

# ASCHTAR'S MEDITATION

**Mitteilung 270.** (empfangen von A.K., 22 Jahre alt) **Ort: Terchova. 19.4.1998.**

*Der nachfolgende Text wurde unter der liebevollen Leitung von **Ashtar** erstellt.*

„Setz dich bequem hin und entspanne dich. Schließ die Augen. Konzentriere dich auf deine Atmung. Sie ist ruhig und gleichmäßig. Nun stelle dir folgendes vor:

**Du sitzt auf dem Gipfel des heiligen Berges.**

**Du sitzt und meditierst.**

**Mit jedem Einatmen fließt ein Strom mit dem strahlenden Licht aus dem Universum über den Kopf in Deinen Körper hinein.**

**Du fühlst, wie sich das Licht verteilt, bis es Dein gesamtes Wesen erfüllt.**

**Nun werden Dir allmählich drei Aussagen bewusst:**

- 1. Ich bin im Licht – überall um mich ist nur strahlendes Licht.**
- 2. Das Licht ist in mir – das strahlende Licht erfüllt mein gesamtes Inneres.**
- 3. Ich bin das Licht – ich verschmelze mit dem Licht.**

**Du erlebst das absolute Gefühl der Einheit und Harmonie.**

**Du fühlst, dass Du Liebe bist.**

**Überall um Dich existiert nur Licht und Liebe.**

**Hier bist Du zu Hause.**

**Du bist ein Teil von allem und alles ist ein Teil von Dir.**

**Mache Dir bewußt, dass du ein herrliches liebevolles Wesen voller Licht bist.**

**Gott ist Liebe.**

**Du bist Liebe.**

**Erlebe einen Augenblick diesen Zustand der absoluten Einheit**

Kehre danach langsam in diesen Raum zurück.

Beginne, die Grenzen Deines Körpers wahrzunehmen.

Im Inneren eines jeden Wesens ist das Licht der Liebe.

Versuche, jeden Menschen und alles um Dich als einen Teil dieser einzigartigen Grundlage zu betrachten.

Wir alle sind Teil eines Ganzen - einer selbstlosen Liebe.

Du bist Liebe, Harmonie, Frieden.

**UND DAS IST SO !**

Beende nun die Meditation und kehre langsam in den bewußten Zustand zurück.

**Versuche in Deinem Leben immer und überall die Liebe als einen Teil des Ganzen zu sehen.“**

**[www.himmels-engel.de](http://www.himmels-engel.de)**