

## Meditation mit Maitreya

# „Freude und Leichtigkeit in Mir“

Geliebte Brüder! So komme ich nun zu euch um euch zu umarmen, um euch zu umfassen, um euch aber auch zu berühren im Innersten eures Seins. Und so freue ich mich, euch nun etwas zum Thema der Freude und der Leichtigkeit näher zu bringen. - Ich bin Maitreya.

Und so stehen euch ja nun Tage der Ausgelassenheit vor eurer Tür. Ausgelassenheit ist oft auch verbunden mit Freude und Leichtigkeit. Jedoch liegt es mir fern nun über diese Art der Ausgelassenheit mit euch zu sprechen, sondern, so geht es mir nicht um eine Freude und eine Leichtigkeit welche im Äussern gespielt wird – ja so betitle ich es – nein, so geht es mir darum, um dieses Gefühl welches in euch entsteht, welches aus euch heraus entsteht. Und wenn ihr nun diesen Tagen der Ausgelassenheit entgegenblickt welche sich in eurer Gesellschaft breit machen, dann wisst auch ihr - dann spürt auch ihr, dass diese Ausgelassenheit nicht immer verknüpft ist mit Ehrlichkeit. Oftmals sind diese ausgelassenen Feste, diese ausgelassenen Feierlichkeiten welche da sind, geprägt von Übermut, geprägt aber auch von diesen Masken welche ihr anzieht, welche ihr als Fassaden vor euch errichtet. Und so mag euch auch in eurem Alltag oftmals, mögen euch Menschen begegnen, welche euch auch ein strahlendes Gesicht zeigen wollen. Jedoch, geliebte Schwester, geliebter Bruder, wenn du hin fühlst spürst du, dass es nur eine Fassade ist, dass es nur eine Maske ist und dass diese freundliche Mine nicht wirklich auch unterstützt und begleitet ist von der Energie der Freude, der Freundlichkeit. Und so kannst du oftmals wahrnehmen welche Disharmonien um euch sind. Ja, so werden euch des Öffern auch im Alltag diese Masken vorgezeigt, auch wenn sie nicht so bunt erscheinen mögen, wie dies nun in den nächsten Tagen bei euch der Fall sein wird.

Und so geht es mir um eine andere Freude, um eine andere Leichtigkeit von welcher ich euch nun erzählen will. Und diese Freude und diese Leichtigkeit bedarf keiner Feierlichkeiten, bedarf auch keiner anderen Menschen. So bist du, geliebte Schwester, geliebter Bruder, selbst auch immer wieder aufgerufen, dich selber in dieses Gefühl der Freude, in dieses Gefühl der Leichtigkeit hinein zu begeben. Und so steht es auch in deinen Möglichkeiten, dieses Gefühl immer Mal wieder zu erwecken in dir. Ja Freude, wahre Freude, ehrliche Freude die geschieht in deinem Herzen. Und so mag es wohl sein, dass es Augenblicke, dass es Momente gibt in welchen du dieses Gefühl der Freude empfindest, weil es durch andere Menschen hervorgerufen wird, herausgekitzelt wird. Und so geht es mir auch nicht darum diese Momente zu schmälern. Nein, so genieße auch diese Momente, denn auch sie sind, wenn sie wahrhaftig sind, ehrlich gemeint und so soll es auch sein. Jedoch geht es mir auch darum, nun in dir dieses Gefühl zu entfesseln, ohne dass es einen Input im Aussen braucht, ohne dass du einen Impuls brauchst von einer anderen Person. So geht es mir darum, deine Herzensgefühle in Wallung zu bringen, diese freudvollen Gefühle, diese Gefühle der Liebe und der Leichtigkeit, welche in dir stecken, zu entfesseln. Und, geliebte Schwester, geliebter Bruder, so steckt die Energie in einem jeden von euch. Doch manchmal sind sie verdeckt, manchmal liegen diese Gefühle begraben, zugeschaufelt. Ja und oftmals mag es dir auch vorkommen, dass sie ein wenig fast schon in Vergessenheit geraten können. Und so möchte ich nun, dass du diese Gefühle selber wiederum wachküst in dir, dass du diese Gefühle selber hervorholst, aus dir herausholst und zum Ausdruck bringst.

Denn ja, diese Energie steckt in dir. Und eine jede und ein jeder ist fähig diese Gefühle auch auszubreiten, zu entfalten und auszuleben.

