

Claire Avalon

Band 3

Begegnung mit den  
**Atlantischen  
Priestern**

Violetter Strahl  
Aquamarinfarbener Strahl  
Magentafarbener Strahl

In liebevoller Erinnerung  
an meine herzensgute Großmutter Elisabeth,  
die meinen Weg schon kannte und beschützte.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-490-2

1. Auflage 2015

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von

© screenexa, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

Vorwort der Autorin .....	7
Vorwort für Kinder .....	11
Vorbereitung für die Meditation – Erwachsene .....	14
Vorbereitung für die Meditation – Kinder .....	16
Siebter, violetter Strahl .....	19
Botschaft von St. Germain, dem Lenker des violetten Strahls .....	19
Fahrine – Priester der Psychologie .....	20
Lemura – Priesterin der freundlichen Kommunikation .....	33
Gidenes – Priester der Konfliktbearbeitung .....	47
Gawine – Priester der Kombination vieler Wege zur Transformation .....	61
Morina – Priester des Strafvollzugs .....	77
Zeroh – Priester der Transformation des Egos .....	97
Chanti – Priester der Vergebung .....	113
Achter, aquamarinfarbener Strahl .....	129
Botschaft von Maha Cohan, dem Lenker des aquamarinfarbenen Strahls .....	129
Bilane – Priester der Rechtsprechung .....	130

Tetena – Priesterin der Entscheidungen .....	144
Joseres – Priester der inneren Stimme .....	157
Benedicus – Priester des Erkennens der Lebensaufgabe und des Potenzials .....	170
Diondras – Priester des Loslassens .....	190
Usale – Priester des Erkennens des falschen Weges .....	205
Glasala – Priesterin des Gedankenlesens .....	219
Neunter, magentafarbener Strahl .....	231
Botschaft von Jesus Sananda, dem Lenker des magentafarbenen Strahls .....	231
Aragena – Priesterin der Farben .....	232
Lejana – Priesterin der Meditation .....	246
Mirane – Priester der Schönheit/Ästhetik/Harmonie .....	261
Felice – Priesterin des Gebetes .....	273
Rudanes – Priester der Neutralität .....	285
Devane – Priesterin der Integration der Natur (insbesondere der Bäume) .....	297
Finastes – Priester der Demut .....	309
Einige Worte zum Abschluss .....	322
Über die Autorin .....	324

## Vorwort der Autorin



Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Arbeitsbuch ist das dritte einer vierbändigen Reihe. In jedem Band werden jeweils drei der zwölf Strahlen in ihrer Reihenfolge behandelt. Die Reihe baut auf dem Buch *Die zwölf göttlichen Strahlen und die Priester aus Atlantis* auf. Dort wurden die Atlantischen Priester und Priesterinnen bereits vorgestellt, beschrieben und im Sinne der Präzipitation – dem Schaffen aus der Urmaterie – in die Arbeit mit den zwölf Strahlen eingebunden. Deshalb wird hier auf die Wiederholung dieser wichtigen Grundlagen verzichtet. Wenn Sie sich also auch einen visuellen Eindruck der Priester verschaffen möchten, was ja auch gerade in der Arbeit mit Kindern sehr wichtig ist, empfehle ich Ihnen begleitend die Lektüre über die zwölf Strahlen.

Grundsätzlich möchte ich Sie bitten, in allem, was Sie mit den Aufgestiegenen Meistern und den Atlantern tun, kreativ zu sein und vor allen Dingen die Eigenverantwortung nicht zu vergessen.

Auf Seite 14 finden Sie einen einführenden Text. Dieser bietet sich als Grundeinstieg in alle Meditationen an. Dann gehen Sie weiter zum entsprechenden Kapitel, indem Sie sich im Vorfeld für die Arbeit mit einem bestimmten Strahl entscheiden. Weniger ist oft mehr. Begnügen Sie sich bitte immer mit einem Strahl und einem der Atlanter, je nachdem, welches Thema gerade angebracht ist. Sie werden sehr schnell merken, wie intensiv an und mit Ihnen gearbeitet wird.

Ein Tipp: Wenn Sie den einführenden Text zum Beispiel in einer Gruppe vorlesen, geben Sie der Einfachheit halber schon den Strahl

vor, mit dem gemeinsam gearbeitet werden soll. Es erleichtert den Einstieg in die Energie. Seien Sie bitte auch so kreativ und bereiten Sie sich vorher auf die Arbeit vor. Wer in Gruppen arbeitet, ob mit Erwachsenen oder mit Kindern, hat genug Spielraum, die einzelnen Texte dem anstehenden Thema anzupassen.

Sie werden auch Meditationen vorfinden, die ein praktisches Arbeiten einschließen, zum Beispiel die Meditation mit Tunere vom rosa Strahl. Dann haben Sie ruhig den Mut, auch selbst oder innerhalb der Gruppe zu arbeiten und die Meditation später fortzusetzen. Gerade das lässt Sie kreativ sein, und vor allem werden Sie so die direkte Präsenz der Energie spüren.

Nehmen Sie bitte vorher das Buch über die zwölf Strahlen zur Hand und schauen Sie sich noch einmal die persönliche Beschreibung der Atlanter oder auch ihrer Tiere und Tempel an. Lesen Sie die Texte genau durch oder die Passagen laut vor. Wir sind visuelle Wesen und können uns so viel leichter mit den einzelnen Priestern auseinandersetzen. Sie werden sehen, es macht viel mehr Spaß, und Sie und Ihre Teilnehmer haben das Gefühl, etwas ganz Persönliches geschaffen zu haben. Die Atlanter gehen darauf ein, und es wird immer eine besondere Atmosphäre herrschen. Ich weiß, es ist Arbeit, aber die Texte nur einfach zu lesen, wird schnell langweilig und es fehlt der Pep. Ganz ehrlich: Der Apfelkuchen schmeckt mit Sahnehäubchen doch auch viel besser! – Oder?

