

Meditation mit Pallas Athene

„Achtsamkeit dir selbst gegenüber“

Geliebte Schwestern, geliebte Brüder, gross ist meine Freude nun einzutreten in diesen Raum, in diesen Kreis, um bei euch zu sein. Ja so komme ich mit meiner Energie zu euch in euren Kreis, um euch zu wärmen, um euch aufzuheizen, um euch aber auch etwas anzuheizen – so würde ich es nennen – mit meiner Energie, welche diese Fähigkeit – euch zu erwärmen – in sich trägt. Ja so will ich wiederum euer inneres Feuer anzünden, welches ihr kennt, welches eine jede und ein jeder von euch kennt, damit ihr es wieder einmal spüren könnt – damit ihr euch wieder einmal in euch drinnen wahrnehmen und fühlen könnt. Denn es ist eure Mitte – geliebte Schwestern, geliebte Brüder – in welcher ihr euch am deutlichsten, ehrlichsten und wahrhaftigsten wahrnehmen könnt. Und so freue ich mich nun bei euch zu sein, um euch zu energetisieren und auch auf den Sprung zu helfen. Ich bin Athena Pallas.



Und so komme ich vom Olymp weit hergereist in schneller Zeit. Und wann immer Du mich – geliebte Schwester oder geliebter Bruder – Du mich brauchst, so rufe mich, dann bin ich bei Dir, dann stehe ich Dir bei. Und so helfe ich Dir immer in Situationen, in welchen Du Dich nicht sicher fühlst, in welchen Du Dich nicht aufgehoben und geborgen fühlst – ja in denen Du verunsichert bist. Dann stehe ich Dir bei, dann stärke ich Dir Deinen Rücken, damit Du wieder aufrecht stehen und gehen magst. Und so bin ich nun auch gekommen, um wieder einmal in Dir dieses Gefühl auszubreiten, dass Du wieder einmal in Dir dieses Gefühl auch wahrnehmen kannst. Und so geht es auch um Achtsamkeit. Ja, denn so manches Mal – geliebte Schwester, geliebter Bruder – fällst Du aus Deinem Rahmen, weil es Dir an Achtsamkeit Dir selbst gegenüber fehlt. Oft bist du achtsam und konzentriert im Aussen, und nur im Aussen. Und so mag es sein, dass Du Dich aufopferst und aufreibst für andere Menschen und Dinge, teils auch unnütze Dinge – so würde ich es Dir aus meiner Warte aus auch vor Augen halten. Und dabei verlierst Du Dich in Deinem Innersten – ja gehst Du verloren – geliebte Schwester, geliebter Bruder. Und so ist es nun an der Zeit, Dich wieder einmal wahrzunehmen, Dich wieder einmal zu achten und auch zu spüren. Und deshalb beginne ich nun mit Dir. Ja so bist Du gleich eingeladen mitzuwirken und mitzumachen, damit Du Dich wieder wahrnehmen, fühlen und spüren kannst.

Und so verbinde Dich, wie Du es schon gewohnt bist – wie Du es auch schon so manches Mal getan hast – über Deine Wurzeln mit Mutter Erde. Ja öffne Deine Fusschakren und lasse Wurzeln aus Deinen Füßen heraus hinausspriessen und hinauswachsen. Lasse sie wachsen und fliessen hinunter in Mutter Erde, so dass sie den Erdmittelpunkt erreichen. Ja so reichen einige Zentimeter nicht aus, so sollen es lange Stränge, so sollen es lange Wurzeln sein, welche Du nun fliessen und wachsen lässt, damit dann die Energie in Dir pulsieren kann. Und so stelle Dir vor, wie Deine Wurzeln nun durch verschiedene Erdschichten nach unten fliessen. Ja so wirst Du nun verschiedenes Gestein fühlen unter Deinen Füßen, an Deinen Wurzeln. So ist es vielleicht Erde, Sand oder Stein. So wird es aber auch wärmer, je mehr Du Dich diesem Erdmittelpunkt näherst – je näher Du zu diesem Kern vorstösst. Denn wisse, im Mittelpunkt von Mutter Erde brennt ebenfalls ein Feuer. Und so ist es dieses Feuer, welches wir nun hochpumpen wollen, welches wir nun hoch holen wollen – gemeinsam, Du und ich. Ja so führe ich Dich dahin. Und es liegt dann an Dir hoch zu

