

## „Entdecke dich selbst - nimm Dich an“

Geliebte Schwester, geliebter Bruder.

Ja so komme auch ich nun zu dir um dich zu berühren, um dich zu geleiten aber auch auf einem Teil deiner Reise – ich bin Nada.

Und so hat mein Bruder, St. Germain, dich bereits in einen Spiegel blicken lassen, damit du einen Teil deiner Selbst erfahren kannst – erfahren konntest. Und so will auch ich nun dich hinführen vor einen inneren Spiegel deiner Selbst. Und so du dich betrachten magst in einem äusseren Spiegel, so betrachte dich auch in einem inneren Spiegel. Denn wisse, dass auch in deinem Innern wahre Schönheit sich zum Ausdruck bringt. Und so gibt es viele Eigenschaften die dir eigen sind. Und so gilt es diese auch anzunehmen, ja dich gesamthaft anzunehmen. So gibt es Teile, geliebte Schwester, geliebter Bruder, an dir und in dir, welche du nicht mit derselben Freude, mit derselben Leichtigkeit auch erblicken magst. So mag es sein, dass du in den Spiegel blickst und dich an Äusserlichkeiten beklagst. Ja, so gibt es Äusserlichkeiten die nicht deiner Vorstellung von ‚Perfektsein‘ genügen. Und so geht es mir jetzt aber nicht um diese Äusserlichkeiten. So möchte ich nun einmal, dass du dich erkennst in deinen inneren Schönheiten, in deinen inneren Anteilen aber auch. Und so gibt es auch in dir Teile welche du liebevoll betrachten kannst. Aber es gibt auch andere, wo es dir schwerfällt hinzuschauen und sie anzunehmen als Teil deiner selbst. Jedoch, geliebte Schwester, geliebter Bruder, so erkennst du dich nicht in deinem wahrhaften Licht, in deinem wahrhaften Farbschimmer, welcher du bist. Ja so du weisst, dass meine Energie, dass meine Farbe das Rubinrot ist welches durchzogen ist mit goldenen Funken, mit goldenen Streifen. So spürst du ja schon wie Facettenreich meine Energie ist. Ja so lebt mein ganz persönliches Farbkleid von Bewegung dieser Farben. Und genauso, geliebte Schwester, geliebter Bruder, ist es auch mit dir. Ja so besteht ein Keimwesen von euch Menschen aus einem einzigen reinen Farbton, so seid ihr Facetten eines Farbtone. Ja so wie du es dir vorstellen kannst, wenn du dir eine bunte Blumenwiese dir vorstellst. So ist eine bunte Blumenwiese, egal wie viele Sorten der Blumen auf ihr erblühen mögen, auch durchzogen vom Grün des Grases. Und so hat auch dieses Gras verschiedene Grünfacetten welche sich da zeigen und spiegeln. Und ungefähr so bunt, ungefähr so lebendig darfst du dir auch dein eigenes Farbkleid vorstellen, welches du in dir trägst und welches du auch nach aussen zu erkennen gibst. Und wisse, es diese Vielfältigkeit, welche dich in deinem gesamten Sein ausmacht. Und so bedarf es all deiner Facetten, so bedarf es all deiner Eigenschaften, denn sie alle, geliebte Schwester, geliebter Bruder, machen dich zu dem Wesen welches du bist. Und wisse, dass du mit all deinen Facetten gedacht bist, und dass du all deine Facetten annehmen und lieben darfst. Genauso wie du dich vor einen Spiegel stellen sollst um dich anzunehmen und zu lieben in deiner Äusserlichkeit – genauso darfst du dich auch annehmen mit deinen inneren Qualitäten und Eigenschaften.

