

Meditation mit Lady Rowena

„Selbstliebe“



Ich bin's, Rowena. Und gross ist auch meine Freude, dass auch ich nun gerufen wurde, um zu euch vorzudringen **im Thema der Selbstliebe**. Und so freue ich mich nun bei euch zu sein, um nun in euch vorzustossen und einzudringen – um meine Energie mit eurer Energie zu vermischen – in der Mitte Deines Herzens, geliebte Schwester, geliebter Bruder. Nachdem mein geliebter Bruder Vywamus euch so schön eingeweicht und vorgespült hat, so freue ich mich nun, wenn ich nun mit meiner Energie aus euch heraus wirken darf.

Und so will auch ich einsteigen und euch ein Bild geben. Ja, so wurdet ihr alle, ihr nennt es, „erzogen“ von euren Eltern, aber auch von euren Lehrern und anderen Bezugspersonen eures Umfeldes. Und so gehört meist auch in dieser Erziehungsphase mit dazu, dass ihr geschimpft und gemassregelt wurdet, und dass ihr auf Fehler hingewiesen wurdet. So sind dies einfache Beispiele, um euch aufzuzeigen, wie diese Massnahmen auch Einfluss genommen haben auf euch und eure Selbstliebe.

So habt ihr erfahren, dass ihr nicht in jeder Situation eures Lebens richtig seid, so wie ihr seid. Geliebte Schwester, geliebter Bruder, so hast Du Situationen erfahren, durch welche Du Dir angeeignet hast, Dein Herz etwas zu verschliessen. **Und jedes noch so kleine Zuschliessen des Herzens trägt dazu bei, dass die eigene Liebe nicht in vollem Ausmasse fliessen kann.** Und so, geliebte Schwester, geliebter Bruder, kennst auch Du heute Momente, in welchen Du Deiner eigenen Liebe nicht freien Lauf lassen kannst. Und so gibt es auch heute noch Momente, in welchen Du wiederum dazu neigst, Dein Herz zu schliessen – aus Angst, weitere Verletzungen zu erleiden und zu erfahren.

Und so bin ich nun da, um mit Dir an Deinem Herzen zu arbeiten. Dies soll jedoch keine anstrengende Arbeit sein, sondern es soll eine vergnügliche und entspannende Arbeit für Dich sein.

Und so lasse Dich nun einmal von mir in Deine Arme nehmen. Ja, lasse Dich umarmen. So stelle Dir vor, geliebte Schwester, geliebter Bruder, dass ich nun vor Dir, dir gegenüber stehe, so dass Du meine Energie vor Dir wahrnehmen kannst. Und während Du dich hinstellst, geliebte Schwester, geliebter Bruder, verbinde Dich gleichzeitig – wie Du es schon gewohnt bist – über Deine Füsse mit Deinem Untergrund. Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, richte Dich auf, damit Du mir in meine Augen blicken kannst, damit Du auf derselben Höhe stehen magst, wie ich. So brauchst Du Dich nicht klein zu machen und klein zu fühlen. Nein! Erhebe Dich innerlich, damit Du in dieselbe Grösse anwächst, wie Du auch mich vor Dir wahrnimmst. So darfst Du auch einen Schritt näher treten – oder ich werde einen Schritt näher zu Dir treten – damit Du meine Energie an Deiner Front- oder Vorderseite auch spüren kannst und Du mich in Form von Wärme wahrnehmen kannst.

Und wenn Du Dich aufrichstest, geliebte Schwester, geliebter Bruder, dann stehst Du mit Deinem Herzzentrum gegenüber meinem Herzzentrum.

Dann öffne Dein Herz, damit meine Energie sich mit Deiner Energie verbinden kann. Und während nun aus Deinem Herzen Energie zu mir strömt, wirst Du auch spüren können, wie Dein Herz von meiner Energie durchflutet wird.

Wie ein warmer Strom, der nun in zwei Richtungen fliesst. So fliesst ein Strom aus Deinem Herz hinaus zu mir hinüber, während dem ein anderer Strom von mir in Dich hineinführt. Und so geniesse diese Verbindung zwischen uns – so geniesse dieses Band, welches sich da

zwischen uns bildet – und lasse Dich versorgen, so dass es sich für Dich am ganzen Körper wohlig warm anfühlen mag.

Und so wird diese Herzensverbindung nun auch bleiben, geliebte Schwester, geliebter Bruder, egal wohin die weitere Übung Dich führen mag.

Dann fühle einmal in Dich hinein. Wo fühlst Du Dich physisch an Deinem Körper schwer oder geschunden? Vielleicht sind es auch Druckstellen oder Schmerz?

So geh Du mit Deinen Gedanken ganz einfach zu diesen Körperstellen hin. Erst einmal möchte ich mit Dir Deinen physischen Körper durchfließen, durchfluten und durchspülen. Und egal wohin Du die Energie Deiner Gedanken nun leiten magst, stelle Dir vor, dass ich meine Hände dann auf diese Körperstellen lege. Wenn Du Dich verspannt fühlst in Deiner Nackengegend – an Deinen Schultern – dann stelle Dir vor, dass ich meine Hände nun auf diese Stellen lege.

