

Inhalt

Vorwort der Autorin

Vorwort für Kinder

Vorbereitung für die Meditation – Erwachsene

Vorbereitung für die Meditation – Kinder

VIERTER, WEISSER STRAHL

Zitat von Serapis Bey, dem Lenker des weißen Strahls

- 1 SANKTURUM - Priester der Standhaftigkeit und Disziplin
- 2 MICALÉ - Priester des Erkennens alter Muster
- 3 JOHSARE - Priester der Entgiftung und Reinigung
- 4 SMAGUS - Priester der Ernährung
- 5 TELANE - Priester der Chakrenarbeit
- 6 BEGIDES - Priester des Lichtkörperprozesses
- 7 DIGRA - Priesterin der Pflege des
8) physischen Körpers

FÜNFTER, GRÜNER STRAHL

Zitat von Hilarion, dem Lenker des grünen Strahls

- 1 DAIRAMUS – Priester der Akupunktur
- 2 ZIODENES – Priester der Edelsteine
- 3 AMERIDES – Priester des Tanzes und der Musik als Therapie
- 4 VANANE – Priesterin der Hilfsmittel in der Heilung
- 5 LARIS – Priesterin der spirituellen Medizin
- 6 ZORAMUS – Priester der Telepathie
- 7 PELEZ – Priester der Schulung des dritten Auges

SECHSTER, ROTER STRAHL

Zitat von Nada, der Lenkerin des rubinroten Strahls

- 1 AGYTHANE – Priester des Friedens
- 2 UCARUS – Priester des Atems
- 3 SOKANE – Priester der Geistheilung
- 4 DIANDRA – Priesterin der Sprache der Liebe
- 5 ASTRANA – Priesterin der Liebe und Sexualität
- 6 PEKANES – Priester für Soziales
- 7 KITHO – Priester der Manifestation

Vorwort der Autorin

Liebe Leserinnen und Leser,
dieses Arbeitsbuch ist das zweite 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 Präzipitation – 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 bei 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 mit den Aufgestiegenen Meistern und den Atlantern tun, 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 mit 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! – Oder?

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 in Band I 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 derselben 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 lange 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 Meditationstext 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!

Herzliche Grüße

Ihre Claire Avalon

Vorwort für Kinder

Liebe Kinder,

Eure Eltern, Freunde oder vielleicht auch Lehrer haben ein ganz besonderes Buch in die Hand genommen, um mit euch gemeinsam etwas zu lesen. Ich habe schon einige Bücher geschrieben, aber noch nie ein Buch für Kinder. So hat es mich diesmal ganz besonders gefreut, einige Kapitel für euch schreiben zu dürfen.

Atlantis ist sicherlich für viele von euch schon ein Begriff. Wir wissen, dass es ein uralter Kontinent ist, der vor langer, langer Zeit untergegangen ist. Das hatte viele Gründe, und viele Wissenschaftler befassen sich schon sehr lange mit der Forschung.

Ihr wisst, dass die Seele eines Menschen etwas ist, das jedes Leben überdauert. Der Körper stirbt zwar, aber die Seele – manche sagen auch Lichtkörper dazu – lebt weiter und entschließt sich dann irgendwann, wieder in einen Körper zu gehen. Dann wird man wieder als Baby geboren und wandert von neuem auf der Erde herum. Man trifft natürlich wieder ganz viele Menschen, die man vor langer, langer Zeit in einem anderen Leben gekannt hat, denn die sind auch wieder einmal in einen Körper gegangen.

So kann man sich natürlich auch vorstellen, dass diese Seele, die ja jetzt in einem neuen Körper wohnt, sich irgendwie an diese ganz alten Leben erinnern kann. Genauso ist es mit Atlantis. Viele Seelen in den Menschen haben sich schon daran erinnert, dass sie dort einmal gelebt haben. Manchmal sehen sie auch Filme darüber oder lesen etwas in den Büchern und etwas in ihnen weiß, dass das alles richtig ist.

Vielleicht habt ihr schon mal das Wort „Intuition“ gehört. So ein Gefühl oder eine Ahnung ist auch eine Intuition. Ja, und dann geht man meistens auf die Suche nach mehr Berichten, Bildern, Filmen und Informationen. In der Geistigen Welt, also dort, wo sich noch viele Seelen befinden, die im Moment nicht in einem Körper sind, wohnen auch noch viele Seelen, die seit dem Untergang von Atlantis nicht mehr in einen Körper gehen wollten. Jeder kann das für sich entscheiden. Das nennt man „freien Willen.“ Diese Seelen waren damals in Atlantis sehr intelligent und gut zu den Menschen. Es waren große

Persönlichkeiten, die man sehr geachtet hat. Man nennt sie auch Priester. Das hat nichts mit den Priestern in der Kirche zu tun, denn die machen eine ganz andere Arbeit, die auch sehr wichtig ist. Hier hat das Wort „Priester“ eine andere Bedeutung. Es meint eigentlich, dass sie viel Wissen haben und dies mit viel Liebe an die Menschen weitergeben möchten. Jetzt müsst ihr euch vorstellen, wie es wäre, wenn diese Priester so wie ihr auf der Erde in einem Körper lebten. Man müsste sie immer besuchen gehen, um mit ihnen zu sprechen. Man könnte sie vielleicht auch anrufen oder anders erreichen. Das wäre aber sehr kompliziert, und ganz bestimmt würde man es oft vergessen, weil es so viel Zeit in Anspruch nehmen würde.

