

Inhalt

Vorwort der Autorin

Vorwort für Kinder

Vorbereitung für die Meditation – Erwachsene

Vorbereitung für die Meditation – Kinder

ZEHNTER, GOLDENER STRAHL

Zitat von Kuthumi, dem Lenker des goldenen Strahls

- ZUDIONES – Priester der Ruhe und Stille
- SOANA – Priesterin der Fülle und des Reichtums
- SALINA – Priesterin der Geborgenheit im Großen Ganzen
- NANAME – Priesterin der Rituale
- XAROS – Priester der Visualisation
- TIAMOS – Priester der Präzipitation
- ZEDANA – Priesterin des Gebens und Nehmens

ELFTER, PFIRSICHFARBENER STRAHL

Zitat von Maitreya, dem Lenker des pfirsichfarbenen Strahls

- SULANA – Priesterin der spirituellen Bildung
- HERAMES – Priester des Enthusiasmus
- LESTRAS – Priester der Freude
- JEHRE – Priester der Selbstsicherheit
- RAMOS – Priester der zielsicheren Planung
- MORAHNS – Priester für Netzwerke
- TORES – Priester der Gruppenarbeit

ZWÖLFTER, OPALFARBENER STRAHL

Zitat von Sanat Kumara, dem Lenker des opalfarbenen Strahls

- THASOS – Priester der Reinkarnationsarbeit
- DAMESTES – Priester des Rebirthing
- ANEDRA – Priesterin der Erkenntnis
- PIRA – Priesterin der Wahrnehmung des ersten Impulses
- WATENA – Priesterin des Wissens der Venus
- BINTAS – Priester der Träume
- LARA – Priesterin des Atlantiswissens

Zum Abschluss

Schlussworte von Mara Ordemann

Vorwort der Autorin

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Arbeitsbuch ist das letzte einer vierbändigen Reihe. In jedem Band werden jeweils drei der zwölf Strahlen in ihrer Reihenfolge behandelt. Die Reihe baut auf dem Buch „Die zwölf göttlichen Strahlen und die Priester aus Atlantis“ auf. Dort wurden die atlantischen Priester und Priesterinnen bereits vorgestellt, beschrieben und im Sinne der Präzipation – dem Schaffen aus der Urmaterie – in die Arbeit mit den zwölf Strahlen eingebunden. Deshalb wird hier auf die Wiederholung dieser wichtigen Grundlagen verzichtet. Wenn Sie sich also auch einen visuellen Eindruck der Priester verschaffen möchten, was ja auch gerade in der Arbeit mit Kindern sehr wichtig ist, empfehle ich Ihnen begleitend die Lektüre über die zwölf Strahlen.

Grundsätzlich möchte ich Sie bitten, in allem, was Sie tun mit den Aufgestiegenen Meistern und den Atlantern, kreativ zu sein und vor allen Dingen die Eigenverantwortung nicht zu vergessen.

Auf Seite 15 finden Sie einen einführenden Text. Dieser bietet sich als Grundeinstieg in alle Meditationen an. Dann gehen Sie weiter zum entsprechenden Kapitel, indem Sie sich im Vorfeld für die Arbeit mit einem bestimmten Strahl entscheiden. Weniger ist oft mehr. Begnügen Sie sich bitte immer mit einem Strahl und einem der Atlanter, je nachdem, welches Thema gerade angebracht ist. Sie werden sehr schnell merken, wie intensiv an und mit Ihnen gearbeitet wird.

Ein Tipp: Wenn Sie den einführenden Text zum Beispiel in einer Gruppe vorlesen, geben Sie der Einfachheit halber schon den Strahl vor, mit dem gemeinsam gearbeitet werden soll. Es erleichtert den Einstieg in die Energie. Seien Sie bitte auch so kreativ und bereiten Sie sich vorher auf die Arbeit vor. Wer in Gruppen arbeitet, ob mit Erwachsenen oder Kindern, hat genug Spielraum, die einzelnen Texte dem anstehenden Thema anzupassen.

Sie werden auch Meditationen vorfinden, die ein praktisches Arbeiten einschließen, zum Beispiel die Meditation mit Tunere vom rosa Strahl. Dann haben Sie ruhig den Mut, selbst oder innerhalb der Gruppe zu arbeiten und die Meditation später fortzusetzen. Gerade das lässt Sie kreativ sein, und vor allem werden Sie so die direkte Präsenz der Energie spüren.