Und so - verbinde dich doch, wie du es schon gewohnt bist, wieder einmal mit deinem Untergrund. Lasse wiederum Wurzeln wachsen hinaus, aus deinen Füßen hinaus und lasse sie tief hinunterfließen in Mutter Erde, damit du dich standfest fühlst, damit du dich geerdet fühlst, damit du dich geankert fühlst. Und fühle und spüre welche Energiestöße dich nun von unten her durchströmen, welche Energie, welche Liebe, welche Kraft nun zu dir fließt. Ja so darfst du auch für einen kurzen Moment verweilen um dich aufzuladen, um dich aufzutanken mit dieser Energie, damit du dich stark fühlst, damit du dich aufrecht fühlst. Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, stelle dir vor, dass du aufrecht stehst auf diesem Boden. Und dann, stelle dir doch einmal vor, dass du dich deinem Spiegelbild zuwendest. Ja und da ihr euch es gewohnt seid erfreut zu werden durch andere Menschen, so begegne doch einmal deinem Spiegelbild mit Leuchten, mit Strahlen und lächelnd. Und so kannst du ganz genau erkennen wenn du dich im Spiegel betrachtest, wie echt denn nun diese Miene ist, wenn du dich mit einem Lächeln begrüsst, wenn du dich anstrahlst, wenn du dich liebevoll anblickst. Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, sei milde mit dir, ja lächle so freundlich als ob du ins Gesicht eines geliebten Freundes oder einer geliebten Freundin blicken würdest. Denn so oft können wir erkennen wie streng, wie tadelnd und wie kritisch ihr mit euch selber, wie ihr euch selber begegnet.

Und deshalb begrüße nun einmal in dieser Übung dein Gegenüber - dein Spiegelbild gegenüber als einen wahren Freund, als eine wahre Freundin. Ja lache und strahle als ob du deinen besten Freund oder deine beste Freundin begrüßen würdest. Und geliebte Schwester, geliebter Bruder, so solltest du dich immer wieder betrachten. Und dann sei einmal ehrlich mit dir selbst – tust du das denn auch wirklich in deinem Alltag? Bist du jedes Mal wirklich hoch erfreut, wenn du dich selbst erblickst in einem Spiegel, so als ob dir nun dein bester Freund, deine beste Freundin gegenüberstehen würde? – So brauchst du diese Antwort nicht offen zu legen, so reicht es aus, wenn du dir sie selbst stellst. Und dann sei jetzt einmal nicht kritisch, sondern sei jetzt einmal liebevoll. Und vielleicht wirst du diese Übung nicht mit vorgehaltenem Spiegel machen können, das macht nichts, dann sei auch so nicht streng mit dir. Sondern, dann kehre in dich, wende dich ab von diesem äusseren Spiegel und wende dich deinem Innern zu, und betritt wieder einmal deinen heiligen Raum in dir. Ja tritt ein in dein Innerstes, tritt ein in dein Sein, in dein Herzen hinein. Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, ist es nun an dir, in deinem Innersten nun dieses Leuchten, dieses Strahlen, diese Freude und diese Liebe und diese Leichtigkeit zu entfalten. Und so trägst du Erinnerungen in deinem Herzen. Ja so bist du ja nun in diesem Herzen angekommen, so bist du nun in dein Herzen vorgedrungen. Und so liegt es nun an dir, in diesem Herzen diese Erinnerungen hervorzuholen, auszugraben, frei zu legen. Und so freue dich an deinen Erinnerungen. So können es wohl auch Begegnungen sein, welche mit lieben Menschen in Zusammenhang stehen, welche dir Freude bereitet haben. Aber nun geliebte Schwester, nun geliebter Bruder, sind es **deine** Erinnerungen, ja so hast du all diese Gefühle in dir abgespeichert. Und so geht es nun darum, einmal zu schwelgen in diesen schönen Gefühlen, in diesen leichten Gefühlen. Und so erfreue dich, was auch immer da kommen mag, welche Erinnerungen es auch immer sein mögen – hole hervor die Momente des Glückes, hole hervor die Momente der Freude welche dir widerfahren sind, hole hervor die Momente der Leichtigkeit welche du schon erlebt hast - und spüre die Kraft welche daraus hervorgeht. Und so geht es nicht darum dieses Gefühl dann auszuwechseln, auszutauschen in ein Gefühl der Wehmut vielleicht, weil es nur Erinnerungen sind. Nein, so geht es lediglich darum nun einmal diese Momente hervorzuholen und dieses gespeicherte Gefühl, dieses in

dir abgespeicherte Gefühl wieder hochleben zu lassen. Ja so öffne dein Herz und so wirst du spüren, dass mit jeder Erinnerung welche du nun hervorkramen kannst, welche du nun hervorlocken kannst dein Herz sich weiter und weiter öffnen wird, wie es leichter wird, wie es freudiger wird in dir und nicht nur um dich herum.

Und so freue ich mich nun bei dir zu sein. So begleite ich dich mit meiner Energie, mit meiner goldenen Farbe. Ja lasse meine Farbe mit einfließen in dein Herz hinein, damit die goldenen Augenblicke deines Lebens dich noch einmal in tiefstem Herzen erfreuen können.

Ich bin bei dir, ich begleite dich – ich bin – Maitreya.