Also haben diese Priester sich vorgenommen, über den sogenannten Geist mit uns allen zu kommunizieren. Einerseits benutzen sie Menschen wie mich dazu, die sie direkt hören können und dann alles aufschreiben. Das sind sogenannte Medien. Aber nicht alle Menschen können diese Arbeit so wie ich machen. Das hat verschiedene Gründe. Die Menschen müssen ja bestimmte Dinge erledigen, und so hat jeder seine Aufgabe. Trotzdem können alle mit diesen Priestern sprechen, und zwar über ihre innere Stimme, die Gedanken und die Intuition. Am besten geht das in der Meditation. Da können euch eure Eltern sicherlich sehr gut helfen. Sie erklären euch, wie das geht. Dann machen diese Priester in der Meditation mit euch bestimmte Übungen, indem sie euch zu sich nach Atlantis einladen und dort viele interessante Dinge mit euch besprechen. Ihr werdet sehen, wie schnell ihr euch dort wieder zurechtfindet. Dann könnt ihr auch malen, was ihr gesehen habt. Ihr werdet bestimmt sehen, wie viel Hilfe ihr von ihnen zusätzlich zu der Hilfe eurer Eltern, Geschwister, Freunde und sonstigen Begleiter bekommen werdet.

Ich möchte euch und euren Eltern gerne noch etwas Persönliches sagen: Manche Atlanter sprechen davon, dass die Menschen kein Fleisch essen und die Tiere am Leben lassen sollen. In Atlantis war das ganz normal, und die Menschen waren körperlich noch ganz anders aufgebaut. Wir heute leben anders und dürfen uns wieder dahin entwickeln. Aber Kinder brauchen viel gute Nahrung, um kräftig und erwachsen zu werden. Später können sie dann entscheiden, ob sie Vegetarier werden möchten oder nicht. Ihr braucht euch also keine Gedanken zu machen, wenn ihr und eure Eltern gerne noch Fleisch essen möchtet. Viele Erwachsene, die heute Vegetarier sind, haben als Kinder und Erwachsene noch gerne Fleisch gegessen, ich übrigens auch. Alles braucht seine Zeit, und wir dürfen uns zu nichts zwingen lassen.

Ich hoffe, ihr habt Freude an diesem schönen Buch. Vielleicht hat der eine oder andere ja Lust, mir mal zu schreiben oder ein Bild zu schicken. Ich würde mich freuen.

Seid herzlich umarmt.

Eure Claire Avalon

Vorbereitung für die Meditation – Erwachsene

Begib dich in deinen geschützten Räumen an den Platz, der dich einlädt zu einer ruhigen Meditation. Nimm Platz und mache es dir bequem. Schließe deine Augen. Du hast gelernt, in deine sieben Chakren zu atmen, bis sich eine entspannte Haltung in dir bemerkbar macht. Nimm dir Zeit, begrenze dich nicht und atme. Schlage dabei, von deinem Wurzelchakra ausgehend, feste Wurzeln in die Erde, damit du auch bereit bist, in deinem Körper zu bleiben. Nur so wirst du dich erinnern an alle Ratschläge und Mitteilungen.

Ruhe.

Nun visualisiere deinen Kausalkörper, der die Energie aller zwölf göttlichen Strahlen beheimatet. Stell dir vor, dein Höheres Selbst trägt ein Kleid, das all die Farben dieser Strahlen der kosmischen Schöpfung enthält. Visualisiere nacheinander die Farben Saphirblau, Goldgelb, Rosa, Weiß, Grün, Rot, Violett, Aquamarin, Magenta, Gold, Pfirsich und zuletzt Opal.

Ruhe.

Nun aktiviere in diesem Kleid den Strahl (den Strahl entweder selbst wählen oder je nach Thema vorgeben), mit dem du heute intensiv arbeiten möchtest, und lenke seine Strahlkraft ganz bewusst in das Chakra, das seiner kosmischen Wirkkraft zugeordnet ist. Fühle dort die Kraft des Strahles und atme frei und kraftvoll.

Ruhe.

Du musst dich nicht weiter auf den Strahl konzentrieren, denn er wird dich begleiten, sei ohne Sorge. Halte die Augen geschlossen und gehe auf die Reise nach Atlantis. Du kennst den Weg. Er führt dich über Ozeane und ferne Länder, weit weg vom Trubel deiner Welt. Du weißt, jemand wartet dort auf dich, ein alter Freund oder jemand, den du vor langer, langer Zeit in dein Herz geschlossen hast. Dein Geist überbrückt die Zeit der Materie, die zwischen eurem letzten Wiedersehen und heute liegen mag. Lasse dir Zeit und schau, ob du manches wieder erkennst. Nur der Frieden und gute Energien begleiten dich auf deiner Reise.

Ruhe.

Atme tief und ruhig

(Weiter mit der Meditation des entsprechenden Kapitels)

Vorbereitung für die Meditation – Kinder

Setze dich ganz bequem an deinen Lieblingsplatz, wo es warm und gemütlich ist. Dann schließe deine Augen und atme ganz ruhig. Du fühlst, wie

sich dein Körper wohlfühlt.

Jetzt stell dir vor, du würdest wie ein großer, alter Baum Wurzeln in die Erde schlagen. Tief hinein wachsen sie, durch den Boden, auf dem du sitzt. Sie halten dich ganz fest und geben dir Sicherheit.