Nehmen Sie bitte vorher das Buch über die zwölf Strahlen zur Hand und schauen Sie sich noch einmal die persönliche Beschreibung der Atlanter oder auch ihrer Tiere und Tempel an. Lesen Sie die Texte genau durch, oder die Passagen laut vor. Wir sind visuelle Wesen und können uns so viel leichter mit den einzelnen Priestern auseinandersetzen. Sie werden sehen, es macht viel mehr Spaß, und Sie und Ihre Teilnehmer haben das Gefühl, etwas ganz Persönliches geschaffen zu haben. Die Atlanter gehen darauf ein, und es wird immer eine besondere Atmosphäre herrschen. Ich weiß, es ist Arbeit, aber die Texte nur einfach zu lesen wird schnell langweilig und es fehlt der Pep. Ganz ehrlich: Der Apfelkuchen schmeckt mit Sahnehäubchen doch auch viel besser!

Wenn Sie im Hintergrund musikalische Untermalung wünschen, wählen Sie eine geeignete Musik aus. So kann das Geräusch eines Wasserfalls durchaus sinnvoll sein. Schon während der Vorbereitung spüren Sie die Energie der Meister und Atlanter, die Ihnen gerne bei der Auswahl der Stücke helfen. Lassen Sie sich also führen. Die Atlanter bevorzugen vor allem in ihren Tempeln ein harmonisches Glockengeläut zur Vorbereitung auf ihre Worte.

Das Cover des Buches deutet die Grußhaltung der Atlanter an. Tunere vom dritten, rosa Strahl hat sie in seiner Kindermeditation sehr schön erklärt. Mit diesem Gruß wird jeder positive Eindruck und die Freude im Herzen bewahrt. Es ist auch ihr Zeichen für Respekt und höfliche Distanz zu allen Wesen im Sinne des Loslassens.

Ein Letztes: Sie werden viele Passagen finden, in denen Sie zum Hinhören und Aufnehmen von Botschaften aufgefordert werden. Lassen Sie sich und den Teilnehmern dafür bitte viel Zeit. Sie sind nicht bei einem Marathonlauf durch Atlantis. Dort hatte man alle Zeit der Welt.

Unser aller Ziel ist die selbständige Kommunikation mit dieser Ebene mit Hilfe der inneren Stimme und von Impulsen.

Und ein entspannendes Bad oder den Besuch einer Sauna absolvieren Sie ja auch nicht in einer halben Stunde. – Sehen Sie Ihr Treffen mit den Atlantern und auch den Meistern doch als Einladung zur Entspannung, zur Regeneration und zur erfolgreichen Zusammenarbeit an, auch wenn es Zeit, Energie, Liebe, Geduld und Demut kostet. Aber es ist der Mühe wert – und nach einiger Zeit wird Ihnen bewusst, dass wir alle, die wir uns im irdischen Kreislauf befinden, aus der selben Quelle stammen. Diese Quelle kann nie versiegen. Sie sprudelt immer gleichmäßig und versorgt uns alle mit den wichtigen Impulsen. Hinhören, aufnehmen und umsetzen, das ist das Werkzeug, das wir brauchen, um diese wichtigen Stimmen zu „hören“.

Gehen Sie jetzt also mit mir auf die Reise und vergessen Sie die Kinder nicht, auch wenn Ihnen bewusst wird, dass Sie offensichtlich kein „Indigokind“ in Ihrem Kreise finden. Sie werden sich wundern, wie viele „normale“ Kinder

es gibt, deren Intuition und Sichtweise verblüffend und von einer „anderen Welt“ ist. Geben Sie ihnen eine Chance, denn sie sind unsere Welt von morgen.

Apropos Kindermeditation: Ich höre des Öfteren, dass die Kindermeditationen so lang seien. Es heißt, die Kinder könnten nicht so lange still sitzen und mitmachen. Das hängt sicherlich auch vom Alter der Kinder und ihrer aktuellen Verfassung ab. Das sollte Sie jedoch nicht daran hindern, kreativ zu werden. Es mag ja sein, dass der eine oder andere Text gerade sehr gut in eine Alltagssituation passt. Dann scheuen Sie sich nicht, aus dem Meditext eine Geschichte oder gar ein Märchen zu machen. Der Text kann so gut als Treatment stehen, aus dem eine Geschichte wird. So dienen die Atlanter auch als Erzähler. Wäre doch auch eine gute Idee, oder? Bei größeren Kindern kann man die Texte sicherlich als Diskussionsgrundlage benutzen. Außerdem können Sie einige Meditationen auch Schritt für Schritt aufbauen.

