

Inhalt

Vorwort der Autorin.....	7
Vorwort für Kinder.....	11
Danksagung.....	14
Vorbereitung für die Meditation – Erwachsene.....	15
Vorbereitung für die Meditation – Kinder.....	17
ERSTER, BLAUER STRAHL.....	19
Zitat von El Morya dem Lenker des blauen Strahls	19
- MAFESE - Priester des Mutes und der Kraft.....	20
- SAMUELE - Priester des Selbstvertrauens.....	30
- JOSIRA - Priesterin der kreativen Kommunikation.....	40
- DESDNA - Priesterin der positiven Nutzung der Macht.....	51
- BIGENES - Priester für das Umsetzen des ersten Impulses.....	61
- ZAHSIRA - Priesterin des Vertrauens in Schutz und Führung.....	72
- KIARA - Priesterin der Zielsetzung.....	83
ZWEITER, GOLDGELBER STRAHL.....	94
Zitat von Konfuzius. . . dem Lenker des goldgelben Strahls	94
- WONTAN - Priester der Astrologie.....	96
- SELESTES - Priester der alten Künste.....	108
- LIGATHA - Priesterin für Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training u. a.	120
- NOKATE - Priesterin der Philosophie.....	132
- HANNANE - Priesterin der Lehrer/Erzieher.....	144
- MENEDES - Priester des Schutzes der Umwelt.....	157
- BELLANA - Priesterin des Schutzes der Tiere.....	169
DRITTER, ROSA STRAHL.....	180
Zitat von Rowena der Lenkerin des rosa Strahls	180
- XELAHRA - Priesterin der Menschenrechte.....	181
- TUNERE - Priester der Kreativität.....	192
- HELLENIS - Priesterin der Menschenführung.....	203
- DANINA - Priesterin der Nächstenliebe.....	216
- YOCARA - Priesterin für Verständnis und Toleranz.....	228
- WELLINA - Priesterin der Kinder des Neuen Zeitalters.....	240
- EGLAIA - Priesterin des Ablegens der Eifersucht.....	254
Die große Invokation.....	270
Einige Worte zum Abschluss.....	272

Vorwort der Autorin

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Arbeitsbuch ist das erste 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 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 für Erwachsene, auf Seite 17 für Kinder. Diese Texte bieten 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 finden, die ein praktisches Arbeiten einschließen, zum Beispiel die Meditation mit Tunere. 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.

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.

– 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.

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 zahlreiche 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 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 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 auch "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, 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 sprechen. 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 tun. 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 noch gerne Fleisch esst. Viele Erwachsene, die heute Vegetarier sind, haben dies als Kinder und Erwachsene auch noch gerne getan, 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

Danksagung

An dieser Stelle bedanke ich mich bei all meinen Klienten für die phantastische Zusammenarbeit, auch in den einzelnen Meistergruppen; bei meinen geistigen und irdischen Freunden, die alle gemeinsam mit mir an einem Strang ziehen; bei den vielen Lesern und Leserinnen, die ich nicht kenne, für ihr Vertrauen; und vor allen Dingen bei Mara Ordemann, die durch ihre grandiose Verlagsarbeit und die Blaue Lichtburg zu einem wichtigen Lichtpunkt der Weißen Bruderschaft geworden ist.

Von Herzen danke ich auch meiner Familie für all ihre Geduld und Rücksichtnahme während der "anstrengenden Phasen", und natürlich meiner "uralten" Stütze Christoph für seinen unbegrenzten Mut, seine ausgleichende Liebe und seine immer wieder wachsende Energie für die "Reise durch alle Zeiten."

Danke an El Morya, "unseren Freund der Quelle".

Danke!

Ihre/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 stelle 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)

ERSTER, BLAUER STRAHL

Zitat von El Morya – dem Lenker des blauen Strahls

“Möge der blaue Strahl seine Energie in euch versenken. Lenkt ihn in euer Halschakra, als Ausdruck all eures Mutes zur Zielsetzung, des Willens zur Durchführung, des Vertrauens und der grenzenlosen Verantwortlichkeit für all euer Denken und Handeln. Er kläre euer Bewusstsein, den Samen zu legen in jedes Wesen, das euch begegnet, denn vor Gott sind alle gleich. Niemals sollt ihr beurteilen, was des Samens Weg zu sein scheint. Auch das Unkraut erfüllt seinen Dienst. Sein Wandel zum nährenden Getreide ist eine Frage der Kultur, des Zeitenwandels und der dargebrachten Energie.