Ruhe.

Jetzt stell dir einmal vor, du sitzt in einem riesengroßen Luftballon. Er gehört dir ganz alleine. Halte deine Augen schön geschlossen und sieh dich um. Gott hat in diesen Luftballon, als er ihn aufgeblasen hat, ganz viele Farben gepustet. Alle Engel und Helfer von Gott kennen diese schönen Farben. Schau dir die wunderschönen Farben genau an: Blau, Gelb, Rosa, Weiß, Grün, Rot, Violett, Aquamarin, Magenta, Gold, Pfirsich und Opal.

Ruhe.

Wenn dir nun eine Farbe besonders gut gefällt, dann sprich mit ihr. (Farbe entweder selbst wählen oder vorgeben) Vielleicht sieht ja auch der Luftballon so aus, in dem du heute sitzt. Bitte die Farbe doch einfach, sich heute ganz besonders liebevoll mit dir zu befassen. Du wirst merken, wie sie dich liebevoll streichelt und wärmt. Sie wartet nur darauf, sich wie eine warme Decke über dich zu legen. Spürst du das? Decke dich mit ihr zu.

Ruhe.

Keine Sorge, die Farbe bleibt bei dir. Sie lässt dich nicht im Stich. Halte deine Augen ruhig geschlossen und spüre, wie leicht du wirst, als könntest du fliegen. Du bist jetzt wie ein Vogel, der alles unter sich sieht. Da ist einmal ganz viel Wasser, ein großes Meer, dann wieder eine Insel mit Palmen und vielen Menschen, die ganz klein aussehen und umherlaufen. Du siehst große, weite Flächen mit vielen Tieren. Hast du manches schon einmal gesehen? Kommt dir etwas bekannt vor? Du bist auf der Reise nach Atlantis. Dort warst du schon einmal, auch wenn es lange, lange her ist. Wenn du dort ankommst, wirst du sehen, dass dort jemand auf dich wartet, den du schon kennst. Ganz viele Engel begleiten dich. Kannst du sie sehen? Sie winken dir zu und strecken dir die Hände entgegen.

Ruhe.

Du fühlst dich sehr wohl. Die Engel sind immer noch bei dir. Sie tragen dich auf ihren Flügeln und geben dir ganz viel Kraft, denn langsam musst du zur Landung ansetzen wie ein Vogel, der sein Nest erreicht. Vielleicht siehst du sehr schöne Dinge, die dir auf deinem Weg begegnen. Freue dich an ihnen und lächele ihnen zu.

Ruhe.

Atme ganz tief und ruhig.....

(Weiter mit der Meditation des entsprechenden Kapitels)

VIERTER, WEISSER STRAHL

Zitat von Serapis Bey, dem Lenker des weißen Strahls

„Ich sende euch die Kraft des weißen Strahls als Diener im Sinne des Aufstiegsgedankens. Möge er euch die Kraft bescheren, mit unermüdlicher Disziplin den Prozess der Klärung zu beginnen. Klarheit und Reinheit sind Attribute, die ein jeder gerne sein eigen nennt. Doch wenn sie wirklich angestrebt werden, erhellt sich die Bühne des Lebens. Sie weist hin auf das Drama der Ungereimtheiten und stellt sich von selbst die Bedingungen. Das ist der Moment, in dem es sich zu besinnen gilt. All das, was der Plan euch auftrug, was die Weisheit euch mitteilte und in die Aktivität begleitete, ruft nach der Disziplin und Standhaftigkeit. Es trachtet nach der Klärung aller Symptome und der Beseitigung der Hemmnis aller ständig wiederkehrenden, belastenden Muster. Gleichzeitig sucht es die Kraft in der Materie, damit es den Versuchungen und alten Erinnerungen standhalte. So wendet an die kristallweiße Kraft meines Strahles. Bringt er euch doch die lang ersehnte Harmonie und Schönheit, den Mut zur Ästhetik, und nicht zuletzt den Hauch von Diplomatie, um den ihr vielleicht schon so manchen bewundern durftet. Mit der ihm eigenen Perfektion ist er in der Lage, euch Herr einer jeden Unordnung werden zu lassen. Wähnt euch immer in der allumfassenden Liebe, selbst wenn ihr den leichten Tadel erkennt. Ist er doch nur darauf bedacht, den Spiegel blank zu putzen. Versucht es, Freunde, und das Licht der nächsten Dimension wird euch nicht blenden mit seiner Helligkeit.“

Gott zum Gruße – Serapis Bey

SANKTURUM – PRIESTER DER STANDHAFTIGKEIT UND DISZIPLIN

Themen:

- 1 Es mangelt mir an Disziplin.
- 2 Meistens nehme ich mir zuviel vor.
- 3 Ich versuche vergebens, andere von meiner Disziplin und Standhaftigkeit zu überzeugen.
- 4 Würde sich jeder so bemühen wie ich, wären wir alle viel weiter.
- 5 Es fällt mir schwer, mir meine mangelnde Disziplin und meine Bequemlichkeit einzugestehen. Lieber erfinde ich immer wieder Ausreden.
- 6 Ich schaffe es nicht, mich an mein Konzept zu halten.
- 7 Immer wieder gebe ich auf, obwohl ich schon weit gekommen bin.
- 8 Ich erwarte von allen anderen den gleichen Einsatz.