Also, ans Werk, und nicht gleich den Atlanter ins Meer werfen!

ZEHENTER, GOLDENER STRAHL

Zitat von Kuthumi, dem Lenker des goldenen Strahls

„Der goldene Strahl der Fülle und Geborgenheit bereichere euren Solarplexus. In den niederen Ebenen und Reichen forme er die Kugel des Lichts, deren Glanz die positive Macht ernähre. Ich bringe euch die Kraft der Mitte, stabilisiert durch den goldenen Strahl der Sicherheit. Die wunderbare Fülle der menschlichen Existenz ist der Lohn all eurer ehrenwerten Bemühungen, Teil eines großen Ganzen zu sein, ohne Angst, Neid und Schuldgefühl. Die eigene Wertschätzung sei eure Zier, auf dass sie sich auf alles, was ist, übertrage. So sei jedes Wesen geschätzt und geehrt in all seinem Tun. Auch der Fehler ist göttlich, denn er resultiert aus den Erfahrungen und karmischen Situationen. Gebt ihm die Kraft, sich zu wärmen in der ausgleichenden Sonne der positiven Macht. So wird er antworten auf den Ruf des Herzens, um sich wohlwollend zu transformieren. Seid darauf bedacht, euch an allem zu stärken, was der Vater euch mitgab und schenkte, um euch wohl zu ernähren und in der Fülle zu halten. Der Neid und die Eifersucht vergiften jedes Geschenk, jedoch die positive Macht vermehrt das Gute. So wird für alle genug vorhanden sein. Es wird reichen, um in der göttlichen Funktion der Vermehrung zu teilen. Die Teilung erzeugt ein Vielfaches dessen, was ihr in der Lage seid, euch vorzustellen. Es ist die nächste Dimension, die ein goldenes Licht verteilt, das euren Verstand derzeit nicht Schritt halten lässt.“

Gott zum Gruße - Kuthumi

ZUDIONES – PRIESTER DER RUHE UND STILLE

Themen:

- Ich sehne mich nach Ruhe und Stille.
- Ich brauche Zeit für die Meditation und den Rückzug.
- Man stört mich so oft, wenn ich in die Ruhe gehe.
- Mein Leben ist viel zu hektisch, um in die Stille zu gehen.
- Ich muss einen Ort für die Stille finden.
- Ich kann Stille nicht ertragen. Ich brauche immer Geräusche.
- Ich fühle mich vom Leben überfordert.
- Ich schaffe es nicht, mich über Geräusche hinwegzusetzen.



Wenn du die Ruhe und Stille nicht finden oder ertragen kannst, zeugt dies davon, dass du sie ablehnst. Siehe, dieses so einfache Paar steht dir kostenlos zur Verfügung. Verstehe, dass es so unwahrscheinlich leicht ist, sich seiner zu bemächtigen. Gerade deshalb spekuliert der Mensch darauf, die größten Anstrengungen erbringen zu müssen, um Ruhe und Stille zu erlangen.

Was würdest du sagen, wenn man dich dazu verpflichten würde, dir deine Luft zum Atmen auf diese Weise zu beschaffen? Du wirst nun sagen, dass die Luft zum Atmen einfach da ist. Deine Lungen haben gelernt, sie jederzeit in deinen Körper zu transportieren. Diese Luft muss dir zur Verfügung stehen. Sonst würdest du dein Leben aushauchen.

Siehe, genauso ist es mit der Ruhe und Stille. Beide sind vorhanden, doch du lebst in der Illusion, sie suchen zu müssen. Du verknüpfst sie mit bestimmten Vorstellungen, und diese sind sehr individuell. So mancher findet sie am Wasser, der nächste im Wald, der andere in seiner Wohnstatt. Was wäre, wenn sie nicht mehr vorhanden wären? Kannst du dir das vorstellen? Du wirst sagen, dann gäbe es nur noch Geräusch. Doch du wirst mir Recht geben, wenn ich sage, das kann nicht sein, denn selbst zwischen zwei Geräuschen ist die Stille. Wenn deine Ohren nichts hören, können viele Geräusche da sein, doch du hast nur die Stille. Wir sprechen jedoch von den natürlichen Geräuschen des Lebens. Der Lärm eurer Technik ist nicht zu bezwingen. Also können wir sagen, es ist alles eine Frage der Wahrnehmung.