pumpen und holen, was zu Dir fließen will. Es sind Deine Wurzeln, die da diesen Kontakt schliessen an diesem warmen Innern – diesem warmen und auch heißen Kern. Und so Du dann den Mittelpunkt von Mutter Erde mit Deinen Wurzeln erreicht hast, dann spüre, wie diese Wärme, diese Hitze und Energie nun hoch fließt und schießt in diese Wurzeln und dann in Deine Füße hineinfließt und -gepumpt wird. Ja so mag es sich vielleicht wie feine Stromstöße anfühlen, vielleicht ist es aber auch ein zartes Fließen. Und so pumpe diese Energie weiter hoch. So sollen nicht nur Deine Füße gewärmt werden. Nein, so sollen auch Deine Fussgelenke, Unterschenkeln und Beine gewärmt werden durch diese Energie. Ja spüre wie die Wärme vorwärts drängt, wie die Wärme in Dir hoch krabbelt und in Dich hineinfließt. Und dann lasse Dir Dein Wurzelchakra und Dein Becken wärmen. Ja spüre, wie diese Hitze und Wärme in Dein Becken, Deinen Unterleib, einfließt und spüre es und nimm es dankbar auf. Ja fühle, wie es sich erst einmal wohligh anfühlt und es dann vielleicht auch wärmer und wärmer und hitziger und hitziger wird. Und so freue Dich an dieser Wärme. Erfreue Dich an dieser Hitze und lasse sie weiter hochsteigen – in Deinen Bauch- und Brustbereich hinein – ja bis hoch zu Deinem Herzen. Lasse diese Energie vordringen, so dass Dein Herz erwärmt wird – erst im Aussen dann aber auch im Innern. Ja damit auch Dein Energiezentrum des Herzens durchflutet wird. Und so mag es sich auch hier in Deinem Brustkorb erst einmal wohligh anfühlen, dann aber immer wärmer und wärmer bis hin zu hitzig. Und so mag es auch sein, dass Du vielleicht verspürst, wie Du zu schwitzen beginnst. Und so soll Dich dies nun nicht irritieren. So genieße es einfach nur. Nimm diese Wärme und Hitze in Dir an. Ja es ist ein Geschenk aus Mutter Erde, welches Dir hier zu Teile wird. Und so fühlst Du Dich von unten her – durch die Liebe und die Kraft aus Mutter Erde – geborgen und getragen. Und so Du dann diesen Kontakt mit Deinem Herzen geschlossen hast, geliebte Schwester, geliebter Bruder, dann verbinde Dich über Dein Kronenchakra auch mit dem Universum. Ja verbinde Dich – nach oben hingerrichtet, wie durch einen Trichter – mit der Energie aus Vater Himmel. Nachdem Du von unten her von Mutter Erde versorgt und genährt wirst, so lasse Dich nun auch von der Energie aus Vater Himmel durchfluten. Ja, wie ein feiner, starker, zarter, weisser und glänzender Lichtstrahl mag nun durch Dein Kronenchakra in Dich hineinfließen – durch Deinen Kopf, hinunter durch Deinen Hals. Und so will auch dieser Stahl nun in Dein Herz hinein vordrängen. Und so spürst Du dass dies nun eine ganz andere Energie ist, welche sich da von oben her zu Dir mischt. So wie auch die Bestandteile Deiner Eltern sehr unterschiedlich gemischt waren, so sind auch diese übergeordneten Eltern – Vater Himmel und Mutter Erde – aus ganz verschiedenen Essenzen zusammengemischt. Und sie gemeinsam kreieren in Deinem Herzen nun eine neue Energie. Gemischt mit Deiner Energie gibt es hier nun eine neue Energie. Und so magst Du es immer noch mit Wärme feststellen und mit Hitze wahrnehmen in Dir. Und so, dieses Gemisch nun aufgeschüttelt wird – so dieses Gemisch in Dir nun stark gerührt wird – so betrachte einmal diese Farben, welche da entstehen. Denn es sind Deine Farben die hier in Deinem Herzen entstehen. So mag es sein, dass Du einen ganz bestimmten Farbton in Dir wahrnehmen kannst, dann erfreue Dich an diesem einzelnen Farbton. Dann erfreue Dich an dieser Farbe und sauge sie in Dir auf in Deinem Gedächtnis. Speichere es ab in Dir. Wenn es aber verschiedene Farben sind, geliebte Schwester, geliebter Bruder, dann erfreue Dich an diesen Farben. Betrachte Dir dieses Schauspiel und dieses Wechselspiel an Farben und nimm sie allesamt in Dir auf und speichere sie Dir allesamt in Dir ab. Und so lasse Dich nicht verunsichern, wenn es nicht diese Farben sind, welche Du Dir wünschst, sondern nimm sie einfach an so wie sie sind. Denn wisse, dass in einer jeden Farbe eine Heilenergie steckt, und dass eine jede Farbe eine Botschaft mit sich trägt. Und so gilt es nun nicht zu analysieren, so geht es nun nicht darum diese Farben zu sezieren – so würde ich es Dir nennen – sondern es gilt sie lediglich anzunehmen, aufzunehmen und abzuspeichern. Und dann genieße dieses Gefühl, welches in Dir entsteht – in diesem Farbgemisch oder in diesem einzelnen Farbbad. Und dann beginne zu atmen, geliebte Schwester, geliebter Bruder, beginne tief zu atmen. Und dann tauche ein in diese Farbe. Ja stelle Dir vor, dass dieser