Wenn Sie im Hintergrund musikalische Untermalung wünschen, wählen Sie eine geeignete Musik aus. So kann das Geräusch eines Wasserfalls durchaus sinnvoll sein. Schon während der Vorbereitung spüren Sie die Energie der Meister und Atlanter, die Ihnen gerne bei der Auswahl der Stücke helfen. Lassen Sie sich also führen. Die Atlanter bevorzugen vor allem in ihren Tempeln ein harmonisches Glockengeläut zur Vorbereitung auf ihre Worte.

Beherzigen Sie auch die Grußhaltung der Atlanter. Tunere vom dritten, rosa Strahl hat sie in seiner Kindermeditation in Band I sehr schön erklärt. Mit diesem Gruß wird jeder positive Eindruck und die Freude im Herzen bewahrt. Es ist auch das Zeichen der

Atlanten für Respekt und höfliche Distanz zu allen Wesen im Sinne des Loslassens.

Ein Letztes: Sie werden viele Passagen finden, in denen Sie zum Hinhören und Aufnehmen von Botschaften aufgefordert werden. Lassen Sie sich und den Teilnehmern dafür bitte viel Zeit. Sie sind nicht bei einem Marathonlauf durch Atlantis. Dort hatte man alle Zeit der Welt.

Unser aller Ziel ist die selbstständige Kommunikation mit dieser Ebene mit Hilfe der inneren Stimme und von Impulsen.

Und ein entspannendes Bad oder den Besuch einer Sauna absolvieren Sie ja auch nicht in einer halben Stunde. – Sehen Sie Ihr Treffen mit den Atlanten und auch den Meistern doch als Einladung zur Entspannung, zur Regeneration und zur erfolgreichen Zusammenarbeit an, auch wenn es Zeit, Energie, Liebe, Geduld und Demut kostet. Aber es ist der Mühe wert – und nach einiger Zeit wird Ihnen bewusst, dass wir alle, die wir uns im irdischen Kreislauf befinden, aus derselben Quelle stammen. Diese Quelle kann nie versiegen. Sie sprudelt immer gleichmäßig und versorgt uns alle mit den wichtigen Impulsen. Hinhören, aufnehmen und umsetzen, das ist das Werkzeug, das wir brauchen, um diese wichtigen Stimmen zu “hören”.

Gehen Sie jetzt also mit mir auf die Reise und vergessen Sie die Kinder nicht, auch wenn Ihnen bewusst wird, dass Sie offensichtlich kein “Indigokind” in Ihrem Kreise finden. Sie werden sich wundern, wie viele “normale” Kinder es gibt, deren Intuition und Sichtweise verblüffend und von einer “anderen Welt” ist. Geben Sie ihnen eine Chance, denn sie sind unsere Welt von morgen.

Apropos Kindermeditation:

Ich höre des Öfteren, dass die Kindermeditationen so lang seien. Es heißt, die Kinder könnten nicht so lange still sitzen und mitmachen. Das hängt sicherlich auch vom Alter der Kinder und ihrer aktuellen Verfassung ab. Das sollte Sie jedoch nicht daran hindern, kreativ zu werden. Es mag ja sein, dass der eine oder andere Text gerade sehr gut in eine Alltagssituation passt. Dann scheuen Sie sich nicht, aus dem Meditationstext eine Geschichte oder gar ein Märchen



zu machen. Der Text kann so gut als Basis dienen, aus der eine Geschichte wird. So dienen die Atlanter auch als Erzähler. Wäre doch auch eine gute Idee, oder? Bei größeren Kindern kann man die Texte sicherlich als Diskussionsgrundlage benutzen. Außerdem können Sie einige Meditationen auch Schritt für Schritt aufbauen.

Also, ans Werk, und nicht gleich den Atlanter ins Meer werfen!

Herzliche Grüße

Ihre Claire Avalon

## Vorwort für Kinder



Liebe Kinder,

eure Eltern, Freunde oder vielleicht auch Lehrer haben ein ganz besonderes Buch in die Hand genommen, um mit euch gemeinsam etwas zu lesen. Ich habe schon einige Bücher geschrieben, aber noch nie ein Buch für Kinder. So hat es mich diesmal ganz besonders gefreut, einige Kapitel für euch schreiben zu dürfen.

Atlantis ist sicherlich für viele von euch schon ein Begriff. Wir wissen, dass es ein uralter Kontinent ist, der vor langer, langer Zeit untergegangen ist. Das hatte zahlreiche Gründe, und viele Wissenschaftler befassen sich schon sehr lange mit der Forschung nach dieser untergegangenen Welt.

Ihr wisst, dass die Seele eines Menschen etwas ist, das jedes Leben überdauert. Der Körper stirbt zwar, aber die Seele – manche sagen auch Lichtkörper dazu – lebt weiter und entschließt sich dann irgendwann, wieder in einen Körper zu gehen. Dann wird man wieder als Baby geboren und wandert von Neuem auf der Erde herum. Man trifft natürlich wieder ganz viele Menschen, die man vor langer, langer Zeit in einem anderen Leben gekannt hat, denn die sind auch wieder einmal in einen Körper gegangen.

So kann man sich natürlich auch vorstellen, dass diese Seele, die ja jetzt in einem neuen Körper wohnt, sich irgendwie an diese ganz alten Leben erinnern kann. Genauso ist es mit Atlantis. Viele Seelen in den Menschen haben sich schon daran erinnert, dass sie dort einmal gelebt haben. Manchmal sehen sie auch Filme darüber oder lesen etwas in den Büchern und etwas in ihnen weiß, dass das alles richtig ist.

