

Die transformierende Kraft der acht Verse



Der Kopf berührt den blauen Himmel, die Füße sind tief in der Erde verwurzelt.

Recke deinen Kopf weit zum fernen, weiten, blauen Himmel. Nimm das Licht der allgegenwärtigen Sonne und den Sternen wahr. Indem du dich nach oben hin öffnest, lässt du zugleich die Verbindung mit der himmlischen Quelle zu; Vater-Himmel, dem universellen Yang-Prinzip. Der Himmel lädt dich zugleich ein, die männliche, aktive Energie in dir wahrzunehmen und zuzulassen.

Verbinde dich gleichzeitig mit der dich nährenden Energie der Mutter Erde. Sei dir ihres weiblichen, annehmenden Prinzips, der universellen Ying-Energie bewusst. Lasse voller Vertrauen zu, dass du dich ihr voller Anmut hingibst, indem du deine Füße liebevoll, aber bestimmt mit ihrem Herzen vereinigst.

So spüre dann den Fluss, das Eins-Sein mit beiden Polen, welche dich wieder harmonisch in den Ausgleich bringen. Du ruhst sanft in der Geborgenheit beider Kräfte.

Der Körper ist entspannt, der Geist öffnet sich zum Horizont.

Erlaube dir nun, jede Zelle und jede Faser deines Körpers zu lockern. Lasse los und gib dich dem heilenden Strom hin. Indem du dies tust, wählst du zugleich, all deine Sorgen, deine Ängste und Anspannungen gehen zu lassen. *„Alles ist gut, so wie es ist. Jetzt ist die Zeit für Ruhe und Stille. Ich bin bereit, den Alltag hinter mir zu lassen!“*

Nun öffne dich zum weiten, fernen Horizont. Indem du dies tust, erlaubst du deinem Geist die „Enge“ deines Verstandes zu verlassen. Du trittst aus der Begrenzung des Denkens heraus und öffnest dich selbst deiner Grossartigkeit, deiner wahren Natur. Diese ist in Wahrheit grenzenlos, weit und voller Möglichkeiten. So betrittst du den

Ort, in dem Heilung und Wunder allgegenwärtig sind. *„Ich bin jetzt bereit, mich für das ganze Potenzial und der Kraft des Lebens zu öffnen und anzunehmen!“*

Sei respektvoll nach Aussen und ruhig nach Innen.

Nimm eine Haltung des Friedens und der Demut allen Lebens gegenüber ein. Werde dir des majestätischen Wunders des Ganzen bewusst; die Einzigartigkeit und Lebendigkeit des Universums. Alles ist belebt, beseelt und trägt den Funken der allgegenwärtigen Liebe in sich. Staune über dieses Wunder der Schöpfung, welche du in deinem Herzen erkennen kannst.

So wie du ein individueller, göttlicher Ausdruck des Ganzen bist – einmalig, wunderschön und zutiefst liebenswert – so spiegelt auch das Aussen diese allumfassende Liebe wider. Denn: So wie Innen, so auch im Aussen! Erkenne, dass es keine Trennung gibt zwischen dir und mir, zwischen hier und dort.

Sei ruhig, fühle den dich sanft berührenden Frieden in dir und erlaube dankbar, das Eins-Sein mit ALLEM-WAS-IST zuzulassen.

Der Geist ist ruhig und klar wie ein stiller See.

Nun, in der Ausdehnung deines grenzenlosen Geistes und dem Gewahrsein dessen, dass du mit allem liebevoll verbunden bist, erlaube dir ruhig zu werden. In dieser Haltung des Friedens wird dir bewusst, dass die Stille immer da ist. Sie ist allgegenwärtig und stets präsent im Hintergrund. Du brauchst nur hinzuhorchen - zwischen den Worten, abseits deiner Gedanken.

Die Stille ist ein ewiger Teil von dir; aus ihr mögen himmlische Klänge ertönen, doch der Ursprung all dessen und den Raum bildet sie. So richte deine Sinne nach ihr und erlebe, wie die Klarheit der Stille eins mit deinem Geist wird.

Leere deinen Geist.

In der Stille und der Ruhe des Seins angekommen, erkennst du all die Gedanken in dir und um dich herum. Doch bekämpfe sie nicht, noch verurteile sie! Erlebe weiterhin die sanfte und allumfassende Liebe in dir, deine Grösse und Ausdehnung. Aus dieser inneren Haltung heraus, bist du nicht mehr länger gebunden an den Wirrwarr deiner Gedanken, sondern löst dich nun liebevoll von ihnen.

Ein ruhiger, friedlicher Geist ist offen für alles was ist, erkennt den Moment so an, wie er ist. So beobachte ohne Urteil einfach diese Wörter und Gedanken, die dein Geist hervorbringen mag und lasse sie dann ziehen, wie die Wolken am blauen Himmel. Dies wird dir inneren Frieden und Ruhe schenken und deinen Geist frei machen.

Verbinde dich mit dem Universum.

Werde dir der Grösse und Schönheit des Universums bewusst. Erkenne, dass du ein göttlicher Tropfen in der Essenz des Ganzen bist. Ein einzigartiger Teil des ewigen Ozeans. Gleichzeitig wird dir aber auch klar, dass du als dieser Teil auch das grosse

Ganze bist. Denn ein Tropfen im Ozean verschmilzt mit diesem und wird sogleich zur Quelle der Unendlichkeit.

In diesem Bewusstsein erlaubst du dir nun, nicht nur diese Verbindung mit dem ganzen Universum einzugehen, sondern sie vielmehr einfach zuzulassen. Spüre die Melodie des Lebens und werde zum Ein-Klang des Ganzen.

Spüre deinen Körper, lass das Qi hineinfließen.

Bringe dein Gewahrsein wieder zurück in deinen Körper. Spüre ihn von innen nach aussen. Du erkennst, dass dein Körper ein Teil des Ganzen ist, eingebunden im ewigen SEIN. Nimmst wahr, wie die Lebenskraft, die Essenz des Universums - das Qi - dich umgibt und zärtlich einhüllt. Diese Geborgenheit und Wärme lässt dich erkennen, dass die Liebe immer da ist, dich nährt und sanft berührt.

Öffne dich mit allen Poren deines Körpers für diese innige Kraft und lasse das Licht des Qi in dich hineinfließen.

Geniesse das Qi in deinem Körper.

Atme bewusst ein und aus und erkenne die Liebe und den Heilstrom des Universums in dir. All deine Zellen und all deine Organe leuchten nun im herrlichen Licht des Qi. Voller Freude lässt du zu, dass göttliche Ordnung dich badet, nährt und deinen ganzen Körper in die Harmonie, in den Einklang zurückbringt.

Lasse dich sanft, wie in einem lichtvollen Wasserfall berühren, und erkenne: die Liebe des Universums ist in dir. Es gibt nun nichts zu tun, ausser im Vertrauen zuzulassen, dass bereits jetzt alles gut und du jederzeit vollkommen und unendlich geliebt bist!