Habt ihr den Samen gelegt, so bringt das Wasser und haltet die schützende Hand darüber. Sprießt das dünnste Kraut, so seid der hütenden Natur gewiss. Wendet euch dem nächsten Körnchen zu und wandert weiter in der Gewissheit der göttlichen Ordnung. Die unsichtbare Kette des Lichts lässt euren Weg verfolgen, seid gewiss. Nicht der Erdenlohn sei der Maßstab, sondern das Geistige zählt die Stationen. So eilt voran. Der Sämann braucht lange, um seinen Acker abzuschreiten. Tag und Nacht währt sein Marsch in der fruchtbaren Zeit. Ein kurzes Mahl und die Rast an einer reinen Quelle sind seine ganze Erquickung. Der tiefe Schlaf ist kurz und lehrreich. Dem Müßiggang bietet sich keine Stunde. Das ist das Licht der nächsten Dimension.”

Gott zum Gruße – El Morya

MAFESE – PRIESTER DES MUTES UND DER KRAFT

Themen:

- Ich habe keine Kraft.
- Man hat mir zu große Aufgaben übertragen.
- Mir fehlt der Mut zu neuen Schritten, die Konsequenzen haben könnten.
- Ich bin total überfordert.
- Ich muss zu hart kämpfen.
- Mir fehlt der Wille zur Tat.
- Ich bin nicht geeignet für die Führungsrolle.
- Man erwartet zuviel von mir.
- Ich muss zu schnell entscheiden. Man lässt mir keine Zeit.



Wie oft geschieht es dir, dass du vom Lauf der Dinge überholt wirst? Wird dir manchmal auch bewusst, dass du all die Situationen selbst in Gang gesetzt hast? Was mag es für dich bedeuten, keine Kraft zu haben. Was ist Kraft? Kraft ist Antrieb, der innere Mut, etwas in Gang zu setzen. Man kann dir die Kraft weder nehmen noch geben. Alleine dass du existierst, ist Ausdruck der Kraft.

Vergleiche dich mit einem Baum. So lange er lebt, entwickelt er in jedem Frühling seine Kraft neu, um teilzunehmen am Wachstum und am Leben in der Natur. Er hat geruht und sich vorbereitet auf etwas Neues. Sobald der Kreislauf des Lebens ihn fordert, folgt er seiner selbst gewählten Aufgabe. Und schon beginnt sich seine Kraft zu entfalten. Er weiß, was er zu tun hat. Und so weißt auch du in deinem Inneren, welche freudigen, tragischen und kreativen Prozessen du dich in deinem Leben stellen wolltest. So betrachte die Forderung deiner Kraft als höchsten Anspruch an dein Mitwirken im Kosmos und am Prozess des Universums. Nur wer seine Kraft mühsam verschenkt, fühlt sich ihrer beraubt. So frage dich dann, wie viel Kraft dein Ego noch braucht, damit es sich gemessen fühlt am sichtbaren Einsatz aller anderen. Wer seine Kraft spendet für den Prozess des Gebens und Nehmens, wird sie erfahren als rückflutenden Strom einer sich ständig neu aufbauenden Lebensenergie. Ein Lebensstrom, der sich einsetzen will und muss für das Miteinander im Wachstum der

Menschheit und im Sinne des Aufstiegsprozesses, wird sich immer wiederfinden in einer Führungsposition. Du wirst immer Seelen treffen, die sehr viel von dir erwarten und dich fordern. Vor allem wirst du das spüren, wenn sich deine Seele den blauen Strahl als Seelenstrahl erwählte. Aber nur du hast es so gewählt, nicht dein Schöpfer. So bleibe immer gelassen und ruhig, denn du weißt, du bist geschützt. Bitte um die Kraft und um den Mut, das zu bewerkstelligen, wozu du dich bereit erklärt hast. Halte dir immer dein Ziel vor Augen, denn dieses schenkt dir den Willen zur Tat.

