

## Somakahan-Essenz

Diese Essenz hilft uns, andere Menschen und andere Wesen als Spiegel der eigenen Göttlichkeit zu sehen, in anderen Menschen oder Wesen einen Ausdruck des Göttlichen zu erkennen.

Nach und nach beginnen wir, das "Spiel des Lebens" durch andere Menschen, Tiere, Pflanzen und andere Wesen verstehen zu lernen.

Die Somakahan Essenz ist das Antriebsmittel, wenn es darum geht, die Schöpfung und "das Leben" zu verstehen. In anderen Menschen und Situationen, die sich ergeben, erkennen wir das Leben selbst und wie wir und andere Menschen mit dem Leben "spielen". Wir beginnen zu verstehen, was das Leben ist und welche Rolle wir und andere darin einnehmen.

Meditation mit der Somakahan-Essenz:

Ich grüße dich, ich bin Ramta.

Meine geliebte Seele, ich möchte dich mitnehmen in einen Dschungel. In den Dschungel, in dem du lebst und in dem du agierst.

Freue dich auf diese Reise, die dir hilft, neue Erkenntnisse über deine Erlebnisse „in der Welt“ zu gewinnen.

Mache ein paar tiefe Atemzüge und lasse dich ganz in die Tiefe deines Seins fallen.

Einige Atemzüge Pause...

Lass uns einen kleinen Spaziergang machen. Einen Spaziergang, bei dem du mit dir und mir zusammen, „allein“ bist. Gebe in Gedanken einen Weg, von dem

du weißt, dass er ruhig liegt und du Gelegenheit zum Ausspannen hast.

Einige Atemzüge Pause...

Ich biete dir an, dich meiner Führung anzuvertrauen. Du musst dich nicht dazu zwingen. Wenn du das nicht magst oder Vorbehalte hast, ist das völlig ok. Wir werden unser Ziel trotzdem erreichen.

Einige Atemzüge Pause...

Uups – du bist in einen Haufen Kuhmist getreten. Dieser sehr angenehme Duft steigt dir in die Nase und du fühlst dich in deine Kindheit versetzt... Der Weg, auf dem wir gehen hat sich verändert. Beobachte nur. Lass alles geschehen, was in dir geschehen möchte.

Einige Atemzüge Pause...

Vor dir liegt dein persönlicher Dschungel. Wie fühlst du dich damit. Hast du Angst hineinzugehen? Findest du es spannend? Bist du neugierig, was dich erwartet? Fühlst du dich zuhause? Was fühlst du?

Einige Atemzüge Pause...

Betrete diesen Dschungel, wie auch immer er aussehen mag. Du brauchst keine Machete, kein Beil, keine Axt, um in diesen Dschungel hinein zu gelangen.

Einige Atemzüge Pause...

Fühlst du dich beobachtet? Bemerkest du irgend etwas in deiner Nähe? Sind dort Tiere oder Gestalten, die du nicht kennst? Gibt es etwas, was dir Angst macht? Sei ehrlich zu dir selbst.

Einige Atemzüge Pause...

Vor dir erscheint der Große Meister des Dschungels. Lasse dich auf ihn ein. Wie erscheint er dir? Wie fühlst er sich an? ...  
Begrüße den Meister des Dschungels und erkläre ihm deinen Wunsch, mehr über dich selbst und dein „Spiel“ zu erfahren.

Einige Atemzüge Pause...

Der große Meister des Dschungels bietet dir an, dich zum Zentrum des Dschungels zu begleiten, um deinen Wunsch nachzukommen. Vertraue diesem großen Meister und lasse dich zum Zentrum führen. Ich begleite dich auf dieser Reise. Genieße die Reise in das Zentrum.

Min. 3 Minuten Pause

Der große Meister des Dschungels zeigt dir eine alte Tür, oder ein altes Tor.  
Dort musst du hinein. Gehe auf das Tor zu. Wenn sich das Tor nicht von allein öffnet, bitte dein Herz, dieses Tor aufzuschließen.

Einige Atemzüge Pause...

Wenn das Tor geöffnet ist, wirst du einen Teil deiner

Selbst sehen. Durchschreite das Tor und begrüße dein Selbst.

Einige Atemzüge Pause...

Dein Selbst empfängt dich so, wie du dich selbst empfängst.

Fühlst du Angst? Dann sage deiner Angst „Ich liebe dich!“

Fühlst du Zorn? Dann sage deinem Zorn „Ich befreie dich!“

Fühlst du dich klein? Dann sage deinem kleinen Selbst „Du bist groß für mich!“

Fühlst du eine Schranke oder Widerstand? Dann sage der Schranke „Ich entlasse dich in Frieden und Dankbarkeit!“

Fühlst du Mangel und Armut? Dann sage der Armut „Ich bin Gott!“

Fühlst du Glücklichein? Dann sage dem Glück „Ich verzeihe dir!“

Fühlst du Frieden? Dann sage dem Frieden „Ich danke dir!“

Fühlst du Liebe? Dann sage der Liebe „Ich bin dir gleich!“

Einige Atemzüge Pause...

Trete jetzt ein in das Zentrum deines Dschungels und lasse dir das „Spiel“ deines Lebens zeigen.

Min. 5 Minuten Pause....

So ma ka han – Shi ma lo san

So ma ka han – ti mu re ti nam

So ma ka han – Li mo she so jam  
So ma ka han – Lo ka ri me ti shan  
So ma ka han – El ti nam

Dir wird ein Geschenk überreicht. Dieses Geschenk ist für dein Herz. Öffne dein Herz und lasse dieses Geschenk hinein.

Min. 3 Minuten Pause...

Begebe dich jetzt auf den Heimweg. Nehme die Eindrücke mit, die du in deinem Dschungel gesammelt hast.

Bitte den großen Meister des Dschungels dich wieder zu deinem Ausgangspunkt zurückzubringen.

Einige Atemzüge Pause...

Bedanke dich bei diesem wirklich großen Meister und begeben dich auf den Weg zurück.

Schau dir den Kuhfladen an! Hat er sich verändert? Dann hast auch du dich verändert. Ich gratuliere dir zu diesem Schritt. Du bist mehr gewachsen, als du glaubst.

Ich ziehe mich jetzt von dir zurück, um dir deinen gebührenden Raum zu lassen. Ich bin Ramta.