Vielleicht habt ihr schon mal das Wort “Intuition” gehört. So ein Gefühl oder eine Ahnung ist auch eine Intuition. Ja, und dann geht man meistens auf die Suche nach mehr Berichten, Bildern, Filmen und Informationen. In der Geistigen Welt, also dort, wo sich noch viele Seelen befinden, die im Moment nicht in einem Körper sind, wohnen auch noch viele Seelen, die seit dem Untergang von Atlantis nicht mehr in einen Körper gehen wollten. Jeder kann das für sich entscheiden. Das nennt man auch “freien Willen”. Diese Seelen waren damals in Atlantis sehr intelligent und gut zu den Menschen. Es waren große Persönlichkeiten, die man sehr geachtet hat. Man nennt sie auch Priester. Das hat nichts mit den Priestern in der Kirche zu tun, denn die machen eine ganz andere Arbeit, die auch sehr wichtig ist. Hier hat das Wort “Priester” eine ganz andere Bedeutung. Es meint eigentlich, dass sie viel Wissen haben und dieses mit viel Liebe an die Menschen weitergeben möchten. Jetzt müsst ihr euch vorstellen, wie es wäre, wenn diese Priester so wie ihr auf der Erde in einem Körper lebten. Man müsste sie immer besuchen gehen, um mit ihnen zu sprechen. Man könnte sie vielleicht auch anrufen oder anders erreichen. Das wäre aber sehr kompliziert, und ganz bestimmt würde man es oft vergessen, weil es so viel Zeit in Anspruch nehmen würde.

Also haben diese Priester sich vorgenommen, über den sogenannten “Geist” mit uns allen zu kommunizieren. Einerseits benutzen sie Menschen wie mich dazu, die sie direkt hören können und dann alles aufschreiben. Das sind sogenannte Medien. Aber nicht alle Menschen können diese Arbeit so wie ich machen. Das hat verschiedene Gründe. Die Menschen müssen ja bestimmte Dinge erledigen, und so hat jeder seine Aufgabe. Trotzdem können alle mit diesen Priestern sprechen, und zwar über ihre innere Stimme, die Gedanken und die Intuition. Am besten geht das in der Meditation. Da können euch eure Eltern sicherlich sehr gut helfen. Sie erklären euch, wie das geht. Dann machen diese Priester in der Meditation mit euch bestimmte Übungen, indem sie euch zu sich nach Atlantis einladen und dort viele interessante Dinge mit euch besprechen. Ihr werdet

sehen, wie schnell ihr euch dort wieder zurechtfindet. Dann könnt ihr auch malen, was ihr gesehen habt. Ihr werdet bestimmt sehen, wie viel Hilfe ihr von ihnen zusätzlich zu der Hilfe eurer Eltern, Geschwister, Freunde und sonstigen Begleiter bekommen werdet.

Ich möchte euch und euren Eltern gerne noch etwas Persönliches sagen: Manche Atlanter sprechen davon, dass die Menschen kein Fleisch essen und die Tiere am Leben lassen sollen. In Atlantis war das ganz normal, und die Menschen waren körperlich noch ganz anders aufgebaut. Wir heute leben anders und dürfen uns wieder dahin entwickeln. Aber Kinder brauchen viel gute Nahrung, um kräftig und erwachsen zu werden. Später können sie dann entscheiden, ob sie Vegetarier werden möchten oder nicht. Ihr braucht euch also keine Gedanken zu machen, wenn ihr und eure Eltern gerne noch Fleisch esst. Viele Erwachsene, die heute Vegetarier sind, haben als Kinder und Erwachsene noch gerne Fleisch gegessen, ich übrigens auch. Alles braucht seine Zeit, und wir dürfen uns zu nichts zwingen lassen.

Ich hoffe, ihr habt Freude an diesem schönen Buch. Vielleicht hat der eine oder andere ja Lust, mir mal zu schreiben oder ein Bild zu schicken. Ich würde mich freuen.

Seid herzlich umarmt,  
Eure Claire Avalon

# Vorbereitung auf die Meditation

## Erwachsene



*Begib dich in deinen geschützten Räumen an den Platz, der dich einlädt zu einer ruhigen Meditation. Nimm Platz und mache es dir bequem. Schließe deine Augen. Du hast gelernt, in deine sieben Chakren zu atmen, bis sich eine entspannte Haltung in dir bemerkbar macht. Nimm dir Zeit, begrenze dich nicht und atme. Schlage dabei von deinem Wurzelchakra ausgehend feste Wurzeln in die Erde, damit du auch bereit bist, in deinem Körper zu bleiben. Nur so wirst du dich erinnern an alle Ratschläge und Mitteilungen.*

Ruhe.

*Nun visualisiere deinen Kausalkörper, der die Energie aller zwölf göttlichen Strahlen beheimatet. Stell dir vor, dein Höheres Selbst trägt ein Kleid, das all die Farben dieser Strahlen der kosmischen Schöpfung enthält. Visualisiere nacheinander die Farben Saphirblau, Goldgelb, Rosa, Weiß, Grün, Rot, Violett, Aquamarin, Magenta, Gold, Pfirsich und zuletzt Opal.*

Ruhe.

*Nun aktiviere in diesem Kleid den Strahl (den Strahl entweder selbst wählen oder je nach Thema vorgeben), mit dem du heute intensiv arbeiten möchtest, und lenke seine Strahlkraft ganz bewusst in das Chakra, das seiner kosmischen Wirkkraft zugeordnet ist. Fühle dort die Kraft des Strahls und atme frei und kraftvoll.*

Ruhe.

*Du musst dich nicht weiter auf den Strahl konzentrieren, denn er wird dich begleiten, sei ohne Sorge. Halte die Augen geschlossen und gehe auf die Reise nach Atlantis. Du kennst den Weg. Er führt*

*dich über Ozeane und ferne Länder, weit weg vom Trubel deiner Welt. Du weißt, jemand wartet dort auf dich, ein alter Freund oder jemand, den du vor langer, langer Zeit in dein Herz geschlossen hast. Dein Geist überbrückt die Zeit der Materie, die zwischen eurem letzten Wiedersehen und heute liegen mag. Lasse dir Zeit und schau, ob du manches wiedererkennst. Nur der Frieden und gute Energien begleiten dich auf deiner Reise.*

Ruhe.

*Atme tief und ruhig*

(Weiter mit der Meditation des entsprechenden Kapitels.)