Farbtopf, welcher aus Deinem Herzen entspringt, nun immer grösser und grösser wird, dass vielleicht ein See, ein Tümpel oder ein Teich entsteht aus Deiner Farbe oder Deinem Farbgemisch – aus dem Gemisch von Mutter Erde, Vater Himmel und Deiner Energie. Und dann schau zu wie sich diese Farbe zu einem immer grösseren Gewässer ergiesst, dass es gross wird. Ja so mag es Badewannen oder Fässer füllen. So mag es nun auffüllen was auch immer Du bedarfst. Lasse diese Farbe aus Dir herausfliessen. Lasse diese Farbe aus Dir heraustropfen, -regnen – welche Qualität nun auch immer Deiner entspricht. So mag es bei einigen ein Rinnsal sein, während bei anderen ein Sturzbach fällt. Und so geniesse es. Siehe wie Deine Energie ins Fliesen kommt und ins Fliesen gerät. Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, wenn dieses Gefäss, welches Du Dir da ausgesucht hast – diese Badewanne, dieser Teich, dieser See, diese Pfütze – was auch immer es sein mag – dieses Fass, gefüllt mit Deinem Licht mit Deiner Farbe – wenn es angefüllt ist Dein Gefäss – dann begib Du Dich hinein! Dann geht es darum einzutauchen, in dieses Farbgemisch und in diese Energie. Und dann geniesse dieses Bad! Tauche ein. Ja lasse diese Farbe über all Deine Körperteile fliesen und all Deine Körperteile umfliessen. Und so darf es auch sein, dass Du abtauchst in dieser Farbe, damit auch Dein Kopf umspült, aber auch durchspült wird. Denn wisse, diese Farbe – dieses Gemisch – welches da nun ist, ist ein feinstoffliches und transparentes Gemisch, so dass es auch Deinen Körper durchziehen kann, so dass es auch durch Dich hindurchfliessen kann, nicht nur an Dir abperlen oder abtropfen kann, sondern diese Flüssigkeit ist imstande, Dich zu durchfliessen, durchfluten und zu umhüllen, so dass jede Zelle, jedes Organ und jeder Knochen erreicht, durchflossen und durchflutet werden kann. Und so geniesse es. Spüre wie Du ummantelt und durchflossen wirst. Nimm diese Energie in Dir auf. Lasse Dich aber auch umspülen von dieser Deiner Energie. Tauche ein, bade, geniesse, solange Du dieses Gefühles bedarfst. Geniesse, geliebte Schwester, geliebter Bruder, dies ist die grösste Herausforderung. So gilt es nicht Dich nur anzulehnen und hineinzugeben, sondern es zu geniessen – es in Dir aufzusaugen. Ja stelle Dir vor, dass Du nun wie ein trockener Schwamm, welcher in Flüssigkeit gegeben wird, Dich nun aufsaugen kannst mit dieser Deiner Essenz. Geliebte Schwester, geliebter Bruder, geniesse es und geniessen kannst Du auch in dieser Situation mit bewusstem Atem. Ja, atme genussvoll ein – atme genussvoll ein und aus – damit wirklich alle Deine Poren und Zellen nun durchflossen werden, damit Du Dich nun richtig auftanken und aufladen kannst. So darfst Du auch etwas lethargisch werden dabei. Ja so geniesse es – lehne Dich zurück – so wie Du Dir ein Bad zu Hause auch vorstellst – ein wohliges, erholsames und entspannendes Bad, welches Du zu Hause einnehmen würdest in Deiner Wanne. Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, stelle Dir vor, dass am Beckenrand Deines Gefässes nun eine Zauberflasche mit einem ganz speziellen Elixier steht. Ja, wisse, in dieser Flasche nun steckt mein Elixier – meine Energie. Und so wirst Du nun diese Flasche behutsam in Deine Hände nehmen. Und dann öffne diese Flasche – ja Du darfst auch riechen an dieser Flasche – Du darfst mich auch über Deine Nase erst einmal einladen zu Dir zu kommen. Und so werde ich meinen Duft versprühen und verbreiten – in Deinen Nasenflügeln, aber auch in Deinen Lungen. Ja so wirst Du mit jedem Einsaugen meines Duftes auch spüren, wie Du auch innerlich belebt wirst – wie Energie da in Dir hochfährt – ja wie Dein Pegel sich anhebt. Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, beginne mein Elixier nun in Dein Badewasser hineinzugeben. Und so dürfen es einige Tropfen sein. So darfst Du diese Flasche aber auch, wenn Du magst, ausleeren. So nimm einfach so viel, wie Du bedarfst und brauchst. Und dann spüre wie die Energie Deines Wassers sich verändert. Ja so mag es sein, dass es sich wärmer oder stärker anfühlt. Und, geliebte Schwester, geliebter Bruder, was auch immer Du an Energie benötigst, wisse, dass ich sie Dir bringen werde. So mag es Kraft sein, welche Du benötigst – dann bringe ich Kraft. So mag es Zielstrebigkeit sein, welche Du benötigst – dann bringe ich Dir Zielstrebigkeit. So mag es Mut sein, wessen Du benötigst – dann bringe ich Dir den Mut. So mag es Wärme sein – dann bringe ich Dir Wärme. Was auch immer Du brauchst und benötigst, ich bin bei Dir. Und so werde ich