Wenn du bedenkst, dass du unzählige Inkarnationen bewältigt hast, wirst du feststellen, dass ein jeder Entschluss zur Reinkarnation von größter Disziplin geprägt war. Dein Wesen zeugt von einer unglaublichen Standhaftigkeit und Liebe zur Erde, all ihrer Natur und Schönheit. Ergehe dich nicht in dem Irrtum, nur das, was du jetzt vollziehen willst, erfordere Disziplin. Ein jeder Schritt in die Materie setzt eine klare Entscheidung voraus. Du magst sagen, dass deine Seele oder dein Höheres Selbst diese Entscheidung traf, doch in diesem Moment überträgst du die Fähigkeit zur Disziplin und Standhaftigkeit einem dir vermeintlich fremden Wesen. Du selbst warst es, der oder die diese Entscheidung traf. Über all die Zeitalter hinweg hast du vergessen, dass nur du selbst den Begriff der Disziplin erfunden und aufrechterhalten hast. Verstehe, dass du nichts von dir verlangen kannst, was nicht deiner Prägung entspricht. Du bist wie eine Münze, die ihren Wert seit ihrem ersten Erscheinen in sich trägt. Serapis Bey war sich dessen immer bewusst. Er hatte sich diese Reinheit und Klarheit des Geistes erhalten. So konnte er auch schwierige Situationen in seinen Inkarnationen bestehen, selbst wenn die Disziplin sein Leben in Gefahr brachte. Nicht selten hast du Ähnliches erlebt, doch fehlte dir, bedingt durch dein Karma, der klare Blick in die Schatztruhe deines Charismas.

Wie jedes andere Wesen warst du von Anbeginn an mit allen zwölf göttlichen Tugenden ausgestattet. In der materiellen Welt musstest du aber lernen, dich daran zu erinnern. Es gelang dir nicht immer. Jetzt lernst du wieder, dass der kristalline weiße Strahl in der Lage ist, dich an alles zu erinnern, was du dir vornahmst. Er zeigt dir dein Konzept in makelloser Form für jedes heutige Vorhaben, und wenn du es zulässt, gewährt er dir den Blick zurück in deine ursprüngliche Disziplin, die aus der göttlichen Quelle stammt. Auf diesem Weg wirst du aufhören, Vergleiche zu anderen Wesen anzustellen. Du erkennst, dass sie alle ihrem Plan folgen. Niemals wirst du sie von deiner Sicht der Dinge überzeugen können. Wünsche ihnen so wie dir selbst die Einsicht in die Notwendigkeit der geerdeten und klaren Sichtweise des schnellstmöglichen Fortschritts. Gehe mit gutem Beispiel voraus. Habe Geduld mit deinen kleinen und großen Fehlern, und vergiss niemals, dich selbst zu belohnen für jeden kleinen Erfolg. So wird dein Bild nach innen und außen klarer, strukturierter, harmonischer und sehr ästhetisch. Viele werden dir dann folgen durch das Labyrinth des Lebens. Du weißt, es gibt nur einen Ausgang. Ihn schnell zu finden, erfordert ein gutes Ziel, Klarheit, Intelligenz und die verzeihende Güte, wenn einmal die falsche Richtung gewählt wurde.

Dein Bild von Klarheit, Reinheit und Disziplin wurde, weltlich gesehen, von vielen Kulturen geprägt. Mit diesen Aspekten beherrschte man die Menschen. Sie wurden zu Maßstäben für gutes Verhalten, Unterordnung und gerechte Entlohnung, nicht zuletzt für das Recht auf Leben. Der göttliche Plan sieht

jedoch vor, dass du dich nur selbst beobachten sollst. Du wirst erkennen, dass dich der Plan belohnt für all deinen Einsatz. Es geht einzig und alleine um deine Werte, denn du bewirkst alles nur für dich selbst. Du weißt, dass du auch durch Krisen und Kämpfe wachsen kannst. Die Muster hast du dir im Laufe der Zeitalter selbst geschaffen. Beleuchte sie, hole das Beste aus ihnen heraus, trenne die Spreu vom Weizen und kultiviere die Ernte.

Selbst wenn du den Wunsch hegst, die Erde endgültig zu verlassen, wirst du dich gemeinsam und dennoch einsam mit Serapis Bey ans Werk begeben, um all dein vergangenes Denken, Fühlen und Handeln zu betrachten. Er wird dann von dir die größte Disziplin fordern. Sie wird alles übertreffen, was du jemals im Irdischen vollzogen hast. Es wird die schwerste Prüfung sein, die die göttliche Reinheit von dir verlangt.

Meine Hilfe ist dir gewiss. Wir bringen gemeinsam Ordnung in dein kleines Chaos, das sich auswirkt auf das große Ganze. Ich stehe bereit, dir dein Konzept vor Augen zu halten.

EINSTIMMUNG (siehe Seite 15)

MEDITATION

Folge meiner Einladung von Herzen und sei einfach so, wie du bist. Es hat keinen Sinn, deine Reise zu mir einer exakten Route zu unterstellen. Lasse dich ruhig ablenken von den Eindrücken, die dich begleiten. Alles hat seine Zeit. Wir wollen gemeinsam versuchen, in dir eine Disziplin zu wecken, die dich trotzdem frei sein lässt. Genieße deine Reise.