Zunächst einmal solltest du dein Bedürfnis nach Ruhe und Stille wahrnehmen. Dann wirst du in der Lage sein, sie dir zu schaffen, oder sagen wir, sie für dich wahrzunehmen. Deine Wahrnehmung muss in die Lage kommen, über das Geräusch hinwegzufühlen. Dafür brauchst du deinen Solarplexus. Die Konzentration auf seine Reaktionen und Impulse ist der erste Schritt. Da er die direkte Verbindung zu deinem Herzen aufbaut, wird es ihm deinen Wunsch nach Ruhe und Stille signalisieren. Er ist dazu angelegt, dich vollkommen in eine goldene Kugel des Lichts einzuhüllen. Am besten gelingt dir dies in Phasen großer Müdigkeit. Du wirst schon gemerkt haben, dass dich dann kein einziges Geräusch mehr interessiert. Doch auch im ausgeruhten oder leicht beanspruchten Zustand kann dir dies gelingen. Nicht dein Körper wird dann müde, sondern nur dein Verstand und vielleicht deine Emotionen. Dein Geist wird rege und gleichzeitig ruhig. Das ist kein Widerspruch. Er kommt so in die Lage, Herr deines Wesens zu werden. Sein Zugang zum Höheren Selbst ist frei und ungestört. Alles, was sich um dich herum ereignet, verliert seinen Reiz und Einfluss. Du wirst frei von den Themen deines Alltags, obwohl sie noch vorhanden sind. Weshalb sollst du sie zu jeder Zeit kultivieren? Gewähre ihnen Freizeit, um sich zu erholen und unwichtig zu werden. Vieles erledigt sich so von selbst. Wenn du eine gesunde Gleichgültigkeit erzeugen kannst, gewinnst du daraus eine heilende Resonanz. Es lohnt sich in der Tat, denn du wirst erleben, dass sich viele Probleme von selbst auflösen. Die Innenschau bringt dir das Resultat.

Doch sei gewiss, für diesen Schritt zu dir selbst brauchst du Geduld. Man erwartet von dir die Teilnahme an der Hektik des Lebens. Die Erzeugung einer Gleichgültigkeit lässt dich schnell als lebensunfähig erscheinen. Bezeichne sie als Neutralität, um dir die Möglichkeit zu schaffen, ein Vakuum zu erzeugen. Es ist eine Luftblase der Energie, in die du dich begibst, während der Fluss des Lebens die Schlamm Massen des Karmas weiter transportiert. Du wirst sie wieder einholen, sei gewiss. Selbst der langsamste Spaziergänger ist schneller als diese träge Masse des Schattens. Dein Solarplexus wirft für dich das Licht auf den Schatten, wann immer du es benötigst, um dir den Weg zu erleuchten.

So übe dich in der Wahrnehmung deiner Ruhe und Stille. Du hast sie nie verloren. Die göttliche Quelle ist der wahre Spender. Schließe dich dort an, und du wirst wieder lernen, dieses Geschenk wahrzunehmen. Ich helfe dir gerne dabei. Besuche mich und löse dich aus der Illusion.

EINSTIMMUNG (siehe Seite 15) MEDITATION

Um dich herum ist es still. Nichts, kein Geräusch begleitet deine Reise. Oder nimmst du doch das eine oder andere wahr? Wenn du beginnst, dich zu konzentrieren, wirst du bestimmt etwas bemerken, das deine Ruhe unterbricht, und sei es nur das Zwitschern eines Vogels vor deinem Fenster.

Siehe, du bist nicht alleine auf der Welt. Alles ist Leben. Und selbst dein Atem verursacht ein Geräusch. So beginne für dich nun in deinem Geist zu definieren, was du dir unter deiner Ruhe und Stille vorstellst. Nimm dir dafür Zeit.

Ruhe.

Du hast dich nicht alleine auf die Reise gemacht. Auch andere hegen den Wunsch nach Ruhe und Stille. So habe ich euch alle im Geiste eingeladen, meine Gäste zu sein. Energetisch nimmst du sie wahr, doch physisch sollen sie dich nicht beeindrucken.

