

**Meditation mit Wottana**

## **„Selbstvertrauen“**

Geliebte Schwestern, geliebter Bruder!

So trete auch ich in euren erhabenen Kreis. Und so freue ich mich Teil dieses Kreises zu sein um zu euch zu sprechen nun, um euch aufzuzeigen wie Vertrauen, wie Selbstvertrauen auch in euch genährt werden kann.

– Ich bin Wottana.



Und wisset, geliebte Schwestern, geliebter Bruder, so tragt ihr alle grosse Weisheit in euch, so tragt ihr alle Altes Wissen in euch. Und so gibt es in Wahrheit keine neuen Situationen welchen ihr begegnet. Und so bedarf es in Wahrheit auch keiner Unsicherheit. Denn so bist auch du, geliebte Schwester, geliebter Bruder, schon durch viele Inkarnationen, schon durch viele Leben, durch viele Situationen gewandert und hast dir viel des Wissens angeeignet. Und so brauchst du es nur hervorzuholen, so brauchst du es nur auszubreiten, und so brauchst du es nur zu leben und so bist du bei der Weisheit gelandet. Und Weisheit ist in dir, ebenso Vertrauen. Und so du dieses Vertrauen wieder ausgräbst in dir, freilegst in dir, so kannst du auch wieder vorstossen zu diesem Selbstvertrauen – ja vertraue deiner selbst. Und so wiederhole ich meine Worte: so gibt es keine Situationen welchen du nicht schon begegnet bist. So trägst du alle Wahrheit, alle Weisheit und alles Wissen schon in dir. Und dies soll mindestens einmal deinen Geist beruhigen. Und so traue dich auch einzutreten auf neue Situationen - auf deines Erachtens neue Situationen – und sei immer aber auch im Wissen, dass du bereits schon Erfahrungen gesammelt hast. Und so gibt es wohl die eine oder andere Situation welcher du nun begegnest in diesem Leben, in dieser Inkarnation um anders zu handeln als du vielleicht in früheren Leben, Inkarnationen und Situationen bereits gehandelt hast.

Und so geht es nun darum, geliebte Schwester, geliebter Bruder, den Weg des Herzens zu gehen, den Weg des Friedens zu gehen, den Weg der Liebe zu gehen. Und so stelle immer wieder die Liebe in den Mittelpunkt, stelle immer wieder die Freude in den Mittelpunkt, stelle immer wieder den Wunsch deiner Seele in den Mittelpunkt. Und dann handle, dann sprich und dann reagiere in Situationen. Und was auch immer dir an Neuem widerfährt, betrachte es dir. Und dann atme, gehe in dein Herz hinein, atme deine Herzensenergie in diese Situation hinein und dann handle, dann reagiere aus deinem Herzen heraus. Ja, lass die Freude über dein Herz entscheiden, lass die Liebe über dein Herz entscheiden, lass Frieden entstehen aus deinem Herzen heraus. Und so gilt es zu handeln.

Mit diesen drei Aspekten, geliebte Schwester, geliebter Bruder, hast du immer auch das grosse Ganze im Antlitz, hast du immer auch das grosse Ganze im Überblick. Und traue dir, vertraue dir, denn alles Wissen und alle Weisheit steckt in dir. Und so bedarfst du es nur freizulegen. Und so will ich dir helfen, geliebte Schwester, geliebter Bruder, um zu diesem Wissen zurückzukehren. So manches Mal wurde euch schon mitgeteilt, so manches Mal wurde euch schon gesagt, dass es nur ein Schleier ist welcher noch die grosse Wahrheit verschliesst, verdeckt hält, zugeschlossen hält. Und so ist es euch bis heute noch nicht gelungen diese Schleier aufzulösen, diese Schleier ganz anzuheben, diese Schleier ganz zur Seite zu schieben.

Und so habt ihr euch in diesem Kreis zusammengefunden um wieder einen weiteren Schritt zu tun auf eurem Weg. In einer ganz sanften, in einer ganz entspannenden Runde wollt ihr

es tun. Und so freue ich mich nun, dass ich der Anführer sein darf, der euch durch diese Aufgabe, der euch auf diesem Wegstück begleitet.

Und so verbinde dich, geliebte Schwester, geliebter Bruder, wie du es bereits gewohnt bist mit deinem Untergrund, gehe in Kontakt mit Mutter Erde. Ja, und während du deine Wurzeln hinunter wachsen lässt, verbinde auch dein Herz mit Mutter Erde. Ja verneige dich innerlich vor dieser deiner nährenden Mutter. Bedanke dich innerlich für die Tatkraft welche sie alle Tage, jeder Zeit an den Tag legt. Ja, bedanke dich für ihr Dasein, bedanke dich bei ihr für die Geborgenheit, für dieses Zuhause welche sie dir schenkt. Und dann spüre wie deine Wurzeln hinunterfließen, spüre wiederum wie diese Verbindung entsteht, diese bewusste Verbindung entsteht zwischen dir und deiner Mutter Erde. Und so du sie mit Dankbarkeit flutest, so du sie mit Dankbarkeit segnest, wisse, dass auch sie dir zum Segen dient.

Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, öffne dich auch nach oben hin. Ja stelle dir vor, dass dein Kronenchakra sich öffnet und dann begrüße auch die Energie von Vater Himmel welche nun zu dir fließen will. Und dann lasse sie einströmen, lasse sie einfließen in dich über dein Kronenchakra durch deinen Kopf hindurch wird sie zu dir fließen. Und dann versammle diesen beiden Kräfte in dir, während dem durch dein Wurzelwerk Energie hochgepumpt wird von Mutter Erde über deine Beine, in deinen Bauch hinein, in deinen Unterleib hinein bis hoch zu deinem Herzen. Und von oben her fließt diese weisse, strahlende Energie aus Vater Himmel auch in dich. Und dann spüre, wie diese Energien sich in deinem Herzen verbinden, wie hier eine wundersame Energie entsteht - deine wundersame Energie - sich nun hier sammelt und ausbreitet in dir.

Und dann atme, geliebte Schwester, geliebter Bruder, atme tief und fest, spüre wie dein Herzzentrum, wie dein Herzchakra sich ausweitet, sich ausdehnt und grösser und grösser wird. Ja so mag es auch sein, dass dieses Herz über deinen physischen Körper hinaus sich ausbreitet. Und so freue dich mit jedem Atemzug zu spüren, wie dieses Herz grösser und grösser wird, wie dieses Energieball grösser und grösser wird so dass du die Grösse auch nicht mehr eindämmen kannst – ja, sobald dieses Herz über deinen physischen Körper hinausreicht, kannst du diesen Mechanismus nicht mehr brechen, so verselbstständigt er sich und so wird die Grösse deiner Herzensenergie vergrössert und vervielfacht um ein X-Faches deines Muskels, deines Herzmuskels, deines Organsherz, wie du es normalerweise kennst. Und so spürst du auch, dass dein Herzschlag nicht nur in deiner Brust pulsiert, so spürst du wie du ganz gefangen wirst von deinem eigenen Herzschlag, so spürst du das Pulsieren in jeder Zelle deines Körpers, in deinem gesamten Sein. Und du bist umgeben von deiner Energie, so dass du dich zurücklehnen kannst, so dass du dich in dieser Energie in Geborgenheit hineinlegen kannst. Und du lässt es geschehen, du vertraust, vertraust dieser Energie welche sich nun ausbreitet um dich herum, bis du ganz eingenommen bist – ja bis du von einer wundersamen Energiebahn umfassen und umpackt bist. Und so bist du in einer sicheren Schale gehüllt, so bist du in diesem sicheren Ball, in diesem sicheren Energieball nicht gefangen, gehalten und getragen. Und so schreite nun hinaus in deine Welt, schreite nun hinaus in dein Umfeld. Und wo immer dir ein Mensch, ein Tier oder eine Pflanze begegnet, so nimm sie mit ein in deine Energiehülle, nimm sie ein in deinen Energieball – und dann schau zu, geliebte Schwester, geliebter Bruder, wie die Energie sich verändert in deinem Umfeld, wie sie sich paart mit deiner Energie welche aufgeladen ist durch dein Herz, durch die Energie deines Herzens. Und so mag es sein, dass die Pflanzen leuchtender blühen welche du einnimmst nun und so mag es sein, dass die Menschen freundlicher lächeln welche du einnimmst nun durch deine Gedankenkraft und so mag es sein, dass scheue Tiere zu schmeichelnden, anschmiegsamen Tieren werden in diesem Energieball.

Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, nimm alle Lebenssituationen welche du kennst, welche dich verunsichern, welche dich ängstigen hinein in diesen Energieball. Und dann in dieser Energie – spiele Situationen durch wie du sie dir erwünschst, wie du sie dir erhoffst. Lösungen welche du gerne in dein Leben manifestieren möchtest, die du gerne dir wünschst als Lösungen deiner Situationen. Nimm sie hinein in die Energie dieses deines Herzensballs, damit sie sich manifestieren können in deinem Sein. Situationen welche von unfreundlichen, feindlichen oder kriegerischen Energien durchzogen sind, nimm sie hinein in diesen Energieball, damit sie sich auflösen können, damit sie sich transformieren können und damit sie dir zum Segen werden können.

Vertraue auf dich. Vertraue deiner Herzensenergie. Und in Gemeinschaft mit der Kraft aus Mutter Erde und der Energie von Vater Himmel wird alles für dich möglich werden. Wo immer es Heilung bedarf, wo immer Heilung Einzug halten darf in deinem Sein, lasse es geschehen.

Geliebte Schwester, geliebter Bruder, es gibt keine Situationen die du nicht schon in Wissen und Weisheit in dir verbunden und verankert hast – erinnere dich! Ich führe dich nun in dieser Übung damit du dein Vertrauen, damit du dein Selbstvertrauen wieder einmal spüren und fühlen kannst. Ich bin bei dir, ich begleite dich ich führe dich an – ich, der Krieger des Herzens – Wottana.