Dich nun auf dieser Reise in Deiner Wanne auch in Bilder und Situationen Deines Lebens hineinschicken, damit Du sehen kannst, wie Du Dich in Deinem Leben verhältst, damit Du sehen kannst, wo Du in Deinem Leben stehst. Und dann wünsche Dir, was Du brauchst, um Situationen zu verändern. So es schöne Situationen sind, genieße sie und freue Dich darüber und frage Dich, was Du nun brauchen würdest, um diese Situationen noch mehr genießen und auskosten zu können. Wenn es Situationen sind, welche schwierig sind für Dich, welche Du verändern möchtest, dann frage Dich, was Du gerne ändern würdest – was sollte und müsste sich ändern – was müsste sich bei Dir ändern. Und dann verlange nach genau diesen Qualitäten. Und, geliebte Schwester, geliebter Bruder, sei Dir gewiss, dass ich Dir genau diese Energien bringen werde. Und so mag es sich für Dich immer wärmer oder heisser anfühlen in Deinem Badewasser. Und so gilt es lediglich auszuharren, geliebte Schwester, geliebter Bruder. So gibt es keinen Ausstieg, kein Wegrennen und kein frühzeitiges Aussteigen aus Deinem Badegefäß, sondern so gilt es nun sitzen zu bleiben, auszuharren, auszuspueren, zu genießen – Dich aufzuladen und aufzutanken mit meiner Energie. Verbinde Dich erst einmal mit Deiner Energie. Lerne erst einmal wieder Deine Essenz kennen – lerne die Essenz Deines Badewassers kennen – damit Du dann meine Essenz in Dir aufnehmen kannst. Und so begleite ich Dich nun in dieser Übung. So bin ich bei Dir. So bin ich hinter Dir – so stehe ich Dir in Deinem Rücken – auch wenn Du mich in Deiner Flasche in Deinem Blickfelde vorne sichtbar erkennen kannst. So wisse, dass ich Dir Deinem Rücken stehe, denn mit meiner Kraft und Energie fällt es mir leicht Dich aufzurichten. Und so ist es mir wichtig, Dir noch einmal mit auf den Weg zu geben, geliebte Schwester, geliebter Bruder, dass das Ziel dieser Übung ist, dass Du gestärkt aus Deiner Wanne hervorstiegen und aussteigen wirst, damit Du kraftvoll, sicheren Schrittes und klaren Kopfes wieder in Deinen Alltag zurückkehren kannst. So bin ich nun bei Dir. So begleite ich Dich. Ich bin Athena Pallas.