Du erreichst Atlantis im Sonnenuntergang. Der Himmel zeigt eine Mischung von sattem Gold und Magenta. Es ist warm und windstill. Du näherst dich dem Schmetterlingstal. Dort habe ich eines meiner Zentren eingerichtet. Auf dem letzten Stück deiner Reise begleiten dich wunderschöne Schmetterlinge. Lautlos und mit absoluter Ruhe empfangen sie dich. Die atlantischen Schmetterlinge waren sehr groß und von einer nie wieder erreichten Farbbrillanz. Sie erreichten bis zu zwanzig Zentimetern Flügelspannweite, und sie leuchteten in allen zwölf Strahlenfarben. Nimm ihre Ruhe in dich auf und folge ihnen.

Ruhe.

Das Tal unter dir leuchtet in einem kräftigen Grün. Steile Berghänge lassen es fast wie eine Schlucht erscheinen. Ein glasklarer Fluss bahnt sich seinen Weg. Tausende von Schmetterlingen sind hier zu Hause. Lautlos haben sie es in Besitz genommen. Und genauso kommst du hier an, lautlos und ruhig im Herzen.

Doch während du ein golden leuchtendes Gebäude in der Form eines Herzens erkennst, nimmst du viele andere Menschen wahr. Es sind deine Mitbesucher. Komm in Ruhe an. Ich erwarte dich vor dem Gebäude.

Ruhe.

Lass dich umarmen. Folge mir hinein. Mein Herz, wie ich dieses Zentrum nenne, hat verschiedene Kammern. Es gibt die Kammer der Gespräche, der Freude und der Natur. In der Kammer der Gespräche finden sich Seelen ein, die sich philosophisch austauschen und auch diskutieren. Die Kammer der Freude bietet Raum für ein angenehmes Mahl

mit leiser Musik und guter Unterhaltung. In der Kammer der Natur sind auch Tiere zu Gast. Sogar Bäume und Pflanzen leben dort. Alle Kammern sind weit geöffnet, mit großen Fenstern, so dass die Schmetterlinge jederzeit ein- und ausfliegen können.

Du darfst dich nun entscheiden, welche der Kammern du aufsuchen möchtest.

Ruhe.

Betritt nun die Kammer und suche dir einen Platz. Ich werde dich begleiten. Es steht dir alles zur Verfügung.

Ruhe.

Zunächst schau dich in Ruhe um. Weißt du, du arbeitest mit dem zehnten, dem goldenen Strahl. Er setzt viel Weisheit und auch eine gewisse Sicherheit in dir selbst voraus. Ethische Grundsätze sind seine Energie. Wer sich diesem Strahl widmet, kann nicht mehr verlangen, dass sein Umfeld für alle Annehmlichkeiten sorgt. Er muss selbst in der Lage sein, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Jeder dieser Besucher hier sucht Ruhe und Stille, und doch hat jeder seine eigene Auffassung. Deshalb werde ich dich vollkommen in Ruhe lassen. Versuche also nun, für dich in die Stille zu gehen. Nichts in dieser Kammer ist laut oder störend, auch wenn du Geräusche vernimmst. Konzentriere dich auf etwas ganz Bestimmtes im Raum. An den Wänden findest du Gemälde. Pflanzen umgeben dich, oder Tiere gesellen sich zu dir. Vielleicht beobachtest du auch andere, die sich angeregt unterhalten. Denke nicht nach, sondern beobachte und werde still.

Ruhe.

Nun schließe deine Augen. Höre nur noch nach innen. Jegliches Geräusch um dich herum und jeder Eindruck wird leiser und leiser. Du bist nicht allein, und das ist gut. Ein Gefühl der Geborgenheit im großen Ganzen ist da. Du bist willkommen und doch allein. Kontrolliere deinen Atem. Er verursacht kein Geräusch.

Ruhe.

In deinem Solarplexus wird es wohligh warm. Eine goldene Kugel hat sich dort gebildet. Sie beginnt zu strahlen und dich zu wärmen. Eine innere Sonne löst alle Eindrücke auf. Sie überstrahlt alles, was sich im Außen befindet. Ihre Wärme steigt in dir nach oben bis in deinen Kopf. Auch deine Füße sind warm. Dieses Licht zieht die Schmetterlinge an. Du beobachtest ihren leichten Tanz in deinem Licht. Wie Federn im Wind umspielen sie dich. Sie sind ein Symbol für Ruhe und Stille. Suche dir einen aus, der dir besonders gut gefällt, und gib ihm einen Namen. Bitte ihn, dein Begleiter zu werden, wenn du die Ruhe und Stille suchst. Er wird nur für dich da sein. Kommuniziere mit ihm.