Du hast dich eingefädelt in den irdischen Kreislauf von Zeit und Raum. Dieses Rad dreht sich unaufhörlich. Warum denkst du oft, du hast zu wenig Zeit? Wo fängt sie an und wo hört sie auf? Nimm sie dir, denn sie ist unendlich. Ihr Reservoir ist unerschöpflich. Wenn du gelernt hast, sie als deinen bereitwilligen Freund zu sehen, der sich deinem Wesen anpasst und sich in einer nicht berechenbaren Fülle verschenkt, wirst du nicht mehr in Phasen denken. Dann wird dir bewusst, dass dich die Zielsetzung und das Anvisieren dieses Ziels konfrontieren mit den zeitlich korrekten Gegebenheiten. So wirst du dann handeln wollen und können, wenn die Zeit gekommen ist. Mag sein, dass du dann viel mehr tun musst, als du dir vorgenommen hattest, aber du alleine erkennst dann die Notwendigkeit. Das gibt dir Kraft und Energie, zwei Tage ohne Schlaf zu arbeiten oder viele Entscheidungen in kurzer Zeit zu treffen. Habe doch den Mut, keine fremden Erwartungen zu erfüllen. Dann werden die Aufgaben nicht zu groß und man kann dich nicht überfordern. Gleichwohl solltest du erkennen, dass Erwartungen immer ein Spiegel sind. Du bist nur bereit, Erwartungen zu erfüllen, wenn du selbst weißt, was Erwartungen bedeuten. Auch du selbst kannst nicht warten. Du wartest konzentriert, dass andere das erfüllen, was notwendig erscheint. Und so stellst du an dich selbst die Erwartung, andere dabei zu begleiten, diese Erwartungen zu erfüllen. Gleichzeitig erwarten andere von dir eine Reaktion. Und so taucht der Mensch ein in den Kreislauf der Erwartungen.

Ich will dir helfen, mit Mut und im vollen Bewusstsein deines Kraftpotenziales durch dein Leben zu gehen.

EINSTIMMUNG (siehe Seite 15)

MEDITATION

Die Grenzen deiner jetzigen Existenz verschmelzen in einem weißen Licht der göttlichen Güte und Liebe. Bilder aus der Vergangenheit mögen auftauchen. Lasse sie an dir vorbeiziehen, auch wenn du dabei Schmerz empfindest. Es ist gut so. Segne alle Wesen und Situationen und hülle sie ein in die allumfassende und bedingungslose Liebe. Dann lasse sie los.

Ruhe.

Öffne dein Herz für unsere Begegnung. Für mich ist sie sehr wertvoll. Auch ich habe mich darauf vorbereitet. Ich wusste, du würdest eines Tages hierher zurückkehren, um Kraft und Mut zu schöpfen für deinen Weg in der Unendlichkeit von Raum und Zeit.

Ruhe.

Du bist voll konzentriert. Unter dir erscheint ein Kontinent von atemberaubender Schönheit. Im Glanz der Sonne glitzert das Meer wie ein riesiger aquamarinfarbener Kristall. Kannst du mich sehen? Ich warte am Meeresstrand auf dich. Ich sitze ruhig da und winke dir zu. Mein blaues Gewand leuchtet in der Morgensonne. Neben mir schläft mein Löwe.

Ruhe.

Schwinge dich langsam ein in die Energie von Atlantis. Komme an und fühle dich zu Hause und erwartet. Sei mein Gast und von Herzen geliebt. Nimm Platz neben mir im strahlend weißen Sand, der dich wärmt nach der langen Reise.

Ruhe.

Habe keine Angst vor meinem Tier. Es ist friedlich und sucht deine Zuneigung. Fasse es ruhig an, wenn dir danach zumute ist. Vielleicht hast du ja auch Angst vor Tieren dieser Art, was immer einmal geschehen sein mag. Lehnst du sie vielleicht körperlich ab, indem du krank wirst in ihrer Gegenwart? Erkenne in Ruhe, dass deine Angst oder Ablehnung völlig unbegründet ist. Atme tief die frische Luft ein und erkenne den Geruch deiner alten Heimat. Was erkennst du wieder? Was fühlst du? Wenn du traurig bist, lasse die Tränen fließen. Sie sind Perlen der Seele. Übergib sie dem Meer, das sie vereint mit dem Salz des Lebens. Wenn dein Herz sich freut, lasse es zu.

Ruhe.

Lasse uns gemeinsam auf das Meer schauen, das sich in gleichmäßigen Wellen vor unseren Augen bewegt. Dieses Meer kennt keinen Sturm. Siehst du die vielen Delfine? Sie erkennen dich wieder als ihren Freund.