# Vorbereitung auf die Meditation

## Kinder



*Setze dich ganz bequem an deinen Lieblingsplatz, wo es warm und gemütlich ist. Dann schließe deine Augen und atme ganz ruhig. Du fühlst, wie sich dein Körper wohlfühlt.*

*Jetzt stell dir vor, du würdest wie ein großer, alter Baum Wurzeln in die Erde schlagen. Tief hinein wachsen sie, durch den Boden, auf dem du sitzt. Sie halten dich ganz fest und geben dir Sicherheit.*

*Ruhe.*

*Jetzt stell dir einmal vor, du sitzt in einem riesengroßen Luftballon. Er gehört dir ganz alleine. Halte deine Augen schön geschlossen und sieh dich um. Gott hat in diesen Luftballon, als er ihn aufgeblasen hat, ganz viele Farben gepustet. Alle Engel und Helfer von Gott kennen diese schönen Farben. Schau dir die wunderschönen Farben genau an: Blau, Gelb, Rosa, Weiß, Grün, Rot, Violett, Aquamarin, Magenta, Gold, Pfirsich und Opal.*

*Ruhe.*

*Wenn dir nun eine Farbe besonders gut gefällt, dann sprich mit ihr (Farbe entweder selbst wählen oder vorgeben). Vielleicht sieht ja auch der Luftballon so aus, in dem du heute sitzt. Bitte die Farbe doch einfach, sich heute ganz besonders liebevoll mit dir zu befassen. Du wirst merken, wie sie dich liebevoll streichelt und wärmt. Sie wartet nur darauf, sich wie eine warme Decke über dich zu legen. Spürst du das? Decke dich mit ihr zu.*

*Ruhe.*

*Keine Sorge, die Farbe bleibt bei dir. Sie lässt dich nicht im Stich. Halte deine Augen ruhig geschlossen und spüre, wie leicht du wirst,*

*als könntest du fliegen. Du bist jetzt wie ein Vogel, der alles unter sich sieht. Da ist einmal ganz viel Wasser, ein großes Meer, dann wieder eine Insel mit Palmen und vielen Menschen, die ganz klein aussehen und umherlaufen. Du siehst große, weite Flächen mit vielen Tieren. Hast du manches schon einmal gesehen? Kommt dir etwas bekannt vor? Du bist auf der Reise nach Atlantis. Dort warst du schon einmal, auch wenn es lange, lange her ist. Wenn du dort ankommst, wirst du sehen, dass dort jemand auf dich wartet, den du schon kennst. Ganz viele Engel begleiten dich. Kannst du sie sehen? Sie winken dir zu und strecken dir die Hände entgegen.*

Ruhe.

*Du fühlst dich sehr wohl. Die Engel sind immer noch bei dir. Sie tragen dich auf ihren Flügeln und geben dir ganz viel Kraft, denn langsam musst du zur Landung ansetzen wie ein Vogel, der sein Nest erreicht. Vielleicht siehst du sehr schöne Dinge, die dir auf deinem Weg begegnen. Freue dich an ihnen und lächele ihnen zu.*

Ruhe.

*Atme ganz tief und ruhig*

(Weiter mit der Meditation des entsprechenden Kapitels.)





# Siebter, violetter Strahl



## Botschaft von St. Germain, dem Lenker des violetten Strahls

“Der violette Strahl der Transformation heißt euch willkommen in der Energie des Neuen Zeitalters. Es ist leicht, von einem Neuen Zeitalter zu sprechen, und doch gilt es zu erkennen, welche Pfade zur Erreichung dieses Zieles aufgezeigt wurden. Das Gesetz des Karmas währte immer und ewig. Nichts wäre leichter, als Karma zu erlassen, doch sagt mir, worin bestünde die Erkenntnis und zuletzt die Transformation? Selbsterkenntnis und Vergebung, gepaart mit dem Willen zur Transformation des eigenen Egos, das sind die Pfade göttlicher Natur. Wer sie beschreitet, erkenne in seinem Innersten den Schmelztiegel des Karmas. Dort finde er die Alchemie, welche die vermeintliche Schuld, das Recht auf Wiedergutmachung und die Verletzlichkeit der Seele verwandle in das Gold des Lichts des gemeinsamen Ursprungs allen Seins. Die eine Quelle kennt keinen Bedarf zur Transformation. Sie sandte das Gute aus, um es einst wieder aufzunehmen in der reinen Form des edelsten Lichts. So gilt es die Schwingung des verwandelten Urfunkens zu veredeln, damit sie wieder beitrage zur Gesamtschwingung des einen Lichts, das nur in seiner reinsten Form im Ursprung allen Seins bestehen kann. Dort gibt es keine Facetten und keine Teilung, sondern nur das eine Licht. So lasst euch leiten vom Licht der nächsten Dimension, genährt vom Willen zur Transformation.”

Gott zum Gruße,  
St. Germain

# *Fahrine*

## Priester der Psychologie

### Themen:

Ich möchte den Ursprung meines Karmas besser verstehen.

Ich möchte mit all meinen Problemen ernst genommen werden.

Ärzte, Therapeuten und Psychologen sind zu wenig an den wahren Ursachen meiner Blockaden interessiert.

Meine Seele ist kein Organ, sondern ein Speicher uralter Erfahrungen, die ich gerne kennenlernen möchte.

Ich wünsche mir eine bessere allgemeine Transformationsarbeit.

Wir alle sollten mehr Disziplin aufbringen, um das wirkliche Heil vieler Seelen zu bewirken.

Ich möchte mein Unterbewusstsein so gut kennenlernen wie mein Bewusstsein.

Ich brauche keine Angst vor meiner Vergangenheit zu haben.



Du treibst in einem Meer der Seelen. Seit Zeitaltern bewegt ihr euch gleich Wellen der Gezeiten im Ozean der Inkarnationen. Die Flut spült euch an Land und weist den Weg in die nächste erfüllende Aufgabe. Die Ebbe gibt euch Gelegenheit zum Rückzug in den geschützten Raum der Erholung vom Kampf der Materie.