Ruhe. (Längere Pause)

Denk immer daran:

Die Stille kann nie geschaffen werden. Du musst ihr begegnen. Überwinde das Geräusch mit dem goldenen Licht der Stille.

Ruhe.

Du kannst mich jederzeit besuchen, wenn du das Bedürfnis hast, in die Stille zu gehen. Doch du hast gesehen, auch hier bei mir gibt es das Leben und die Abwechslung. Doch Atlantis war nie von störenden Geräuschen erfüllt. Alles war harmonisch. Deshalb möchte ich dich immer wieder in deinem Herzen in diese Harmonie führen, bis du gelernt hast, sie in deinem Alltag zu visualisieren. Es wird dir gelingen.

Lass uns wieder hinausgehen. Dein Schmetterling begleitet dich. Er hat lange auf dich gewartet.

Ruhe. (Leise Musik)

Ich möchte mich von dir mit dem Gruß der Atlanter verabschieden. Du hast viel geleistet. Lass dich von deinem neuen Freund auf der Heimreise begleiten.

Lautlos bewegt ihr euch hoch hinaus über das Tal. Ich winke dir noch zu.

Ruhe.

Du setzt nun deinen Weg alleine fort. Kehre zurück in deine Heimat.

Ruhe.

Fühle langsam wieder deinen Körper. Du nimmst auch wieder Geräusche wahr. In deinem Solarplexus ist es immer noch warm. Öffne deine Augen und atme tief ein und aus.

Adonai – Zudiones, dein Freund der Stille.

Mantra



„Vater aller Dinge, schenke mir die Stille deines Lichts. Zeige mir den Weg der zwölf Tugenden.“



Text von Zudiones für Kinder

Sei mir begrüßt, mein Kind. Mein Name ist Zudiones. Das bedeutete in Atlantis: Der die Stille hütet. Hast du dir schon einmal Gedanken über die Stille gemacht? Wofür brauchen die Menschen Ruhe und Stille? Du bist noch ein Kind, und Kinder lieben es, wenn es fröhlich und lustig zugeht. Das ist auch in Ordnung. Trotzdem wirst du feststellen, je älter du wirst, dass man manchmal auch die Stille lieben kann. Weißt du, wenn die Menschen Probleme haben, oder wenn sie gerne meditieren möchten, ist es sinnvoll, wenn es still ist. Dann können sie sehr gut in ihr Herz hineinhören, damit sie unsere Hinweise und Impulse aufnehmen können.

Achte einmal im Winter darauf, wie es sich anhört, wenn draußen der Schnee fällt und keine Autos unterwegs sind. Die Menschen verstecken sich in ihren warmen Stuben und finden es dort viel gemütlicher. Man hört draußen nichts. Ab und zu treibt der Wind ein paar Schneeflocken an die Fensterscheiben. Das verursacht dann schon Geräusche, die die Stille unterbrechen. Doch dann wird es wieder ruhig. Wenn du dann hinauschaust, wird es auch in dir still. Es wird dann langsam dunkel, und du hast das Gefühl, als versinke die ganze Welt in einer weißen Pracht der Ruhe, wie in einen Winterschlaf.

So machen es auch viele Tiere, die sich im Winter verstecken. Sie genießen die Ruhe der Natur. Dann tanken sie wieder neue Kraft für den Frühling und den kommenden Sommer. Alles wird langsamer, und doch lebt alles weiter.

Genauso kannst du es auch machen, wenn du das Gefühl hast, du brauchst Ruhe, um nachzudenken oder vielleicht mit uns zu sprechen. Das Leben um dich herum geht weiter. Du wirst ja nicht davon ausgeschlossen, aber du nimmst dir ein wenig Ruhe, um still zu werden. Das geht auch, wenn du zum Beispiel ein interessantes Buch liest. Du vertiefst dich ganz hinein, und ehe viel Zeit vergeht, hörst du um dich herum nichts mehr. Du bist ganz im Geschehen des Buches. Es wird einfach still um dich. So kann es auch gehen, wenn du etwas bastelst oder dich einem Puzzlespiel widmest. Die Zeit vergeht wie im Fluge, und du merkst nicht mehr, was draußen im Garten oder auch in der Wohnung vor sich geht. Dann bist du in deiner Ruhe.

