehr
benötigst, alles in dieses Boot fließt,
alles, was mit diesem Problem verbunden ist,
du atmest weiter gegenläufig ein,
bitte jetzt mit deinen Worten wieder *mein göttliches Hohes Selbst,*
lass jetzt das Feuer der Verwandlung durch mich fließen in das Boot
und verwandle den Ballast für mich in Erkenntnis,
jetzt atme etwas intensiver ein und aus,
und mit der Ausatmung stelle dir vor, wie das rosa Feuer der Verwandlung aus
deinem Herzchakra herausfließt, und den Ballast in dem Rosenboot verwandelt,
du siehst jetzt rosa Feuer im Boot, das Boot selber verbrennt nicht, du siehst nur wie
dieser Ballast, diese Bilder und diese Vorstellung in diesem rosawandelndem Feuer
sich auflösen, mach das eine Zeit lang,

bewusst ausatmen, alles verbrennt in diesem rosa Feuer,
und während du weiter aus deinem Herzchakra ausatmest,
du bleibst bei dieser gegenläufigen Atmung,
dort zum Boot hin atmest, bitte jetzt dein Hohes Selbst,
dass es jetzt neue Bilder, neue Erkenntnisse in dem Boot entstehen lässt,
die eine Botschaft sind für dich,
was du erkennen sollst,
was du lernen sollst,
wie vielleicht etwas weitergeht,

du atmest also weiter dieses rosa Licht in das Rosenboot,
schau dorthin, und stell dir vor und sieh jetzt,
wie aus der Asche des Verbrannten etwas neues entsteht,
wieder entsteht die Situation,
jetzt aber verwandelt,
und mit jeder Ausatmung lass jetzt diese Situation sich weiter wandeln,
so wie du es dir vorstellst, wie es gut ist,
wie es durch dich fließt,
und immer klarer siehst du in diesem Rosenboot eine neue Situation,
eine Wandlung von diesem Problem, oder den Sorgen,
eine neue Möglichkeit, wie sich etwas in deinem Leben neu entfalten kann,
mach es ganz spielerisch, lächle dort hinein,
und fühl wie deine ganze Liebe dort hineinfließt,
und während du das beobachtest,
entsteht langsam eine gewandelte Situation,

nun bitte dein Hohes Selbst um eine Farbe,
die diese Situation jetzt benötigt,
atme gegenläufig ein und mit der Ausatmung schickst du diese Farbe,
die jetzt wichtig ist für diese Situation,
ebenfalls aus deinem Herzchakra hinaus in dieses Boot,
in diese neue Situation, stelle dir die neue Farbe einfach vor,
die sich für dich gut anfühlt,
also kann sich die Situation weiter verwandeln mit dieser Farbe,
erinner dich, du hast drei strahlende Sonnen in dir,
deine Herzsonne, deine Kopfsonne und deine Bauchsonne,
atme jetzt weiter gegenläufig ein,
und lass jetzt nochmal aus deiner Herzsonne alle Liebe in diese Situation fließen,
mit der Einatmung sagst du also *Christus* und mit der Ausatmung *Liebe*,
und sprich das für dich ganz bewusst aus,
und lass diese Liebesschwingung in die Situation auch hineinfließen und beobachte
weiter, wie sie sich verändern kann,

und jetzt lässt du die hellblaue Energie aus der Sonne deines Bauches fließen,
das ist die Energie der Kraft und der Materie,
du atmest gegenläufig ein, die Ströme treffen sich in deiner Bauchsonne,
und mit der Ausatmung aus deinem Solarplexus schickst du einen wunderbaren
hellblauen Strahl in dieses Boot,
es ist der Strahl der Verwirklichung der Materie,
des Lebens, der Vitalität,
mit der Einatmung sagst du dabei *Gott ich bin* mit der Ausatmung *strahlendes Licht
der Kraft, der Verwandlung und der Vitalität*,
und so fließt jetzt die Schwingung der Bauchsonne wieder in dieses Bild,
verwandelt es weiter, wie es immer materieller werden kann,
wie die materiellen Werte wichtig sind,

wie sie sich dir zeigen, was du auf der materiellen Ebene beachten sollst,
vielleicht der Gesundheit, vielleicht der Vitalität,
so atmest du jetzt weiter gegenläufig ein,
und wirst die Energie der Christussonne des Lichtes aus deinem Kopf,
aus deinem Stirnchakra strahlen lassen in das Boot,
atme jetzt also gegenläufig ein,
die Energieströme treffen sich in der Mitte deines Kopfes,
und mit der Ausatmung lass nun aus deiner Stirn weißgoldenes Licht der Weisheit
in das Boot fließen, als wenn du jetzt durch deine Stirn guckst auf die Situation,
sag jetzt ein paarmal mit der Einatmung *Christus* und mit der Ausatmung *Weisheit*
und so strömt die Christusweisheit jetzt in dieses Boot
und befruchtet alles mit dieser Weisheit, und wieder beobachtest du,
wie sich die Situation weiter verändern kann,
während du aus deiner Stirn die Christusweisheit ins Bild schickst,

atme jetzt wieder aus deinem Herzchakra aus,
einfach nochmal Liebe und Mitgefühl schicken in die Situation
und bitte dabei dein Hohes Selbst,
dass sich alles nun so zu deinem Wohle,
zum Wohle aller und zum
Besten des Ganzen verwirklicht,
und jetzt mit jeder Ausatmung der Liebe treibe dein Boot an,
mit dem Wind, mit der Kraft der Liebe setz es in Bewegung
und mit jeder Ausatmung bemerkst du,
wie dieses Boot immer weiter hinausfährt aufs Meer,
und jetzt beobachtest du,
wie die Sonne langsam am Horizont untergeht,
und in diese kraftvolle Sonne,
in die göttliche Ebene der Verwirklichung schickst du jetzt dein Boot,
mit jeder Ausatmung lass jetzt dein Boot immer weiter fahren,
immer weiter, sieh wie es strahlender wird,
mit der Einatmung sagst du wieder *Christus* mit der Ausatmung *Liebe*
und steuer das Boot jetzt direkt in die wunderbare Sonne der Verwirklichung,
mach es jetzt,
du beobachtest wie es sich ganz auflöst,
ganz verschwindet in der göttlichen Sonne der Verwirklichung,
nun geht die Sonne unter,
du lässt jetzt noch einen Moment das Licht durch dich fließen,
lässt alles in dir nachschwingen,
sei dir bewusst, es wird sich ein Weg dir jetzt zeigen,
der für dich gut ist, voller Kenntnis, voll Weisheit, voll Liebe,
du atmest jetzt wieder bewusster ein und aus,
bewegst deine Hände,
sagst dir *ich werde jetzt wacher und wacher*,
ich bin ganz im Hier und Jetzt, bewege dich etwas mehr,

tiefer ein- und ausatmen,
sage *ich bin wacher und wacher, bin ganz im Hier und Jetzt*
und öffne deine Augen jetzt,
du bist ganz im Hier und Jetzt, ganz im Hier und Jetzt