Doch sage mir, ist es nicht eine Frage der Betrachtung, wie du dich selbst als Bestandteil dieser Naturgewalt wahrnimmst? Selbst

die kleinste Quelle nimmt sich so wichtig wie ein Wal. Du wirst nun erwidern, dass sie nicht in der Lage ist zu denken, sonst würde sie begreifen, dass sie nicht ansatzweise so wahrgenommen und geachtet wird wie ihr überdimensionaler Zeitgenosse. Für diese Wesen spielt es keine Rolle, wie sie wahrgenommen werden, denn sie sind einfach. Sie übernehmen ihre Rolle im Weltgeschehen mit vollem Bewusstsein. Nichts kann ihr Selbstbewusstsein schmälern, denn sie bewerten nicht. Die Quelle wird sich niemals fragen, weshalb der Wal ihr überlegen ist, da sie es nicht so empfindet. Was ich damit sagen will, ist, dass auch du, wie jeder andere Lichtpunkt im Universum, irgendwann einmal so warst, wie du zu sein hattest. Da gab es kein "größer oder kleiner", kein "stärker oder schwächer". Es gab nur das SEIN in der reinen göttlichen Energie. Damals warst du ein Tropfen der Quelle, ausgestattet mit allem, was Gott als Tugenden verschenkte. Nichts fehlte dir, um zu sein, was du sein wolltest. Doch was wolltest du sein? Zunächst einmal wolltest du sein wie alle anderen Lichtpunkte, die sich für die Getrenntheit von Gott in seinem vollen Lichte entschieden. Du betratest eine neue Lichtwelt. Nichts konnte dich in deinem Willen einschränken, dem absoluten Licht zu dienen. So schuf sich das Meer der Seelen, entstammend der Quelle, wohl wissend, dass die Quelle niemals versiegt. Doch gibt es nichts in der Materie, das nicht seine Bestimmung hätte. Wie gäbe es Materie ohne Bewegung? Nennen wir die Bestimmung den Code. Du fandest ihn wie von selbst, eingehüllt in die Energie deiner Monade und des Strahls deiner Seele. Er speicherte deinen ureigensten Willen zur Manifestation, deinen Sinn des Lebens, deine Reinheit im göttlichen Glanz und deinen Willen zur Rückkehr zur Quelle. Was immer dich von diesem Code entfernte, lag auf dem Weg der Verkörperung. Lange Zeit war alles sichtbar, und die Quelle sprudelte vor deinem geistigen Auge. Dann wurdest du müde, vielleicht zu sehr auf dein Ego fixiert, und du warst bereit, eine unsichtbare Grenze zu überschreiten. Irgendwann fiel die Tür ins Schloss. Der kalte Wind der Materie ließ Nebelschwaden vor dir auftauchen. Dein trüber Blick fand nicht mehr das Gold der Türe. So öffnete sich das Labyrinth

des Lebens. Viele Türen boten dir neue Wege, auf denen es möglich war, das Labyrinth zu verlassen. Du zogst es vor, auf mancher Bank zu rasten, bist ins Gespräch gekommen mit Weggenossen, die dich mitnahmen auf riskante Wanderungen. Doch nie hat dich die Gewissheit verlassen, die goldene Tür wieder zu finden. Weshalb?, magst du fragen. Weil dein Code der Pate der Gewissheit ist. So folgte ein Labyrinth dem nächsten. Wie viele hast du schon durchwandert!

Und du hast dich verändert im Meer der Zeit. Oftmals bist du geschwommen wie ein kleiner Fisch, unbeachtet und doch wichtig. Doch nicht selten wurdest du zum Raubfisch, dir deiner Macht bewusst. Es ist der Wille, wieder zum Tropfen der Quelle zu werden, der den Code in dein Bewusstsein holt. Erst dann kannst du das Meer verlassen, und das Labyrinth verliert seinen Reiz des Unbekannten. Dann betrittst du die letzte Seelenkammer, und die Mönade holt dich ein und weist den Weg nach Hause.

Besuche mich in der Schule der Vergangenheit. Ich bringe sie in dein Bewusstsein.

Einstimmung (siehe Seite 14)

## Meditation

*Du weißt, dass dein Besuch bei mir ein großes Maß an Eigenverantwortung voraussetzt. Alles, was du erfährst und dir bewusst wird, ist in deinem Bewusstsein nicht mehr auszulöschen. Deshalb wählte ich schon in Atlantis einen abgeschiedenen Platz für meine Arbeit. Ich zog mich auf eine der Blüteninseln zurück. Dort warte ich auch heute auf dich.*

*Du nährst dich der atlantischen Küste. Die Inseln der Blüten tauchen vor dir auf. Konzentriere dich auf die Insel mit den riesigen Fliederbäumen, deren Blüten in einem satten Violett leuchten und*

*sich sanft im warmen Wind wiegen. Du kommst auf der Insel an. Der Duft des Flieders begleitet dich. Ruhe dich ein wenig aus.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Lass dich hier in meiner Heimat begrüßen. Komm, wir wandern gemeinsam durch eine berauschende Fliederallee. Die Bäume sind meterhoch und spenden einen angenehmen Schatten. Atme ihren Duft ein und lasse alle Gedanken an deinen Alltag los. Hunderte weißer Tauben haben in diesen Bäumen ihr Zuhause. Neugierig verfolgen sie unseren Weg.*

Ruhe.

*Ich weiß, weshalb du gekommen bist. Vielleicht willst du dich selbst ergründen. Mag sein, dass du gerade eine schwere Zeit durchmachst und deine Seele sehr verletzt ist. Deine Psyche ist für mich ein offenes Buch. Das gehört zu meinen Gaben. Also bemühe dich nicht um eine Erklärung. Fassen wir also deine Transformation ins Auge.*

*Wir sind am Ende der Allee angekommen. Vor uns öffnet sich ein kleiner Park, in dem sich ein schlichtes, lang gezogenes Gebäude aus reinem Amethyst befindet. Wir treten ein, und eine angenehme Kühle erfrischt deinen Geist. Wir befinden uns in meiner Vergangenheitsschule.*

Ruhe.

*Ein langer, schmaler Gang führt durch das Gebäude. Komm mit mir. Eine Art Galerie empfängt uns hier. Wir sind alleine, denn heute ist es deine Vergangenheit, die sich hier spiegelt. Zu deiner Rechten siehst du viele violette Türen, die sich aneinanderreihen. Doch bevor du zur ersten Tür gelangst, entdeckst du an der Wand ein Gemälde. Studiere es in Ruhe. Was zeigt es? Ist es eine Person, die dir entgegenblickt, oder siehst du eine Landschaft? Nimmst du eine Situation wahr, oder ist es nur ein Ausdruck von Energie? Betrachte es und präge dir alles ein.*

Ruhe.