Wenn du dann in dich hineinschauen könntest, würdest du sehr viel Licht wahrnehmen, und zwar ein wunderschönes goldenes Licht, das sich in deinem Solarplexus ausdehnt. Weißt du, was dieses Licht dir bringen will? Es gibt dir das Gefühl der Zufriedenheit und Geborgenheit. In diesem Moment möchtest du sonst nichts tun. Du fühlst dich wohl und eins mit dem, was du gerade tust. Und dieses goldene Licht ist dann in der Lage, mit dir zu sprechen. Es ist wie eine Art Telefonleitung, durch die du mit uns oder den Engeln kommunizieren kannst. Du kannst dir vorstellen, dass du so unsere Stimmen hören und verstehen kannst. Das geht nämlich nur, wenn es ganz still ist. Wenn du also laute Musik hören oder mit anderen diskutieren oder streiten würdest, wäre es unmöglich, uns zu hören. Du solltest schon still sein und die Ruhe für dich fördern. Das ist sehr interessant, das kann ich dir versprechen.

Viele Kinder und Erwachsene können sich in diese Ruhe nicht mehr richtig begeben, weil sie Geräusche und Lärm verursachen und auch brauchen. Doch weißt du, Geräusche kann man immer machen. Die Stille muss man zulassen und ihr begegnen. Das ist ein Erlebnis, das nicht mehr jeder haben kann. Die Stille ist ein Geschenk, das man sich selbst machen kann. Es ist sehr wertvoll, denn du gewinnst sehr viel Kraft daraus. Wenn du möchtest, kannst du mich besuchen kommen. Du wirst sehen, wie gut es dir tut, Ruhe und Stille zu finden. Komm, wir warten auf dich.

EINSTIMMUNG (siehe Seite 17) MEDITATION

In Atlantis gab es eine wunderschöne Vogelart, die anschließend nie wieder auf der Erde gesehen wurde. Du musst wissen, dass dieser Vogel nur in der Energie von Atlantis leben konnte. Er wurde der Sonnenfalke genannt. Sein samtweiches Federkleid glänzte wie pures Gold in der Sonne. Dieses Tier war von großer Schönheit, mit einem sehr wachsamen Blick, und sein Rücken war so breit, dass ein Kind wie du darauf Platz hatte. Wenn der Sonnenfalke seine Flügel spannte, schien er für Kinder ein kleines Flugzeug zu sein. Und genau das war seine Aufgabe. Jedem Kind in Atlantis war ein solcher Falke zugeordnet. Sobald das Kind geboren war, kam ein Sonnenfalke und erklärte sich bereit, dieses Kind so lange durch die Stille zu begleiten, bis es erwachsen war. Du musst wissen, dass er während seines Fluges keinerlei Geräusche von sich gab. Der Falke bekam einen Namen, und wenn das Kind ihn rief, kam er sofort angefliegen, um es abzuholen. Er lebte in der Nähe seines Elternhauses und wachte stets über das Kind.

Schau, in einiger Entfernung siehst du einen solchen Sonnenfalken auf dich zukommen. Die Engel wissen, dass sie dich seiner Obhut überlassen können, denn er ist ja ein alter Freund von dir. Ruf ihn, du weißt noch seinen Namen. Er wird dir sofort einfallen. Dann lass ihn an dich herankommen.

Ruhe.

Nun ist dein Falke ganz nah bei dir. Du kannst dich ohne Bedenken auf seinem Rücken niederlassen. Versuch es, und du wirst sehen, dass er dir nicht fremd ist.

Ruhe.

Sobald du Platz genommen hast, macht er eine Kehrtwendung wie ein kleines Flugzeug und schwebt still und leise mit dir davon. Gewöhne dich an ihn. Streichle seine Federn, und dann lass deine kleine Hand auf seinem Kopf ruhen. Er braucht deine Liebe und Dankbarkeit, denn er hat so lange auf dieses Wiedersehen gewartet.

Sprich mit ihm. Begrüße ihn und danke ihm für seine uralte Treue. Lege deine Arme um seinen Hals und ruhe dich auf seinem Rücken von deiner langen Reise aus. Er spricht in Gedanken mit dir. Höre ihm ein wenig zu. Es ist dein Sonnenfalk, dein ganz persönlicher Begleiter in Atlantis. Ist das nicht wunderbar?