Ruhe.

Also, hast du etwas Bestimmtes auf dem Herzen? Dann sprich, und ich werde dir einen Rat geben, dem du folgen darfst. Keine Sorge, es wird so in dir verankert, dass du damit umgehen kannst. Höre in dich hinein. Nimm dir Zeit.

Ruhe. (Längere Pause)

Ich möchte dir Mut machen, damit du deinen Weg mit all deiner Kraft gehen kannst, die so unerschöpflich ist wie dieses Meer. Bedenke immer, dass du ein wichtiger Teil der gesamten Schöpfung bist. Ohne dich würde etwas fehlen, ein Stück der universellen Kraft.

Ruhe.

Fühle diese Kraft und den Willen in dir aufsteigen wie eine Fontäne der Wärme und des Friedens.erspüre die Sicherheit, dass man nur das von dir verlangen kann, was du dir selbst vorgenommen hast. Dein Halschakra öffnet sich ganz weit. Atme das Salz des Meeres ein, das Salz des Lebens. Es möge dich stärken für all die wichtigen Aufgaben, die du dir wünschst und die du erfüllen kannst und wirst. Sprich das aus, was du nur von dir selbst erwarten kannst und willst.

Ruhe.

Du fühlst einen mächtigen Energieschub im Bereich deines oberen Rückens. Halte die Augen geschlossen und nimm einfach diese unglaublich kraftvolle Energie in dich auf. Dabei legt sich ein blauer Mantel um deine Schultern. Es ist der Mantel des Schutzes und der Kraft, den Erzengel Michael dir schenkt. Trotz all der Kraft fühlt er sich ganz leicht und seidig an. Er braucht dich nicht zu wärmen, denn er ist nur zu deinem Schutz bestimmt. So kannst du ihn immer tragen, wenn du dir dieses göttlichen Freundes bewusst wirst.

Ruhe.

Wie wunderbar sind solche Stunden mit Freunden, die dein Innerstes kennen. Sei unbesorgt, du wirst all das schaffen, was du aus deinem Herzen heraus entscheidest. Du wirst all die Kraft dafür bekommen, um auch die Konsequenzen zu tragen. Du bist nur für deine Ziele und Entscheidungen verantwortlich.

Ich gebe dir folgende Affirmation mit auf den Weg:

Ich bin mir meines göttlichen Auftrages bewusst. Ich weiß, dass ich die dafür benötigte Kraft und den Mut in mir trage. Alles, was ich plane, entscheide und tue, unterliegt meinem freien Willen. Dafür setze ich all meine Energie ein. Die Kraft des blauen Strahles soll mich beschützen auf all meinen Wegen.

Ruhe.

Es wird Zeit für dich zu gehen. Komm wieder, wann immer du uns brauchst. Aber lerne, dein irdisches Werk mit Mut und Freude zu erfüllen. Vergiss nicht deinen blauen Mantel. Er wurde dir geschenkt. Wenn du wiederkommst, bringe ihn mit, damit wir ihn mit neuer Energie bestücken können. Ich verneige mich vor dir in Ehrfurcht, dass du den Mut hattest, diese Reise anzutreten. Kehre nun zurück über die Meere und finde dich wieder in deinem wunderbaren menschlichen Körper.

Habe Dank für deinen Besuch.

Adonai – Mafese, dein Freund.

Mantra



“Vater aller Dinge, gib mir die Kraft und den Mut, meinen Weg so zu gehen, dass ich vor mir selbst bestehen und das Geschenk der Unendlichkeit verstehen kann. Zeige mir den Weg der zwölf Tugenden.”



Text von Mafese für Kinder

Ich grüße dich. Mein Name ist Mafese und ich freue mich, dass du mich einlädst, mit dir zu sprechen.