Ruhe.

Konzentriere dich auf deine Emotionen. Lasse Bilder aus längst vergangenen Tagen an dir vorbeiziehen. Stelle sie alle unter das Thema „Disziplin.“ Auch wenn sie dich schmerzen oder aus anderen Kulturen und Epochen stammen, heiße sie willkommen und lasse sie vorbeiziehen. Segne sie und übergib sie dankbar den weißen Wolken, die ruhig und von der heilenden Sonne genährt an dir vorbeiziehen.

Ruhe. (Längere Pause)

Du hast dich in eine sehr hohe Energie begeben. In meiner Energie wirst du in der Lage sein, dich aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Der Aspekt der Reinheit und Klarheit soll uns dabei unterstützen.

Nun richte deinen Blick nach unten. Du siehst eine wüstenähnliche Landschaft. Kristallweißer Sand bedeckt das Land. Doch erblickst du hier und da wunderschöne, grüne Oasen. Wie kleine blühende Inseln durchsetzen sie diese Gegend, die wir „das weiße Paradies“ nannten. In jeder der Oasen wurde im Sinne der Reinheit gelehrt und geübt. Auch ich hatte dort meinen Schulungstempel. Du findest ihn, indem du dich auf die Oase mit der Pyramide konzentrierst. Sie ist umgeben von einem großen, blühenden

Garten mit herrlichen Palmen, exotischen Pflanzen und reinen Quellen. Wenn du meine Heimat entdeckt hast, schwinge dich ein und komme langsam dort an.

Ruhe. (Längere Pause mit leiser, orientalischer Musik)

Der kühle Schatten der Palmen umgibt dich wie ein Schutzmantel. Du fühlst den weißen Sand wie warmen Samt unter deinen Füßen. Ganz leicht ist dein Schritt. Schau, du trägst hier ein strahlend weißes, seidiges Gewand. Es umspielt deinen Körper wie ein Hauch wohliger warmer Luft. Du bist leicht und fast schwerelos. Du trittst in die warme Sonne und nimmst all ihre Energie in alle deine Chakren auf. Breite deine Arme weit aus und atme tief ein und aus.

Ruhe.

Von deinem Körper geht ein angenehmer Duft aus. Nimm ihn wahr und beschreibe ihn in Gedanken. Woran erinnert er dich? Es ist der Geruch, der in Atlantis zu dir gehörte, in der Reinheit dieser Atmosphäre. Du kehrst hier zurück zu deiner Quelle der Klarheit.

Vor dir im Schatten eines Bananenbaumes entdeckst du ein ruhendes Tier. Es ist mein schwarzer Panther, der dich schon eine Weile aufmerksam beobachtet. Er erkennt dich an deinem Geruch. Langsam erhebt er sich und kommt auf dich zu. Er neigt seinen Kopf als Zeichen der Freundschaft. Du kannst ihn ruhig streicheln. Fühle dieses dir unbekannt gewordene Fell und das Gefühl einer alten Vertrautheit.

Ruhe.

Mein Freund macht sich auf den Weg und läuft dir voraus. Folge ihm, bis du meine Pyramide erreichst. Ich warte vor dem Portal mit den goldenen Toren auf dich. Bemerke unterwegs die vielen strahlend weißen Blüten, die deinen Weg mit ihrem herrlich frischen Duft begleiten.

Ruhe.

Ich grüße dich. Lasse dich umarmen. Endlich habe ich die Gelegenheit, dich wieder hier zu begrüßen. Folge mir durch das Tor in meine Schulungsräume. Alles erstrahlt in hellem, weißem Licht. Sicherlich hast du gedämpftes Licht und eine ungewöhnliche Stimmung erwartet. Wende deinen Blick nach oben. Durch die Spitze der Pyramide strahlt das kristalline weiße Licht des Strahles der Reinheit und Klarheit. Es fordert dich in jeder Sekunde deines Hierseins dazu auf, den Zustand all deiner Chakren zu beleuchten. Gewöhne dich zunächst an diese ungewohnte Strahlkraft und atme die Energie in deinem Tempo bis tief in dein Wurzelchakra.

Ruhe. (Längere Pause mit leiser Musik)

Du bist nun erfüllt vom weißen Licht der Reinheit und Disziplin. Bist du bereit, dich deinem mitgebrachten Problem zu stellen? Ich werde es nicht für dich bestimmen und klären. Meine Aufgabe ist es, dich mit allem zu konfrontieren, denn nur du selbst kannst dich transformieren. Folge mir vor den großen Spiegel am Ende des Raumes. Wie in einem Prisma brechen sich hier alle Strahlen in ihrer Kraft, hervorgerufen durch das kristallweiße Licht.

Genieße diese universelle, göttliche Strahlkraft.

Ruhe.

Du stehst vor dem Spiegel der Standhaftigkeit und Klarheit. Ich setze voraus, dass du bereit bist, dich zu sehen, und nur dich in diesem Moment. Du siehst dein weißes Gewand, das immer durchsichtiger wird. Es verwandelt sich zu einer Art Fluid, das deine Aura darstellt. In diesem Zustand nun erkennst du deine Chakren. Sprich nun mit dir selbst. Erkläre dir deine Sorgen im Sinne der Disziplin. Nimm dir Zeit dafür.

Ruhe.

