

Homa-Essenz

Die Homa Essenz hebt uns aus unserem Alltag heraus. Wir erfahren eine andere als die gewohnte Perspektive, mit der wir uns selbst sehen. Bei längerer Anwendung können wir die verschiedenen Aspekte unseres Seins wahrnehmen und erfahren uns selbst in unserem multidimensionalen SEIN. Die Homa Essenz wirkt auf die Verbindung zu unseren multidimensionalen Seinsanteilen ein und stärkt diese. Dadurch werden wir nach und nach aus der eingeschränkten Perspektive unseres Alltagsbewusstseins mit anderen Anteilen unseres SEINS verbunden und erfahren so die anderen "Sichtweisen" unseres multidimensionalen Selbstes in unserem "normalen" Bewusstsein.

Manche Dinge und Ereignisse, die uns in unserem Alltagsbewusstsein sehr beschäftigen, sehen aus einer anderen, erweiterten Perspektive vollkommen anders aus. Wir erlangen neue Erkenntnisse über uns selbst und erkennen die Leichtigkeit des SEINS.

Meditation mit der Homa-Essenz:

Ich bin Homa, sei begrüßt.

Erhebe dich aus deinem Alltag. Erhebe dich aus der Dualität. Schaue auf dich selbst und erkenne und verstehe, dass du mehr bist, als du es dir bisher hast vorstellen können.

Ich sage dir, dieses Erheben hat kein Ende. Die neue und erweiterte Sichtweise auf dich selbst hat kein Ende. Du hast kein Ende.

So atme tief in deinen Bauch ein und entspanne dich.

Ich möchte dich begleiten durch deine vielen Ebenen der Existenz, die du als göttliches Wesen hast.

Jedes mal wirst du andere Ebenen erkennen können,

dich selbst anders betrachten können. Sei erstaunt über dich selbst.

Atme einige Male tief in deinen Bauch...

So lass uns beginnen bei dem, was du jetzt bist. Erlaube dir, deine Augen zu schließen, selbst wenn du dieses mit offenen Augen weiterliest. Erlaube deinem Bewusstsein, die Augen zu schließen und dich zu entspannen.

Einige Atemzüge Pause...

Sei bereit, dich als ganz kleines Wesen zu sehen, als winziges Wesen, das immer mehr schrumpft. Erlebe, wie du kleiner und kleiner wirst, so klein, dass du für deine eigenen Augen unsichtbar bist. Genieße dieses kleiner werden. Kleiner, immer kleiner.

ca. 1 Min. Pause....

Du kommst nun an einen Punkt, wo du so klein bist, dass du durch alles hindurchgehen kannst. Nichts ist dir mehr ein Hindernis.

Einige Atemzüge Pause...

Bewege dich nun in Richtung deines Herzchakras (in der Mitte des Brustkorbs). Es fällt dir leicht, dorthin zu gelangen. Nichts hält dich auf oder stört dich. Ganz leicht gelangst du in die Mitte deines Herzchakras. Genieße diesen Augenblick.

ca. 1 Min. Pause....

Entdecke, wie du dich hier beginnst wieder auszu-
dehnen. Du hast keine Gestalt mehr und doch bist
du - du selbst. Dehne dich weiter aus und genieße es.

ca. 3 Min. Pause

Friede sei mit dir. Deine Ausdehnung ist ins Unend-
liche gewachsen. Erlaube nun, dir selbst einen für
dich wichtigen Teil deines Wesens zeigen zu lassen.
Genieße und staune!

ca. 3 Min. Pause

Lade diesen Teil, der du auch bist, in dein Leben ein.
Erlaube dir selbst, mit dieser Einladung zu wachsen.
Denn das, was du einlädst, ist ein Teil deiner eigenen
Größe.

ca. 1 Min. Pause....

Segne dich und das, was du bist, denn wahrlich, du
bist groß in deinem Sein.
Erlaube dir, dieses Gefühl zu feiern! Erlaube dir, die-
sen Teil und das, was du bist, an deinem Leben teil-
haben zu lassen.

Einige Atemzüge Pause...

Beginne jetzt wieder zu schrumpfen, wieder kleiner
zu werden. Werde wieder so, wie du dich in deiner
körperlichen Größe erlebst und sei dir bewusst, dass
du groß bist.

Und so ist es. Dein Freund Homa.