Du bist vielleicht noch nicht sehr lange auf der Erde. Aber sei gewiss, du bist von allen Menschen eingeladen worden, sie hier zu besuchen. Vor allem deine Eltern und Geschwister, deine Großeltern, Freunde, Lehrer und viele, viele Menschen, die dir noch begegnen werden, haben lange auf dich gewartet. Aber ich sehe manchmal, dass du meinst, du wärest nicht so stark wie die anderen. Manchmal sehe ich deine Angst, dass du dich nicht mit ihnen messen kannst. Habe keine Angst, der liebe Gott wird dir immer wieder genug Kraft geben, damit du allen anderen mutig begegnen kannst. Du bist da, geliebt und verstanden, ganz gleich was passiert. Er wird immer auf dich aufpassen und dir viel Kraft geben, wenn du ihn darum bittest. Aber du weißt

auch, dass man dann seine Kraft wieder einsetzen muss. Auch ein Fahrrad fährt nur dann, wenn du die Pedale ganz kräftig bewegst. Fasse dir ein Herz und stelle dich ganz mutig zu den anderen in die Reihe. Es wird dir nichts geschehen. Du hast auch das Recht, einmal ganz mutig Nein zu sagen, wenn du müde bist. Weißt du, es gibt oft Erwachsene, die nicht zwischen Kindern und sich selbst unterscheiden können. Dann musst du ihnen Bescheid sagen.

Mutig sein heißt auch manchmal, sich zu wehren und nicht immer nur das zu tun, was andere von dir verlangen. Wichtig ist immer, dass du es mit deinen Worten erklären kannst. Wenn dir das gelingt, dann wirst du auch verstehen, dass auch die Erwachsenen nicht immer das tun können, was du gerade von ihnen verlangst.

Es kann sein, dass du manchmal nicht so schnell bist wie die anderen. Das macht nichts. Vielleicht bist du dafür in anderen Dingen besser als sie. Beobachte doch einmal im nächsten Frühling die Bäume in eurem Garten. Wenn die ersten Sonnenstrahlen ihre Äste wärmen, fangen die neuen Blätter an zu wachsen. Die Bäume erinnern sich daran, dass sie jetzt wieder viel zu tun haben. Irgendwann willst du doch die Äpfel oder die Kastanien ernten. Wenn du genau hinschaust, wirst du entdecken, dass es Bäume gibt, die viel schneller große Blätter haben als die anderen. Sie tun sich hervor durch ihre frühe Pracht. Die anderen warten noch. Sie müssen noch all ihre Kraft sammeln, um mitzumachen. Aber dann, nach einigen Tagen, kommen auch ihre Blätter hervor, und nach einigen Wochen sind sie alle voller frischer, grüner Blätter. Dann sieht man nicht mehr, wer zuerst sein Kleid entwickelt hatte.

Ich möchte dir helfen, ganz mutig und stark zu wachsen, damit du mit allen anderen Kindern und Erwachsenen gemeinsam viel Freude erleben darfst.

EINSTIMMUNG (siehe Seite 17)

MEDITATION

Ich kenne dich schon sehr lange. Freust du dich auch auf unser Wiedersehen? Lange habe ich auf dich gewartet, aber ich wusste, dass du mich eines Tages wieder einmal besuchen würdest. Vielleicht erinnerst du dich jetzt nicht mehr an mich. Aber ich habe dir vor ganz langer Zeit versprochen, dass ich dir immer helfen würde, wenn dir einmal der Mut und die Kraft fehlen. Ich halte mein Versprechen.

Ruhe.

Jetzt sei ganz achtsam und beobachte alles unter dir. Siehst du das Land? Es ist wunderschön. Herrliche Farben kannst du erkennen. Das Meer leuchtet herrlich blau. Siehst du mich? Ich sitze am Strand und winke dir zu. Mein blaues Gewand leuchtet ganz stark in der Sonne. So kannst du mich am besten finden. Und dann schau neben mich. Siehst du den Löwen neben mir? Er schläft. Dieses Tier ist ganz zahm und mein bester Freund.

Ruhe.

Du spürst jetzt, wie du schwerer wirst. Ganz weich und sanft wie ein Vogel landest du neben mir im weißen Sand. Wie geht es dir nach diesem schönen Ausflug? Ich freue mich, dass du da bist. Setz dich neben mich. Der Sand ist ganz warm. Er tut dir gut.

Ruhe.

Mein Löwe freut sich sehr über deinen Besuch. Er mag dich sehr. Weißt du, früher in Atlantis waren alle Tiere die Freunde der Menschen. Man brauchte sich nicht vor ihnen zu fürchten. Die Kinder spielten damals mit allen Tieren. Du darfst meinen Löwen sogar anfassen, wenn du magst. Streichele ruhig sein Fell. Siehst du, er blinzelt dir zu und genießt deine Liebe. Jetzt atme ganz tief die frische Luft ein. Fühlst du dich wohl?

