

ÜBUNG

Anwesend-Sein

Du legst oder setzt dich bequem hin. Schliesse dein Augen, oder lasse sie offen. Richte dich so ein, dass du aufmerksam und fokussiert sein kannst.

Du atmest tief ein und aus.

Du gehst mit deine Aufmerksamkeit zu deinem physischen Körper, zu deinen Füsse und deinen Beinen, deinem Becken und deinem Bauch, deinem Brustbereich, deinen Armen und Händen, deinem Hals und deinem Kopf. Du bist bewusst anwesend in jeder physischen Zelle deines Körpers und füllst deinen Körper voll und ganz mit dir selber aus. Du bist anwesend in deinem Körper.

Du atmest tief ein und aus.

Du gleitest mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herzen, während du immer noch anwesend in deinem Körper bist. Wenn du magst, kannst du deine Hände auf dein Herz legen und du spürst wie dein Herz schlägt, gleichzeitig bist du in jeder Zelle deines Körpers anwesend und spürst den Puls deines Herzens in deinem ganzen Körper.

Während du deinem Herzschlag lauschst, sinkst du nun mit deiner Aufmerksamkeit tiefer in deinen Herzraum, in die Verbindung zu deiner Ursprünglichkeit, in die Verbindung zu deinem ursprünglichen Kern, deiner Essenz, und nimmst zeitgleich wahr, wie sich dein Bewusstsein für einen Raum öffnet, der schon immer da war, der aber vergessen ging. Ein dichter, satter Raum, grösser als dein physischer Körper. Ein nichtsichtbares Feld, gekoppelt mit deinem ursprünglichen Wesens-Kern, der Sinneswahrnehmung «fühlen», eine der wichtigsten Essenzen des Menschen, das Gefühlsbewusstsein.

Du bist anwesend in deinem Herzen und in deinem Gefühlsfeld, zeitgleich bist du anwesend in jeder Zelle deines physischen Körpers.

Du atmest tief ein und aus.

Du gehst mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit in deinen Kopf, während du noch immer Anwesend in deinem physischen Körper, in deinem Herzen und deinem Gefühlsbewusstsein bist. Du lokalisierst den Bereich zwischen deinen Ohren, dort wo deine Zirbeldrüse und dein Boardcomputer sind. Du bist Anwesend in deinem Kopf. Zeitgleich öffnet sich ein neuer Raum ausserhalb deines physischen Körpers, aber innerhalb des Gefühlsbewusstseins. Dein mentaler Körper, ein elektromagnetisches Feld, das zu Hause der Emotionen und Gedanken. Ein dich dominierendes Feld, das sehr leicht von Aussen manipulierbar und ansteuerbar ist. Du beobachtest deiner Emotionen und Gedanken ausserhalb deines physischen Körpers und du «fühlst» deine Emotionen und Gedanken innerhalb deines Gefühlsbewusstseins.

Du atmest tief ein und aus.

Und in diesem Bewusstseinszustand,
anwesend in jeder Zelle deines physischen Körpers,
anwesend in deinem Herzen und deinem Gefühlsbewusstsein
anwesend in deinem Kopf und deinem elektromagnetischen Feld
in dieser totalen Anwesenheit
und in Verbindung mit unserem ursprünglichen Kern
möchtest du dein Leben leben
in jeder Sekunde, jede Stunde, jeden Tag, jede Woche, jeden Monat, Jahr ein und Jahr aus
bist bewusst anwesend
und so stehst du im Leben, als Träger der Macht,
als Träger der ursprünglichen Schöpferkraft.

Danke dir selber für dein ANWESEND-SEIN,
hier und jetzt
auf dem Planeten Erde.