*Das Gemälde bereitet dich auf die erste Seelenkammer vor, die wir nun gemeinsam durch die erste Tür betreten. Es ist, als würde*

*dich das Gemälde begleiten, als würdest du in seine Energie eintauchen. Du betrittst eine andere Welt in dir selbst. Deine Seele eröffnet dir eine wichtige Facette deiner Vergangenheit. Dein Lebensbuch schlägt eine Seite auf, die du noch nicht ganz verstanden hast. Lasse dich darauf ein. Es kann dir nichts geschehen. Ich bin bei dir.*

Ruhe.

*Was immer du nun wahrnimmst, wird dir helfen, dein Unbewusstes zu begreifen. Tauche ein in die Vergangenheit. Lass die Bilder an dir vorüberziehen. Wenn sie dich begeistern, drücke deine Freude aus. Auch Trauer und Wut sind wichtige Momente. Lerne zu verstehen, dass du nur das erfahren und erleben kannst, was dein Unbewusstes gespeichert hat. Du warst und bist der Regisseur all deiner Existenzen. Stehe zu dir und deinem Drehbuch. Ich gebe dir Zeit, zu staunen, zu wachsen und Erkenntnisse zu sammeln.*

Ruhe. (Längere Pause mit leiser Musik)

*Ich werde dir nicht vorschreiben, wie du mit all deinen Eindrücken umzugehen hast. Du wirst deinen Erkenntnissen aufs Neue begegnen, wenn dich dein Alltag wiederhat. Nur das, was du selbst erkennst mit deinem vollen Bewusstsein, wird dir helfen, deine Transformation für wichtig zu empfinden. Dann steht es dir frei, dich um eine geeignete Hilfe zu bemühen. Man wird dich weder blenden noch verunsichern können.*

*Was immer du nun loslassen oder in deiner Erinnerung mitnehmen möchtest, soll dir bewusst werden. Ich reiche dir dafür ein Buch mit violetterm Einband. Dort trage nun ein, was dir wichtig erscheint. In violetter Schrift übergeben wir deine Worte der Transformation.*

Ruhe.

*Vieles wird nun auf dich zukommen. Du hast eine deiner Seelenkammern bewusst betreten, um zu reinigen und zu transformieren. Es war nicht schwer, diesen Schritt zu tun. Nun geht es darum, alles in dein Leben zu integrieren und umzusetzen. Versuche es alleine, oder nimm kompetente Hilfe in Anspruch. Unser Schutz ist dir gewiss.*

*Denke immer an meine Worte:*

*Das Durchschreiten deiner Seelenkammern ist der sichere Weg zur Transformation auf der Reise zur goldenen Tür in die wahre Heimat der Seele.*

*Ruhe.*

*Du wirst noch oft zu mir zurückkehren. Vielleicht möchtest du diese Kammer nochmals aufsuchen, um dir noch wichtige Informationen einzuholen. Wenn die Zeit gekommen ist, werden wir auf die nächste Tür zugehen. Wieder wirst du ein Gemälde erblicken, das dich auf die Kammer vorbereitet. Du selbst wirst entscheiden, wie du den langen Gang entlangschreitest.*

*Wenn die Reise zu Ende ist, werden St. Germain und ich dich durch die schwere, goldene Tür geleiten. Noch kannst du sie nicht einmal am Ende des Ganges erblicken. Dort findest du auch kein Gemälde mehr.*

*Das absolute violette Licht der letzten Seelenkammer möge dich erwarten, wann immer deine Entscheidung fällt.*

*Ruhe.*

*Es wird Zeit für dich zu gehen. Wir treten wieder auf den Gang hinaus. Verabschiede dich von dem Gemälde. Wenn du wiederkommst, wird es dir ganz anders erscheinen. Vielleicht nimmst du es nicht mehr wahr. Wir werden sehen.*

*Wir gehen hinaus in den Park und gelangen wieder zu der Flieerallee.*

*Ich möchte dir meine Hochachtung aussprechen. Du hast großen Mut bewiesen. Lass dich umarmen und dann gehe. Komm jederzeit zurück, wenn es dir ein Bedürfnis ist.*

*Du wirst leichter und trittst die Heimreise an. Lass dich von den weißen Tauben begleiten.*

*Ruhe. (Leise Musik)*

*Du wirst schwerer und spürst deinen Körper. Atme tief ein und aus. Adonai – Fahrine, dein alter Freund*

## Mantra



*“Vater aller Dinge, schütze mich auf dem Weg zur letzten Seelenkammer. Das violette Licht möge mich erwarten. Zeige mir den Weg der zwölf Tugenden.”*



## Text von Fahrine für Kinder

Sei mir herzlichst begrüßt, mein Kind, ich heiße Fahrine und wurde gebeten, mich mit dir über das Thema Psychologie zu unterhalten. Weißt du, ihr Kinder von heute müsst euch mit diesem Wort schon sehr früh auseinandersetzen. Meistens ist der Anlass dafür nicht sehr erfreulich, denn eure heutige Psychologie kommt in der Regel dann zum Einsatz, wenn die Psyche, oder sagen wir lieber die Seele, eines Menschen nicht mehr ganz gesund ist. Alle diese Dinge machen euch gelegentlich Sorgen. Das sehen wir genau, und dabei ist doch die Seele des Menschen etwas Wunderbares. Sie ist so intelligent und weise. In Atlantis hatten wir mit alledem noch viel weniger Probleme. Das kam daher, dass die Seelen der Wesen noch nicht so alt waren. Also konnten wir uns viel leichter mit den Problemen auseinandersetzen.

Man war in der Lage, sie noch zu befragen und viel schneller als heute eine Antwort zu erlangen. Schau, wenn ich dich morgen frage, was du heute zu Mittag gegessen hast, wirst du dich auch leichter daran erinnern, als wenn ich dich frage, was du heute vor einem Jahr gegessen hast. Ich will damit sagen, dass sich die Seelen in Atlantis innerhalb kurzer Zeit an alle wichtige Dinge erinnern



und sie den Menschen mitteilen konnten. Ich nannte das Vergangenheitsschule.

