

## Shiva-Essenz

Die Shiva Essenz hilft uns dabei "Altes" los zu lassen. Wir verstehen, warum oder womit uns das "Alte" gedient hat. Wir können uns besser aus den Fesseln befreien, die uns so lange festgehalten haben. Wir sind mit uns selbst und unserer Entwicklung in Frieden.

Die Shiva Essenz hilft uns dabei, die Dinge, Ansichten, Verhaltensweisen, Karma, auch Menschen und vieles mehr in Frieden gehen zu lassen. Haben wir in der Vergangenheit sehr daran "gehangen" oder uns daran "geklammert", so können wir nun alles loslassen, was uns früher so schwer gefallen ist. Wir sind im Frieden mit uns selbst und damit, das "Alte" los zu lassen und können das "Neue" freudig begrüßen.

Meditation mit der Shiva-Essenz:

Ich grüße dich, ich bin Shiva und möchte dich begleiten bei deiner Reinigung und Erlösung von dem, was du noch nicht loslassen konntest.

Einige Atemzüge Pause...

Stelle dir ein Pferd vor... ein majestätisches Pferd, ein kraftvolles Pferd...

Erlaube dir selbst, dich auf diese Kraft einzulassen...

Einige Atemzüge Pause...

Rufe das Pferd zu dir, damit es dich tragen kann durch deine Verstrickungen....

Dieses Pferd trägt meinen Namen, denn es ist EINS mit meiner Kraft.

Erlaube dir, auf dieses Pferd aufzusteigen. Wir werden zusammen eine kleine Reise machen.

Atme in deinen Bauch – sanft – lasse die Kontrolle los.

Einige Atemzüge Pause...

Beobachte deinen Atem wie er fließt, wie er sich in deinem Bauch verteilt, wie er wieder hinaus strömt.

Einige Atemzüge Pause...

Wir sind bereits auf der Reise. Majestätisch und kraftvoll setzt sich das Pferd mit dir auf dem Rücken in Bewegung.

Einige Atemzüge Pause...

Genieße den Ausritt, genieße die Aussicht, genieße die Eleganz, mit der ihr euch fortbewegt. Genieße und atme sanft in dich hinein...

Einige Atemzüge Pause...

Wir sind auf einem Hügel angekommen. Von hier aus kannst du über weite Bereiche deines Lebens schauen. Genieße die Aussicht und beurteile nicht, was du siehst...

Einige Atemzüge Pause...

Die Sonne scheint auf diesen Hügel, von hier aus ist alles zu sehen, was du sehen möchtest. Atme in dich

hinein und genieße den Fluss deines Atems.

Einige Atemzüge Pause...

Botschafter kommen von weit her zu dir, um dich zu bitten, ihnen Erlösung teil werden zu lassen. Atme in dich hinein und genieße den Fluss deines Atems. Erlaube deinem Herzen, auf die Bitten zu antworten. Beurteile die Antwort nicht, höre einfach nur hin oder fühle, was in dir vorgeht.

Min. 3 Minuten Pause....

Erlaube dir selbst, die Liebe zu spüren. Erlaube dir, die Liebe, die die Botschafter von weither zu dir bringen zu fühlen. Befrage dein Herz nach einer Antwort und sende diese Antwort zu den Botschaftern. Atme in dich hinein und genieße den Fluss deines Atems.

Einige Atemzüge Pause...

Fühle, wie sich Befreiung in dir breit macht, wie Liebe durch dich strömt.

Min. 3 Minuten Pause....

Schaue dich um, schaue von deinem Hügel aus in deine Vergangenheit... Erlaube dem Pferd, dich zu führen.... Einige Atemzüge Pause... Erlaube dem Pferd, dich zu einem Teil deines Selbstes zu bringen.

Einige Atemzüge Pause...

Erlebe die Freude, die dich empfängt, die mit dir sein möchte.

Einige Atemzüge Pause...

Begrüße dein eigenes Selbst.  
Nehme es in den Arm oder lasse es in dein Herz.

Einige Atemzüge Pause...

Erlebe dich in dieser neuen Verbindung zu deinem eigenen Sein....  
Erlebe das Geschenk des Friedens in dir..

Min. 3 Minuten Pause....

Erlaube dem Pferd, dich wieder zum Ausgangspunkt zurück zu bringen. Erlaube dir selbst, dass Geschenk, das du dir selbst bereitet hast, in dein Leben zu integrieren.

Einige Atemzüge Pause...

Und erlaube mir, dich auch weiterhin zu begleiten und dir bei der Lösung von Verstrickungen der Vergangenheit zu helfen.

Ich bin Shiva.