Und so stelle dich nun einmal wieder, geliebte Schwester, geliebter Bruder, vor einen Spiegel. Ja so gelingt es dir besser, dich an deinen Äusserlichkeiten zu orientieren. So ist es



oftmals einfacher, dich an diesem Spiegelbild zu orientieren. Und das einzige was du während dieser Betrachtungsweise tun musst – tun darfst, ist ganz einfach nur über deine Augen und über dein Herz Liebe zu senden an dein Spiegelbild, an dein Gegenüber. Ja so stelle dich hin vor diesen Spiegel, nimm du dich wahr in diesem Spiegel. Und dann betrachte dich ganz liebevoll, betrachte dich ganz aufmerksam, ohne dabei in eine kritische Betrachtungsweise zu verfallen, sondern halte ganz einfach das Gefühl der Liebe aufrecht in deinem Herzen. Betrachte dich genährt von Liebe. Und so wirst du deinem Spiegelbild ganz sicherlich auch ein Lächeln entlocken können. Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, reiche deinem Spiegelbild die Hände – ja reiche dir deine eigenen Hände. Und dann, wenn du dieses äusserliche Erblicken abgeschlossen hast, dann richte deine Aufmerksamkeit auf deine Augen – und dann blicke dir tief und fest in deine eigenen Augen, in die Augen deines Spiegelbildes. Und dann lasse dich eintauchen in dich - und so mag es sein, dass du in Erinnerungen eintauchst deines eigenen Lebens. Und so betrachte dir ganz einfach diese Bilder welche sich dir da zeigen. Egal, ob du dich alleine wahrnimmst oder ob du dich in Gesellschaft anderer Menschen wahrnimmst in diesen Bildern, geliebte Schwester, geliebter Bruder. Beobachte einfach nur dich liebevoll, aufmerksam und nähre dich wiederum mit deinem Gefühl der Liebe deiner Brust – ja welches du ausströmen lässt, dieses Gefühl aus dir heraus, hinüber in diesen Teil deiner Selbst welchen du beobachtest. Ja, nähre dich selber, nimm dich an. Und so geht es nicht darum dich zu verurteilen, wenn Bilder hochsteigen in welchen du dich nach Normen nicht korrekt verhalten hast – dann liebe dich dafür. Wenn es Situationen gibt für welche du dich rügst, für welche du dich tadelst, dann geht es jetzt darum, diesen Tadel nicht wieder auszusprechen, nicht wieder hochzukommen – sondern dich einfach nur anzunehmen, so wie du bist. Sieh es ganz einfach nur als eine Facette deines Farbkleides. Ja lerne dich kennen nun in all deinen Facetten. Freue dich über eine neue Facette welche du erkennen kannst an dir. Und wenn du sie nicht magst, geliebte Schwester, diese Facette, geliebter Bruder, dann hast du die Möglichkeit, jede dieser Facetten zu verändern. So brauchst du sie nicht zu verurteilen, so brauchst du sie nicht zu entfernen – so kannst du sie ganz einfach für einen neuen Augenblick dir neu kreieren. Und so kannst du dein inneres Bild nun verändern, dein Bild welches du trägst von dir. Und dabei, geliebte Schwester, geliebter Bruder, ist es wiederum wichtig, dass du dich auch in die Energie hinein begibst, welche du erfahren hast in der vorangehenden Meditation mit deinem inneren Meister. Ja so hat dein Meister/so hat sich deine Meisterin gezeigt auch in einer Facette deines Selbst. Und so gilt es auch diese anzunehmen, dich auch in dieser Facette anzunehmen und zu lieben. Denn wisse, dass in dieser Facette eine grosse Kraft, eine grosse Stärke auch steckt von dir und in dir.

Und so freue ich mich nun auf eine gemeinsame Reise mit dir. Beachte dich liebevoll, beachte dich hingebungsvoll. Und wisse, geliebter Bruder, geliebte Schwester, dass auch ich an deiner Seite stehe um dich in diesem Gefühl der Liebe und der Annahme deiner selbst zu unterstützen. – Ich begleite dich – ich bin bei dir. Ich bin – NADA.