

## Meditation zum Einssein

Ich fühle mich in meinem Licht, mein ganzes Farbenspektrum. Mein „Ich bin“, mein reiches „Ich bin in völliger Harmonie in meinem Körper, in der Materie, in meinen Gedanken, in meiner Möglichkeit zu fühlen und zu spüren. Meine unbegrenzte Seele mein ungetrübtes Licht.

Ich spüre mein Licht, meine Wärme und lasse es durch meinen Körper fließen, ich verschmelze in jeder Körperzelle mit meinem Licht. Ich erlaube mit allen meinen Dimensionen zu verschmelzen Und entspanne mich, nehme wahr, wie ich bequem liege oder sitze. Ich atme ruhig und atme Licht ein und mich aus. Ich verlagere mein Bewusstsein in meinen hinteren, oberen Kopfbereich und fühle nach außen. Lasse diesen Raum größer werden und lade meine liebe Seele ein ganz mit mir in meinem Körper zu verschmelzen.

Ich fühle, wie mich meine Seele berührt und wärmt in meinem Körper und genieße die Harmonie die entsteht

Und erlaube meiner Seele sich auszudehnen in, so weit und unbegrenzt wie sie ist.

Und ich fühle wie ich mich ausdehne und verschmelze mit der Unterlage auf der ich liege, dem Stuhl auf dem ich sitze. Die Lebendigkeit der Materie, die Biophotonen in mir und meiner Umgebung verbinden sich und ich erlaube mir mich weiter auszudehnen. Ich werde eins mit dem Licht um mich und in mir über diesen Raum hinaus und umfasse das gesamte Gebäude mit meinem Bewusstsein. Ich nehme die verschiedenen Räume, Gänge, Türen wahr und steige auf, dehne mich weiter aus strecke mich und werde mit der Umgebung, den Nachbarn, Pflanzen, Steinen, der Erde in wunderbarer Weise verbunden und nehme die ganze Stadt wahr in neuem Licht, das mit meinem Licht verschmilzt. Und ich genieße dieses verschmelzen und eins sein, weil ich mich dabei nicht verliere, sondern noch größer, wärmer und lichtvoller fühle. Meine Membran ist selektiv durchlässig und hilft mir mich vertrauensvoll und in Liebe auszudehnen und zu verbinden, weil ich vertrauen kann, dass nur das sich mit mir verbindet, was mir gut tut.

Meine grenzenlose Seele hilft mir, mich weiter auszudehnen über das Straßennetzwerk, die Autobahnen Ich fühle meine vielen tausend Sensoren und ich kann mich gleichzeitig in allen Teilen der Stadt auf einmal ausdehnen und mich eins fühlen mit allen Bewohnern.

Und ich fühle wieder, wie sich mein Bewusstsein erweitert, es lässt mein Sein erweitern, bis ich das Bundesland, in dem ich mich gerade befinde und dann alle weiteren 15 Bundesländer mit den Städten und Dörfern, die es gibt bedecke und fühle. Ich bin eins mit allen 269 Ländern der Erde.

Schließlich erreicht mein Bewusstsein den ganzen Globus und ich sehe den Planeten Erde aus der Distanz eines Astronauten und ich fühle tiefen Frieden mit allen Ländern und Ozeanen. Ich sehe keine Grenzen, nur einen wunderbaren Erdball und genieße das tiefe Verstehen und die Verwandtschaft, die mich mit allen Menschen der Erde verbindet. Dieses Empfindung des Eins seins mit allem lässt mich weiter über mich hinauswachsen. Und ich lasse es zu, dass die Grenzen sich auflösen. Lass mein Sein noch weiter ausdehnen und verschmelzen mit dem Sonnensystem.



### Planeten

Ich fühle alle Planeten und die Sonne und dehne mich weiter aus über das Sonnensystem hinaus, bis zur Milchstraße.



Ich lasse mein Sein völlig frei und fühle, wie ich mit der unendlichen Weite des Universums verschmelze, wobei ich mich zu jedem Teil des Kosmos ausstrecke und mit jedem Stern und jeder Galaxie eins werde. Ich lasse mich schweben und genieße den totalen Frieden des völligen Eins Seins mit dem Universum.



Nachdem ich diese Einheit ganz erfahren habe, bringe ich mein Bewusstsein langsam zurück zur Galaxie, dem Sonnensystem, dem Planeten, meinem Land, meiner Stadt, dem Gebäude und mir selbst auf meinem Stuhl oder der Unterlage, die mich trägt.  
Ich bewege mich leicht und neu und fühle wie sich die Fesseln in meinem physischen Körper gelöst haben.  
Ich bin geheilt.