



Tag 2 – Meditation am Abend

OMAR TA SATT.

Der Tag neigt sich nun langsam dem Ende.
Lasse noch einmal kurz Revue passieren,
was du am Nachmittag Schönes für dich gemacht hast.
Du hast dich vielleicht ausgeruht und versucht, es dir gut gehen zu lassen.
Manchen Menschen gelingt dies in dieser Phase des Lichtnahrungsprozesses nicht.
Aus welchen Gründen auch immer:
Manchmal quält man sich mit Schmerzen oder anderen Schwierigkeiten.
Meistens sind sie körperlicher oder mentaler Natur
und häufig hängt dies ursächlich miteinander zusammen.
Jede Form von Lichtarbeit ist hier dienlich.
Manchmal ist es aber ein Zuviel des Guten.
Dann sei gnädig mit dir selbst und lasse alle Fünfe grade sein.

Mache es dir jetzt für die Nahrungsaufnahme bequem.
Nimm drei tiefe Atemzüge und lasse alles los,
was nicht ganz so rund gelaufen ist.
Atme in einem Rhythmus, so wie es gut und richtig für dich ist.
Fühle die Entspannung mit jedem Atemzug in dich einströmen.
Fühle die Verbindung zu Mutter Erde, indem du dir deiner Wurzeln bewusst wirst.
Verbinde dich auch mit deinem Ursprung.

Gehe mit AVATARA in die Tiefe deines Selbst und vereinige deine Chakren.
Dehne dich aus wie eine Sonne.
Mit jedem Atemzug tiefer, spürst du die Verbindung zu Mutter Erde.
Mit jedem Atemzug weiter, spürst du die Anbindung zum Universum.
Nun beginne mit der Prana-Atmung.

Nimm nun einen tiefen Atemzug durch die Nase ein,
bis in den Solarplexus hinein,
halte den Atem kurz an
und atme kräftig durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.
Wiederhole dies zwei weitere Male.

Nun saugst du durch den leicht geöffneten Mund den Atem ein
und - ohne abzusetzen - durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.
Wiederhole auch dies zwei weitere Male.
Atme in einem Rhythmus, so wie er für dich gut und richtig ist.
Atme in einer Tiefe, so wie sie angenehm für dich ist.



Wende dich deinem Zellbewusstsein zu und versuche zu spüren,
wie es dir in den letzten Stunden ergangen ist.
Spüre einmal in deine Zellen hinein.
Spüre jetzt noch tiefer in deine Zellen hinein.
Baue eine echte Verbindung zu deinen Zellen auf.
Versuche ihre Stimme zu hören.
Manchmal übertönt die Stimme deines Egos
die leisen Töne deiner Zellen.
Überprüfe, ob das, was du als Unwohlsein empfindest,
mit deinem Körperbewusstsein übereinstimmt.

Dieser Prozess beinhaltet ein Umdenken!
Es ist durchaus möglich, dass du gedanklich noch nicht da angekommen bist,
wo deine Zellen dich hinhaben wollen.
Es ist gut möglich, dass es deinen Zellen gut geht, sie sich wohl fühlen,
aber dir deine Gedanken und Gewohnheiten noch im Weg stehen.
Wenn du dies für dich als wahr erkennst,
ist es hilfreich deine Absicht neu auszurichten
und dich in Geduld und Ausdauer zu üben.

Fühlt sich dies für dich nicht stimmig an,
haben deine Zellen andere Bedürfnisse
und dein Ego wünscht sich Lichtnahrung,
so setze dich nicht unter Druck.
In diesem Fall wäre es sogar besser, den Prozess abubrechen.
Aus welchen Gründen auch immer du vielleicht über einen Abbruch nachdenkst,
folge deiner Intuition!
Deine innere Stimme hilft dir bei der richtigen Entscheidung.

Wenn du keinen klaren Zugang zu dem Wunsch deiner Seele findest,
wenn etwas immer wieder ein zwiespältiges Gefühl in dir erzeugt,
so übernehme die Verantwortung für dich!
Breche nichts übers Knie, gehe die Politik der kleinen Schritte.
Belohne dich für alles, was du bis hierhin erreicht hast.
Du hast alle Zeit der Welt.
Niemand lernt von Jetzt auf Gleich,
von „Schweinshaxe“ auf hundert Prozent Lichtnahrung umzuschalten.



Mache dir bewusst, dass du jetzt dabei bist,
deinen Körper für die Wirklichkeit zu rüsten.
Es ist so unendlich mehr als eine Nahrungsumstellung.
Deine Zellen, dein gesamter Körper, bekommt ein neues Bewusstsein.
Eine neue Einheit!
Darum wird nichts mehr so sein, wie es vor dem Prozess war.

Bitte nun deine Zellen, sobald das Prana fließt,
dir den Impuls zu senden, wieder ganz normal zu atmen.
Dann hat sich dein Kanal der Lichtnahrung geöffnet
und du kannst die Engel der hohen Frequenzen bitten,
das pure, reine Licht zu senden.
Fühle, wie es beginnt in dir zu zirkulieren, zu pulsieren,
sich auszudehnen und deinen Körper zu erfüllen.

Fordere in bekannter Weise deine Zellen auf,
sich mit dem Licht zu verbinden,
davon zu trinken und zu essen
oder es in den Zellstoffwechsel einzubetten.
Fordere sie auf, mit dem Licht zu verschmelzen,
denn dieses Licht hält den Körper am Leben.
Und ganz wichtig: Dein Körper ist frei von Mangel - und wird es ewig sein!

Sage deinen Zellen auch immer wieder:
„Ich lebe im Licht. Ich liebe im Licht und ich lache im Licht.“
Deine Zellen fühlen, sie werden getragen und genährt vom Licht.
Dein Bedürfnis, dem Licht voller Freude zu dienen, wird wachsen.
Denn du erkennst immer mehr für dich:
Du bist das Licht. Du bist das Licht.
Du bist ein sehr hohes Licht in einem menschlichen Körper.

Wenn du die Sättigung auf allen Ebenen spürst,
dann sage den Engeln der hohen Frequenzen
AN'ANASHA für die Gabe des puren, reinen Lichtes.
Bedanke dich immer wieder aus der Tiefe deines Herzens
bei Lady Gaia und den Hohen Lichtwesen des Universums
für die lebenden Essenzen in Form von Prana.

AN'ANASHA!