Ruhe.

Während ihr unterwegs seid, beginnst du zu träumen. Du fühlst dich geborgen und geschützt. Dein ganzer Körper ist warm und ruhig. Du hörst keinen Laut, denn ihr fliegt so hoch, dass du zwar unter dir das Land und das Leben betrachten kannst, aber dennoch hörst du nichts. Wie ist diese Ruhe und Stille? Wie fühlst du dich? Genieße diese Reise mit deinem Freund. Schau nach unten und beobachte Atlantis. Du hast alle Zeit der Welt.

Ruhe.

Weißt du, als du noch in Atlantis gelebt hast, war dies deine Art, alleine zu sein. Du hast deinen Sonnenfalken gerufen und bist auf die Reise gegangen. Stundenlang trug er dich durch die Stille des atlantischen Himmels. Du konntest alles mit ihm besprechen, denn dieser Sonnenfalk war direkt mit den Engeln und uns verbunden. Sein goldenes Gefieder war wie ein Speicher unserer Energie aus der göttlichen Sonne. Der Falke war rein und für dich nutzbar wie ein Telefon.

Jetzt ist es an der Zeit, dass du dich wieder in dieses alte Gefühl begibst und lernst, ihn jederzeit zu rufen und so auf die Reise in die Stille zu gehen. Du wirst nicht in Atlantis landen, sondern deine Reise fortsetzen, still sein und in dich hineinhören. Alles, was du in Ruhe erledigen und für dich klären möchtest, kannst du nun beginnen. Sei gewiss, ich beobachte eure Reise, auch wenn du mich nicht siehst. Auch Gott sieht dich umherfliegen. Er freut sich über deinen Besuch des Himmels und lässt dich nicht aus den Augen. Also sprich mit ihm. Dein Falke hilft dir dabei.

Ruhe. (Längere Pause)

Das hast du wunderbar gemacht. Wir und dein Sonnenfalk sind stolz auf dich.

Ihr habt euch wieder der Küste genähert, denn es wird Zeit für dich, nach Hause zurückzukehren. Du brauchst keine Angst zu haben. Dein Falke wird dich nie wieder vergessen. Wann immer du zu uns zurückkommst, wird er dich sofort in Empfang nehmen. Wir achten gut auf ihn und pflegen ihn für dich. Es wird ihm nichts geschehen. Er hat ein wunderschönes Plätzchen in der Sonne, wo er sein Gefieder bürsten und pflegen kann. Er ist schon ein wenig eitel und betrachtet sich jeden Tag im Spiegel, denn er will ja gut aussehen, wenn du wieder kommst.

Also, verabschiede dich in Ruhe von ihm. Du darfst ihn auch küssen, wenn du möchtest. Dann wird er mächtig stolz sein. Seine großen, dunklen Augen leuchten dann wie zwei schwarze Kirschen. Schau, er gibt einen Ton von sich. Es ist das erste Geräusch, das er macht, seit du ihm begegnet bist. Er bedankt sich bei dir für deine Liebe und deinen Mut zur Ruhe und Stille, denn eines musst du wissen, dieser Sonnenfalk wird niemals im Lärm auftauchen. Er ist ein Vogel der absoluten Stille. Du bist ihm begegnet, weil du dein Herz für ihn geöffnet hast. Das ist ein großes Geschenk für euch beide.

Schau, die Engel sind wieder da, um dich abzuholen. Steig von seinem Rücken herunter und lass dich von ihnen wieder forttragen. Winke ihm noch zu. Er wartet, bis du ihn nicht mehr sehen kannst, dann kehrt er in sein Zuhause zurück.

Ruhe.

Sei nicht traurig, dass er dich nicht begleiten kann. Er gehört nach Atlantis. Du kannst jederzeit zurückkommen.

Die Engel können dich nun alleine weiterfliegen lassen. Du findest den Weg nach Hause alleine.

Ruhe. (Leise Musik)

Du fühlst langsam wieder deinen Körper. Auch Geräusche dringen wieder an deine Ohren. Fühle deine Arme und Beine, öffne langsam die Augen und atme tief ein und aus.

Adonai – Zudiones, dein Freund.

Mantra für Kinder



„Ich danke meinem Sonnenfalken für die Ruhe und Stille, die er mir schenkt. So kann ich mit Gott und all seinen Helfern sprechen.“