

## Sarama-Essenz

Die Sarama Essenz lässt uns das reine SEIN erleben, in tiefe Meditation gehen, sich mit dem SEIN verbinden, das JETZT bewusst erleben.

Sie hilft uns auch, sich des eigenen Zentrums bewusst zu sein.

Die Sarama Essenz verbindet den Anwender mit der tiefst möglichen Stufe des SEINS. Mit der Dauer der Anwendung wird die Verbindung immer tiefer. Meditationen können sehr bewusst und in einer immer neuen Tiefe erlebt werden. Man wird sich seiner Existenz im hier und JETZT immer bewusster. Die Zentrierung auf das eigene Selbst wird immer stärker und intensiver empfunden.

### Meditation mit der Sarama-Essenz:

Wir begrüßen dich in deinem SEIN. Wir sind Lanos Sarama. Wir bieten dir mit dieser Meditation an, eine besondere Tiefe deines Seins zu erleben. So bereite dich darauf vor, in dem du bewusst dein Einverständnis dazu gibst.

### Einige Atemzüge Pause...

Denn dieses ist die Reise in die Tiefe deines Seins, das niemals endet. Atme bewusst in dich hinein, in dem du deinen Atem beobachtest. Lasse ihn strömen...

### Ca. 1 Min. Pause...

Lasse dich in Gedanken hoch heben, lasse dich erheben in die Luft, in den Himmel, über die Erdatmo-

sphäre hinaus.

Ca. 1 Min. Pause...

Beobachte, wie du ins Weltall getragen wirst. Beobachte auch, wie du hier, entfernt von der Erde, bewusst atmen kannst. Atme bewusst.

Ca. 1 Min. Pause...

Aus dem Bereich der Sonne kommen ein oder auch mehrere leuchtende Wesen auf dich zu. Sie sind deine Geschwister, die dich begleiten möchten. Begrüße sie.

Einige Atemzüge Pause...

Deine Geschwister machen dir den Vorschlag, dich näher an die Sonne heran zu führen. Achte auf deine Gefühle, die in dir aufkommen möchten. Wenn du Widerstand verspürst, dann akzeptiere ihn und berate dich mit deinen Geschwistern, wie du damit verfahren solltest.

Ca. 1 Min. Pause....

Wenn du deine innere Bereitschaft verspürst, weiter zu gehen, dann begleite deine Geschwister. Wenn nicht, dann bleibe hier und beobachte das weitere Geschehen. Erlaube deinem Geist, mit deinen Geschwistern zu gehen, damit er dir berichten kann.

Einige Atemzüge Pause...

Deine Geschwister und du, ihr schwebt jetzt langsam und doch zügig auf die Sonne zu. Das Licht wird nach und nach intensiver. Du bemerkst, dass du der Sonne näher kommst und dich doch sehr angenehm fühlst. Je näher du der Sonne kommst, desto mehr näherst du dich auch deinem inneren Kern.

Ca. 1 Min. Pause....

Du kannst jederzeit anhalten, wenn du das Gefühl bekommst, dass es dir zu intensiv ist. Schicke dann deinen Geist weiter auf die Reise und beobachte.

Ca. 3 Min. Pause....

Je mehr du dich der Sonne näherst und je intensiver du deinen inneren Kern spürst, desto angenehmer wird dein Gefühl. Obwohl du dich der Sonne immer mehr näherst, wird sie nicht mehr größer in deinem Blickfeld, sondern kleiner.

Ca. 1 Min. Pause....

Du bist der Sonne jetzt so nahe, dass du sie beinahe berühren kannst. Du stellst fest, dass die Sonne nun so groß ist wie du selbst.

Wenn du bereit bist, das Innere der Sonne zu betreten, dann frage die Sonne, ob sie dir Einlass gewährt. Beachte dein Gefühl und zwing dich nicht zu etwas, bei dem du Widerstand bemerkst.

Wenn die Antwort ein Ja war, dann wirst du jetzt den Eingang zur Sonne sehen oder fühlen können. Anderenfalls bleibe dort, wo du bist und bitte deinen Geist, dir Informationen zukommen zu lassen....

Betrete den Eingang - JETZT!

Ca. 3-4 Min. Pause....

Mache dich bereit, wieder aus dem Kern der Sonne herauszutreten und deine neuen Erkenntnisse mit in dein irdisches Sein hineinzunehmen.

Ca. 1 Min. Pause....

Verlasse jetzt den inneren Kern und kehre zu deinen Geschwistern zurück, die dich wieder in Empfang nehmen möchten. Tauscht euch ruhig darüber aus, was du erlebt hast. Wenn du das Innere der Sonne nicht selbst betreten hast, dann lass deinen Geist darüber berichten.

Ca. 1 Min. Pause....

Atme ruhig und tief in dich hinein. Begebe dich jetzt wieder in die erdnahen Bereiche. Freue dich darauf, deinem irdischen Sein all die wundervollen Erfahrungen zuteil werden zu lassen, die du von deiner Reise mitgebracht hast.

Ca. 1 Min. Pause....

Sinke jetzt wieder zur Erde und verbinde dich vollständig mit deinem Körper. Erlaube deinem Körper, all die wundervollen Energien zu integrieren und zu erden. Nehme noch einige tiefe Atemzüge und komme nun wieder in dein Tagesbewusstsein zurück.

Einige Atemzüge Pause...

Begrüße dich selbst in deiner neuen Welt. Wir segnen dich und danken dir für diese wundervolle Reise, die wir mit dir machen durften. Amen.