Dein Spiegelbild zeigt dir nun, in welchem Chakra sich die lange gehegten Blockaden befinden. Das Chakra zeigt Veränderungen und vielleicht Verunreinigungen. Konzentriere dich genau. Es kann dir gelingen, Situationen und Bilder zu erkennen, die zu diesen Blockaden geführt haben. Lass dir Zeit.

Ruhe.

Nun bitte den Strahl, der dieses Chakra mit Energie versorgt, mit dir gemeinsam in die Transformation zu gehen. Gleichzeitig helfe ich dir, deine gesamte Persönlichkeit in die violette Flamme einzuhüllen.

Ruhe.

Dein Spiegelbild zeigt dir nun dein ursprüngliches Bild vor Eintritt deines Problems. Du erkennst all die positiven Merkmale deiner reinen und klaren Erscheinung. Hülle sie gemeinsam mit mir ein in den weißen Schutzmantel der Disziplin und Standhaftigkeit. Möge sich deine Reise zu mir gelohnt haben, auf dass du dich immer wieder an dieses unsterbliche Bild deiner Selbst erinnerst. Wir beginnen.

Ruhe.

Ich danke dir für deine bemerkenswerte Mitarbeit. Auch für mich war es ein großer Erfolg. Erinnerung dich jederzeit an diese Übung und denke an meine Worte:

Ich bin entstanden aus einer klaren, reinen Quelle, ausgestattet mit einer heilsamen, freudvollen Disziplin. Sie wird niemals meine Möglichkeiten überfordern. Dennoch wird sie mich immerfort dazu auffordern, meinen Weg standhaft und makellos zu gehen. Ich bin geborgen im Schutz des weißen Lichts.

Ruhe.

Es wird nun Zeit für dich, mich zu verlassen. Verabschiede dich auf deine Weise von deinem Spiegelbild und gehe mit mir nach draußen.

Ruhe.

Mein Freund, der Panther, und ich sagen dir Dank für dein Kommen. Du hast Disziplin bewiesen. Sei dir selbst dankbar dafür. Du wirst dafür belohnt, doch denk auch immer daran, dich selbst zu belohnen für jeden Erfolg. Nun mache dich auf die Heimreise. Du wanderst wieder durch den grünen Garten. Unter der großen Palme spürst du, wie du wieder ganz leicht wirst. Du schwebst davon und siehst das weiße Paradies unter dir. Behalte es gut in

Erinnerung.

Ruhe.

Langsam wirst du wieder schwerer und spürst deinen physischen Körper. Du öffnest deine Augen und atmest tief ein und aus. Fühle die Erde wieder unter dir und schlage tiefe Wurzeln.

Adonai – Sanktuum, dein Freund.

Mantra



„Vater aller Dinge, hilf mir alle Zeit, die Energie deiner göttlichen Disziplin wahrzunehmen und zum Wohle aller einzusetzen. Zeige mir den Weg der zwölf Tugenden.“



Text von Sanktuum für Kinder

Sei mir begrüßt, mein Kind. Ich bin Sanktuum und gehöre zu deinen Freunden.

Es mag sein, dass du mich im ersten Moment nicht erkennst, aber glaube mir, ich bin sehr oft in deiner Nähe. Ich weiß nämlich, dass du manchmal ein paar Probleme mit der Disziplin hast. Erwachsene und Lehrer sprechen oft über dieses Thema. Was ist eigentlich Disziplin? Weißt du, ich habe mich schon in Atlantis sehr um diese wichtige Sache gekümmert. Auch dort mussten sich die Menschen schon damit beschäftigen. Ich selbst musste Disziplin lernen.

Es gibt im Leben eines jeden Menschen Dinge, die einfach zu tun sind, damit man vorwärts kommt. Wenn der Bäcker kein Brot backen möchte, weil er des Nachts zu müde zum Aufstehen ist, stehen die Leute am Morgen im Laden und können kein frisches Brot kaufen. Dann fällt das Frühstück aus. Genauso verhält es sich auch mit dir. Wenn du zu bequem bist, für die Schule zu lernen, wird dein Abschluss nicht der beste sein. Du wirst nun sagen, dass ich dir nichts Neues erzähle. Das mag sein, aber dann haben wir immer noch nicht dein Verhältnis zur Disziplin geklärt. Disziplin im Sinne deines Lebensplanes bedeutet, sich immer wieder mit aller Ehrlichkeit daran zu erinnern, was man sich einmal vorgenommen hat. Du hast dir deiner Meinung nach sicherlich nicht vorgenommen, die Hälfte des Tages in der Schule zu verbringen, und das über Jahre hin. Habe ich da Recht? Deshalb muss ich dir auch den Lebensplan erklären: Bevor du von Gott weg in deinen heutigen Körper gegangen bist, hast du dir ja bestimmte Dinge vorgenommen. Du hast dir deine Familie ausgesucht, deine Geschwister, und vor allem hast du dir ganz genaue Gedanken gemacht, wie dein Leben verlaufen sollte. Du musst es dir vorstellen wie einen Film, den du im voraus

anschaust. In diesem Film bist du der Hauptdarsteller, und gleichzeitig bist du auch der Drehbuchautor, der sich den ganzen Film ausgedacht hat. Der Film spielt von deiner Geburt bis zu deinem Tod irgendwann, wenn du alt und müde geworden bist. Diesen ganzen Film prägst du dir sehr genau ein, als würdest du ihn auswendig lernen. Ein Filmschauspieler muss ja seine Rolle auch ganz genau lernen. Wenn der Film gedreht wird, muss er in jeder Minute wissen, wie er sich verhalten muss. Das übt er immer und immer wieder. Wenn er etwas vergessen hat, muss er wieder nachschauen und lernen, bis der Film fertig ist.