Du weißt, dass du in der Schule viele Dinge lernen musst, damit du in deiner Bildung weiterkommst und damit du eine gute Zukunft hast. Angenommen, du schwänzt einmal die Schule, und ausgerechnet an diesem Tag wird etwas ganz Wichtiges durchgenommen. Du brauchst diesen Stoff für eine Prüfung. Es wird dir aber nicht bewusst. Eines Tages musst du deine Prüfung ablegen, und nun fehlen dir wichtige Informationen. Du fällst durch die Prüfung und ärgerst dich, dass du sie wiederholen musst. Es bleibt dir also nichts anderes übrig, als den Stoff nachzuholen. Hättest du dich gleich darum gekümmert und die Schule nicht geschwänzt, wäre alles ganz anders verlaufen.

Genau so verhält es sich mit deiner Seele. Angenommen, du hast vor Tausenden von Jahren gelebt, und du hast einen großen Fehler gemacht, ganz gleich, was du angestellt hast. Niemand hat dich dabei erwischt, aber es ist ein ziemliches Chaos entstanden. Deine Seele aber hat diese Dummheit als Karma gespeichert. Das bedeutet, du musst diese Sache irgendwann bereinigen, dich entschuldigen oder etwas wieder gutmachen. Dann ist es sehr schwer, sich an den Vorfall zu erinnern, denn er liegt sehr weit in der Vergangenheit zurück. Du brauchst dann viel Mühe und Kraft, um zu begreifen, dass heutige Umstände in deinem Leben diese alte Dummheit spiegeln und dich dazu auffordern, an dir zu arbeiten. Das kann sich in vielen verschiedenen Bereichen deines Lebens zeigen. Die Menschen suchen dann dafür die Ursache. Leider kann man diese nicht immer sofort im heutigen Leben entdecken. Jetzt wirst du sagen: Das geht ja auch nicht, weil die Ursache in einem früheren Leben zu suchen ist. Damit hast du vollkommen recht. Deshalb gibt es noch immer meine Vergangenheitsschule, damit sich die Menschen dort einfinden können. Dort lernen sie dann wieder, wie sie sich in früheren Leben verhalten haben, was ihre Seele dort erlebt hat, auch was sie besonders gut gemacht haben. Du weißt ja, dass Karma immer positiv ist, auch wenn es mal nicht so gut gelaufen ist. Es will die Menschen immer etwas lehren, nämlich, dass es sich jederzeit lohnt, sich das Alte anzuschauen.

Die Seele des Menschen ist wie eine Schatzkammer. Es gibt immer etwas zu finden, was ihn interessant macht.

In meiner Vergangenheitsschule in Atlantis gab es unzählige Schatzkammern. Jeder, der dorthin kam, suchte seine eigene Schatzkammer auf. Wir gingen gemeinsam dorthin, und was glaubst du, was wir dort alles fanden. Diese Schatzkammern waren unterteilt in viele kleine Kämmerchen. Man war oft lange dort unterwegs, und es gab Wunderbares zu entdecken. Vor allem die Kinder besuchten mich besonders gerne. Die kleinen Kämmerchen nannten wir Seelenkammern. Alle waren natürlich neugierig, was sich in den einzelnen Kammern befand, vor allem in der letzten, denn sie war mit einer großen, goldenen Tür verschlossen. Diese konnte nur von einem bestimmten Engel geöffnet werden, der einen riesigen, vergoldeten Schlüssel an seinem Bund trug. Sein Name war Phoenix, und er tauchte erst auf, wenn man in allen Seelenkammern seine Lektionen gelernt und gründlich aufgeräumt hatte. Es gab vieles zu entdecken, aber manchmal war so viel Gerümpel dort aufgetürmt, dass man schon mal ins Stolpern kam. Bis heute sind alle diese Seelenkammern noch vorhanden, und zwar für jedes Wesen, das im Universum existiert. Da gibt es noch viel aufzuräumen, denn schließlich wollen alle einmal Phoenix begegnen. Er wohnt noch immer dort und wird dann die große, goldene Tür aufschließen. Was sich dort wohl verbirgt?

Ich schlage vor, du besuchst mich in meiner Vergangenheitsschule. Es wird dir sehr gefallen.

Einstimmung (siehe Seite 16)

## Meditation

*Phoenix, der Engel, mit dem großen, goldenen Schlüssel, hat viele kleine Stellvertreterengel. Sie holen die Kinder unterwegs ab, die zu uns kommen möchten. Jedes Kind bekommt einen solchen*

*Engel zugeteilt. Du kannst deinen sehr gut erkennen. Er trägt ein violettes Kleidchen mit schneeweißen Blümchen. Um den Hals hat er eine goldene Kette mit einem kleinen goldenen Schlüsselchen. Schau, er kommt direkt auf dich zu und lächelt dich an. Ergreife seine kleine Hand und lass dich zu mir führen.*

Ruhe.

*Unter dir erkennst du eine kleine Insel vor der Küste von Atlantis. Es ist eine Blüteninsel, und sie ist ganz bewachsen mit Fliederbäumen. Du weißt, dass manche Fliederbäume wunderschöne violette Blüten haben. Orientiere dich an ihnen und komm mit deinem Engel langsam an. Ihr landet zwischen den duftenden Bäumen. Ruhe dich dann ein wenig aus.*

Ruhe.

*Der kleine Engel sieht dich erwartungsvoll an. Nimm seine Hand und folge ihm. Er führt dich auf einem kleinen Weg voran. Schau, auf dem Boden findest du wunderschöne violette Steine. Du darfst dir gerne ein paar einsammeln.*

*Vor euch taucht meine Schule der Vergangenheit für die Kinder auf. Es ist ein wunderschönes kleines Schloss, das in einem Park auf euch wartet. Seine Mauern sind von violetten Rosen umrankt, fast wie das Schloss von Dornröschen. Es wirkt, als wäre die Zeit hier stehen geblieben. Ich warte auf euch am Eingangstor.*

Ruhe.