Ruhe.

Komm, wir schauen gemeinsam auf das Meer. Vielleicht kennst du ja das Meer schon aus deiner Heimat. Wenn nicht, dann schau, wie sich das Meer in gleichmäßigen Wellen bewegt, ganz ruhig und friedlich. Da, sieh hin, vor uns schwimmen ganz viele Delfine. Sie springen aus dem Wasser, hoch in die Luft, um dich zu begrüßen. Sie erkennen dich wieder. Du bist ihr Freund.

Ruhe.

Jetzt bist du ganz da. Schau mich an. Ich bin dein Freund. Vertraue mir. Was bedrückt dich? Wovor hast du Angst? Warum denkst du, verlangt man so viel von dir? Oder warum denkst du, will man deine Wünsche nicht erfüllen? Höre ganz tief in dich hinein. Ich spreche mit dir und gebe dir die Antwort. Du kannst sie hören. Glaube mir, du wirst sie nicht vergessen. Ich bin immer da und wiederhole sie für dich.

Ruhe. (Längere Pause)

Hab doch Mut. Du wirst schon alles richtig machen. Schau, Gott kann so viel Kraft aus seinen Muskeln schütteln. Das reicht für alle Menschen auf der ganzen Erde. Du darfst dir so viel davon holen, wie du nur brauchst. Dann wirst du stark und kannst mit allen anderen mithalten. Du musst ihn nur immer wieder darum bitten. Sonst weiß er doch nicht, was du von ihm willst. Du bist ein ganz, ganz wichtiges Kind auf der Erde. Alle Menschen brauchen dich. Vergiss das nie.

Ruhe.

Jetzt merkst du, wie du ganz stark wirst. In dir wird es ganz warm und friedlich. Habe keine Angst, alle Menschen um dich herum sind froh, dass es dich gibt. Du musst doch ganz wichtige Sachen tun, damit ihr alle es gut habt. Jetzt sage zu dir selbst, was du für dich und alle Menschen tun kannst und willst. Du wirst sehen, wie sie dir zulächeln und froh sind, dass du da bist und dich anstrengen willst. Schau dir deine Eltern an, deine Freunde, deine Lehrer. Du bist für sie so wichtig. Und alle werden dir dabei helfen, mit ganz viel Liebe und Freude.

Ruhe.

Halte deine Augen schön geschlossen. Du hast das Gefühl, als würde dich jemand ganz fest in die Arme nehmen und an sich drücken. Es ist angenehm. Alles um dich herum ist blau. Kennst du Erzengel Michael? Er ist ein ganz hoher Engel, der allen Menschen Kraft und Mut gibt. Wer ihn ruft, bekommt von ihm einen wunderschönen blauen Mantel geschenkt. Er legt ihn dir um deine Schultern und hüllt dich ganz fest darin ein. Der Mantel gehört dir. Er ist ein Geschenk von Michael. Ziehe ihn immer an, wenn du viel Kraft und Mut brauchst.

Ruhe.

Michael verabschiedet sich wieder von uns. Jetzt wirst du alles schaffen, was für dich vorgesehen ist. Bitte ihn immer um Kraft. Gott schickt ihn dann sofort zu dir. Auch ich komme sofort, wenn du mich rufst.

Sage diesen Satz, wann immer es für dich gut ist:

Gott hat mich auf die Erde geschickt, um für mich und alle Menschen viel

zu tun. Dafür schenkt er mir ganz viel Kraft und Mut. Michaels blauer Mantel soll mich dabei immer beschützen.

Ruhe.

Du warst jetzt lange hier. Langsam musst du wieder nach Hause gehen. Alle Menschen, die dich kennen, warten dort auf dich. Nimm deinen blauen Mantel mit. Wenn du wieder einmal kommen willst, bringe ihn ruhig mit. Ich danke dir für deinen Mut, mich zu besuchen.

Du wirst wieder ganz leicht wie ein Vogel und fliegst zurück über das Meer. Zu Hause angekommen, fühlst du wieder deinen kleinen Körper.

Ich danke dir für deinen liebevollen Besuch.

Adonai – Mafese, dein alter Freund.

Mantra für Kinder



“Michael, gib mir deinen blauen Mantel. Michael, gib mir Kraft und Mut.”