Dann spüre und nimm wahr, wie meine Energie nun über meine Hände in Dich einfließt. So magst Du dies in Form von Wärme und Wohlbehagen feststellen an Deinem Körper.

Wenn es Deine Wirbelsäule ist, welche Dich vielleicht schmerzt, an welcher Du vielleicht Druckstellen empfindest, dann leite mit Deinen Gedanken meine Hände wiederum an diese Stellen, wo Du Druck, Enge oder Schmerz verspüren magst.

Ist eher Deine Atmung betroffen – sind eher Deine Atemwege eng – dann gehe mit Deinen Gedanken zu den Atemwegen, damit ich meine Hände wiederum auf diese Stellen legen mag.

Und dann **stelle Dir vor, dass meine Energie für Deinen physischen Körper Balsam ist.**

Wo auch immer Du diese Druckstellen oder Schmerz verspüren magst, geliebte Schwester, leite Deine Gedanken an diese Stellen, damit ich spüren und eruieren kann, wo mein Balsam und meine Energie Dich nun pflegen mag. **Und so wisse, dass auch dies eine Aktion der Selbstliebe ist – Dich nun einmal physisch pflegen und halten zu lassen – Dich von meiner Energie einbalsamieren zu lassen.** Ja, so stelle Dir vor, dass meine Energie, wie samtweicher Balsam nun in Dich einfließen, einträufeln, oder einfluten mag, was auch immer Du bedarfst und was Dir wohlbekommt.

Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, wenn Dein physisches Vehikel – so nenne ich Deinen Körper nun einmal – versorgt worden ist mit meiner Energie, wenn all diese geschundenen oder schmerzenden Stellen, auskuriert und versorgt worden sind, dann wende Dich Deinen inneren Bildern zu.

So kennst auch Du Momente Deines Lebens, in welchen Du streng mit Dir selbst unterwegs bist, in welchen Du Dir nicht genügend Aufmerksamkeit und Liebe zukommen lässt. Und so hole Du Dir, diese inneren Bilder einmal hervor!

So geht es mir in einem ersten Schritt erst einmal darum, die Bilder, die in Deiner unmittelbaren Nähe liegen, hervorzuholen. Und so hole diese Bilder hervor. Zeige mir diese Bilder, damit ich auch diese Bilder mit meinem Balsam bearbeiten kann. Und dann lasse Du Dich in meine Arme nehmen, damit ich Dich trösten kann – damit ich Dich wiederum auf der psychischen Ebene einbalsamieren, halten, durchfließen und durchfluten kann. Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, wirst Du feststellen, dass die Bilder sich verändern.

So gehe weiter zurück in diesem Deinen Dasein. So wirst Du Dich vielleicht plötzlich in Deiner Kindheit wahrnehmen. So werden Bilder auftauchen, welche nun weit zurückreichen, an welche Du vielleicht schon lange nicht mehr denkst. So werden Dir vielleicht Situationen in den Sinn kommen, in welchen Du diese Erziehungsmuster erkennen kannst.

So geht es nicht darum, nun zu hadern, so ist es lediglich ein Hervorholen, um nun einbalsamiert, balsamiert und kuriert zu werden.

So hast Du nun die Gelegenheit, alle diese alten Wunden und Verletzungen ausheilen zu lassen. Und so genieße es einmal versorgt zu sein.

Und so bist Du Dir bewusst – so habe ich zu Beginn dieser Übung bereits davon gesprochen – dass das Band zwischen Deinem und meinem Herzen immer weiter bestehen mag. Und so wisse, dass Du mit Deiner Energie mein Herz nährst, so wie meine Energie Dein Herz nährt. Und so ist es schlussendlich Deine eigene Energie, geliebte Schwester, geliebter Bruder, die

diesen heilenden Balsam darstellt, welchen ich durch meine Hände in Dich einfließen lasse. Denn wisse, Deine Energie ist nun auch meine Energie. **Meine Energie ist durchzogen mit Deiner Energie – genauso wie Deine Energie durchzogen ist mit meiner Energie.** So werden wir Eins, wie Geschwister. Und so lässt Du Dir, durch diese Energie, deine eigene Selbstliebe wiederum zukommen, so wie Du aber auch mich liebst und mir Deine Liebe zukommen lässt. Und im gleichen Ausmass lasse ich auch Dir etwas meiner Energie zukommen, damit Du heil und ganz werden kannst, und damit Du Dich in diesem Gefühl der Liebe spüren und wahrnehmen kannst. Ich bin bei Dir. Ich begleite Dich. Und ich freue mich nun auf diesen wunderschönen und heilsamen Kontakt mit Dir. **Ich bin Rowena.**