Auch du hast dich auf deine Rolle auf der Erde gut vorbereitet. Vielleicht wolltest du einmal ein großer Schriftsteller oder ein Arzt werden, vielleicht durch die Welt reisen und dafür viele Sprachen beherrschen. Es gibt so viele Möglichkeiten.

Dann wirst du geboren und lebst auf der Erde in deinem Körper. Jetzt musst du dir vorstellen, dass Gott und wir, alle seine Helfer, dafür sorgen müssen, dass dein persönlicher Film abläuft. Das ist für uns als Regisseure genau so schwer wie für dich als großen Schauspieler oder als große Schauspielerin, denn dein Drehbuch befindet sich ja hier bei uns im Geistigen, von wo aus du gestartet bist.

Trotzdem bestimmst du ganz alleine, wie das Spiel verläuft. Du kannst dich einfach hinsetzen und nichts mehr tun, oder du spielst deine Rolle ganz perfekt. Dafür brauchst du aber Disziplin. Immer wieder musst du weiter laufen, sprechen und handeln, damit der Film eine Handlung bekommt. Jeden Tag musst du neue Dinge ins Leben rufen, die in deinem Drehbuch schon längst aufgeschrieben sind. Alle anderen Schauspieler, die Menschen in deinem Leben, müssen ja auch ihre Rollen spielen können. Kannst du nun verstehen, was geschieht, wenn du einfach aufhörst zu spielen? Der ganze Film gerät ins Wanken. Die Szenen können nicht weitergehen, weil alle anderen auf dich warten müssen. Was geschieht, wenn der Koch in einem Restaurant einfach seine Sachen packt und nach Hause geht? Alle Gäste sitzen da und warten auf ihre Speisen. Nichts funktioniert. Er muss sich also bemühen, seine Aufgabe korrekt zu erfüllen und standhaft zu bleiben, bis er nach Hause gehen und sich ausruhen kann. Das nennt man Disziplin.

Ich möchte dir gerne sagen, wie wunderbar es einmal von dir gewesen ist, dich zu einem neuen Leben auf der Erde zu entscheiden. Weißt du, bei Gott ist es wunderschön. Alle Seelen, die sich dort aufhalten, fühlen sich sehr wohl und geborgen. So erging es auch dir. Auf der Erde warteten aber schon einige Zeit andere Seelen, um dort mit dir gemeinsame Aufgaben zu erfüllen. Irgendwann hast du dich dann wieder zu einer Geburt auf der Erde entschlossen und dir deine Familie ausgesucht. Das ist ein Zeichen von großer Disziplin. Du hast deinen Lebensfilm gestartet, und glaub mir, du wirst dafür einen wunderbaren Preis bekommen, wie die Schauspieler einen Oscar. Gott hält ihn für dich bereit, wenn du zu ihm zurückkehren darfst. Aber das

dauert noch.

Wir sehen manchmal, dass du ab und zu ein Problem mit deiner Disziplin hast. Das ist nicht schlimm. Alle Menschen kennen dieses Thema. Ich möchte dir gerne zeigen, wie ich dir dabei helfen könnte, deine Disziplin wieder zu reparieren. Du wirst sehen, es geht dir dann viel besser, und du darfst dafür auch einen Lohn von deinen Eltern verlangen. Sie werden es bemerken, sei ganz sicher.

Ich lade dich ein, mich zu besuchen, um dir einen ganz einfachen Weg zu zeigen.

EINSTIMMUNG (siehe Seite 17) MEDITATION

Ich erwarte dich bereits in meiner und deiner alten Heimat. Achte auf die Luft, die dich umgibt. Sie wird ganz warm, und du fühlst die wunderbare Sonne auf deiner Haut.

Sieh nach unten. Du erkennst unter dir eine große Wüstenlandschaft. Strahlend weißer Sand ist sichtbar. Du weißt, was Oasen sind. Das sind die fruchtbaren Stellen in der Wüste, die auch Trinkwasser und viele Pflanzen beherbergen, damit dort Menschen und Tiere leben können. Unter dir erkennst du ein paar Oasen. Dabei gibt es eine, in deren Mitte eine riesige, weiße Kugel steht. Halte Ausschau nach dieser Oase.

Ruhe.

Du musst wissen, dass wir in dieser Oase nur Kinder empfangen. Das war schon immer so in Atlantis. Diese große Kugel bedeutet für die Kinder das Ankommen auf der Erde. Sicherlich kennst du Bilder aus dem Weltall. Astronauten sehen die Erde von außen wie eine Kugel. So wie die Astronauten dann auf der Erde landen, so landest auch du gleich auf der Erde.

Du schwebst jetzt über der weißen Kugel. Sie steht in einem wunderschönen Park mit großen Palmen und Blumen in allen Farben. Du hörst leise Musik und bist ganz leicht.

Ruhe. (Leise Musik)

Langsam öffnet sich die Kugel unter dir wie das Schiebedach eines Autos. Ganz helles Licht zeigt dir den Weg. Schau, ich winke dir zu. Kannst du mich erkennen? Neben mir steht mein Panther. Er freut sich auf deinen Besuch. Vorsichtig schwebst du durch das Dach der Kugel und landest sanft neben uns auf dem Boden.

Ruhe.

Das hast du phantastisch gemacht. Ich bin stolz auf dich. Jetzt wollen wir uns hier einmal umsehen. Hast du schon einmal von den großen Kinos gehört, in denen die Menschen das Gefühl haben, direkt im Geschehen zu sitzen? Das heißt, wenn der Film auf der Leinwand läuft, ist es so, als wären

sie mitten drin. In einem solchen Kino befinden wir uns hier. Wenn ein Kind mich hier besucht, ist unser Kino nur für das Kind alleine geöffnet. Wir sind nämlich hier in der Lage, ein wenig in deinen Lebensfilm hineinzuschauen. Du weißt ja, was ich dir über dein Drehbuch und deine Rolle erzählt habe.

Da ich weiß, dass du auf einem ganz bestimmten Gebiet Probleme mit deiner Disziplin hast, würde ich dir gerne die Stelle in deinem Lebensfilm zeigen, so wie du dir das alles einmal geplant und gewünscht hast. Wollen wir uns also bereit machen? Dann setz dich neben mich auf die dicken weißen Kissen. Vor dir siehst du eine riesengroße Leinwand. In der Kugel wird es nun dunkler, so wie im Kino. Schließe deine Augen und konzentriere dich auf dein Problem. Lass dir Zeit.

Ruhe. (Längere Pause)

Nun schauen wir gemeinsam auf die Leinwand. Ein strahlend weißes Licht umgibt sie, und sie öffnet sich ganz weit, so dass sie die ganze Kugel umfasst. Der Film beginnt. Die Szene, die wir nun sehen, stammt aus dem Original deines Lebensfilms. Du siehst einen Schauspieler oder eine Schauspielerin. Er oder sie sieht genauso aus wie du und spielt dich in deinem Leben. Ist das nicht toll? Behalte immer dein Thema vor Augen, das dein Problem beinhaltet. Und nun kommt das Beste. Du kannst nämlich mit dem Schauspieler direkt sprechen. Frag ihn oder sie ganz einfach, was er oder sie für diese Rolle und diese Szene gelernt hat. Lass dir genau erklären, was im Drehbuch steht. Das ist sehr interessant, denn im gleichen Moment geht der Film weiter, und du siehst, wie sich alles zum Besten entwickelt. Der Schauspieler oder die Schauspielerin tut nämlich genau das, was dir immer so schwer fällt. Deshalb kann er oder sie dir auch vorspielen, welchen Erfolg du haben kannst. Schau es dir ganz in Ruhe an.

Ruhe. (Längere Pause mit leiser Musik)

Siehst du, wie froh der Schauspieler ist, dass dieses Problem so gut gelöst werden konnte? Er oder sie darf sich zur Belohnung etwas wünschen. Dabei wirst du gefragt, was dir am Herzen liegt. Gib ruhig eine Antwort.

Sieh mal, ein Engel kommt herbei und schreibt deinen Wunsch auf eine Tafel. Dann fliegt er mit der Tafel davon. Genauso kannst du es im richtigen Leben machen. Schreibe deinen Wunsch auf ein Blatt Papier. Wenn du dein Problem gelöst und deine Disziplin geschafft hast, lege das Blatt Papier nachts vor die Tür deines Zimmers. Der Engel sieht es und wird es an die richtige Stelle tragen. Natürlich wird man dich erst einmal beobachten, ob du deine Disziplin auch beibehältst. Aber dann wird es auch eine gute Belohnung geben. Da sind die Engel sehr aufmerksam.

Schau, man winkt dir auf der Leinwand freudig zu. Dieses wichtige Stück deines Lebensfilms haben wir geschafft. Immer, wenn du ein ähnliches Problem hast, kannst du wiederkommen und wir schauen es uns gemeinsam an.

Schließe wieder deine Augen. Die Leinwand schließt sich langsam wieder.

Ruhe.

Nimm alles, was du erfahren hast, mit in deine Welt und denke immer an meine Worte:

Ich ganz alleine kenne meinen Lebensfilm. Dafür hat Gott mir alle Kraft und Disziplin geschenkt. Alle seine Helfer stehen bereit, mir dabei zu helfen. Ich selbst will mich darum bemühen, meinen Mut zu beweisen.

Ruhe.

Jetzt darfst du wieder nach Hause zurückkehren. Ich hoffe, du hast viel über dich selbst erfahren.

Schau, mein Panther kommt zu dir. Er möchte, dass du ihn streichelst. Dafür neigt er langsam seinen Kopf. Das ist sein Abschiedsgruß an dich.

Ruhe.

Du wirst wieder ganz leicht und schwebst wieder langsam durch das Schiebedach der Kugel. Du steigst höher und höher und siehst wieder die Wüste mit den kleinen Oasen. Dann fliegst du davon.

Ruhe. (Leise Musik)

Du fühlst nun wieder deinen Körper. Atme tief ein und aus. Du wirst schwerer und schwerer, spürst deine Arme und Beine. Starke Wurzeln wachsen in die Erde. Öffne langsam deine Augen. Du bist im Hier und Jetzt.

Adonai – Sanktulum, dein Freund.

Mantra



„Alle meine Helfer zeigen mir den Weg in meine Disziplin. Ich bin wertvoll.“