*Lass dich umarmen. Ich freue mich, dass ihr beide zu mir gefunden habt. Komm, wir gehen hinein. Wir kommen in eine runde Halle, in deren Mitte du einen Brunnen siehst. Als Erstes darfst du dich erfrischen. Geh zu dem Brunnen und nimm dir dort einen Becher. Aus dem Brunnen fließt herrlicher Johannisbeersaft. Nimm dir gerne davon und genieße ihn.*

Ruhe.

*Komm, setz dich zu mir. Der kleine Engel bleibt bei dir. Es gibt ja einen Grund, weshalb du mich besuchst. Du sollst nun Gelegenheit haben, mir darüber zu berichten. Hast du ein Problem, über das du gerne mehr erfahren möchtest, oder bist du auf der Suche*

*nach Dingen, die du vielleicht früher einmal sehr gut kanntest? Ich höre dir zu. Nimm dir Zeit für deinen Bericht.*

Ruhe. (Längere Pause)

*Du weißt ja, dass in jedem Schloss alte Schätze versteckt sind. Dafür gibt es Schatzkammern. Hier in meinem Schloss der Kinder findet jedes Kind, das mich besucht, seine eigene Schatzkammer. Auch du hast hier eine solche Kammer, und diese wiederum enthält viele kleine Kämmerchen, in denen es vieles zu entdecken gibt. Der kleine Engel hat doch die goldene Kette mit dem kleinen Schlüssel um den Hals. Das ist der Schlüssel für deine große Schatzkammer.*

*Also, gehen wir gemeinsam auf die Suche. Der Engel nimmt dich wieder an die Hand. Schau, von der Halle gehen viele violette Türen ab. Er steuert zielstrebig auf eine der Türen zu. Dann steckt er den Schlüssel in das Schlüsselloch. Er passt haargenau. Doch bevor er die Tür aufschließen darf, erinnerst du dich bitte genau an das, was du dir heute anschauen möchtest. Sag es dem Engel nochmals, und dann können wir eintreten.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Die Tür geht langsam auf. Geh ruhig hinein. Du bist in einem wunderschönen Raum, der von der Sonne erhellt ist. Schau dich um. Was fühlst du? Es ist deine wunderbare Welt, dein kleines Schloss. Vielleicht findest du Spielsachen, die du schon längst vergessen hattest. Schau, an den Wänden sind Fotos von dir, als du noch ganz klein warst. Deine ersten Schuhe sind hier aufbewahrt. Sogar die ersten Zähne, die du verloren hast, liegen fein sortiert in einem Schmuckkästchen. Sieh dich in Ruhe um. Woran erinnern dich all die Dinge? Erzähle es mir.*

Ruhe.

*Der kleine Engel führt dich jetzt zu einer von vielen kleinen Türen, die von diesem Raum abgehen. Folge ihm. Ich komme mit, keine Sorge. Wir gehen jetzt in einen Raum deiner Vergangenheit, das heißt eines anderen Lebens. Erinnere dich wieder, weshalb du hier bist. Jetzt lerne, dich hier umzusehen. Es mag sein, dass dir vieles fremd vorkommt. Siehst du Gegenstände, die neu für dich sind? Betrachte sie und probiere sie aus.*

*Schau, an der Wand hängt ein wunderschöner Spiegel mit einem goldenen Rahmen. Schau hinein. Wen siehst du da? Hast du ein ganz anderes Gesicht? Beschreibe es und fühle dich hinein. Es ist sehr interessant, was du hier empfindest. Weißt du, wir sind hier in einer Seelenkammer deiner alten Leben. Vielleicht findest du hier Sachen, die du schon lange, lange gesucht oder dir gewünscht hast. Sind sie wirklich so wichtig? Gehe in Ruhe umher, fasse alles an. Vielleicht siehst du auch ein Tier, das dein Herz erfreut. Sind vielleicht Menschen da, die du im ersten Moment nicht kennst, dir aber doch bekannt vorkommen? Rede mit ihnen. Frage sie, ob sie einmal mit dir verwandt oder befreundet waren. Was erzählen sie dir?*

Ruhe.

*Merke dir alles genau, damit du es später deinen Eltern erzählen oder auch aufschreiben kannst. Du kannst auch vieles malen, wenn du willst, damit du dich daran erinnern kannst. Du hast noch Zeit.*

Ruhe.

*Denke immer an meine Worte:*

*Deine Schatzkammer ist die Hüterin deiner Seele. Dort findest du alles, was dich so interessant und einzigartig macht.*

*Du hast jetzt viel gearbeitet. Für heute soll es genug sein. Du kannst jederzeit zurückkommen und weitermachen. Vielleicht möchtest du wieder in dieses Kämmerchen gehen, oder du suchst dir ein anderes aus. Es gibt noch viel zu tun, bis du eines Tages auf Phoenix triffst. Er öffnet dir dann eine goldene Tür. Aber bis dahin ist es noch ein weiter Weg.*

*Komm, wir gehen wieder in die große Halle hinaus. Der kleine Engel schließt deine Schatzkammer wieder ab. Er wird den Schlüssel immer an seiner Halskette für dich aufbewahren. Wie ein kleiner Wächter ist er immer da und wartet auf deinen Besuch.*

*Folge ihm wieder hinaus in den Park. Ich verabschiede mich von dir. Es hat mich sehr gefreut, dass du da warst. Komm jederzeit wieder.*

*Ihr geht wieder auf dem kleinen Weg zurück. Such dir gerne noch ein paar Steine aus.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Ihr werdet leicht wie Federn. Der kleine Engel fliegt mit dir davon. Dann lässt er langsam deine Hand los und winkt dir zu. Du kehrst alleine nach Hause zurück. Das kannst du wunderbar.*

Ruhe. (Längere Pause mit leiser Musik)

*Langsam spürst du wieder deinen Körper, deine Arme und Beine. Du atmest tief ein und aus. Öffne deine Augen und sei wieder ganz da.*

*Adonai – Fahrine, dein alter Freund*

## Mantra für Kinder



*“Ich danke meiner Schatzkammer,  
dass sie so viele interessante Dinge für mich bereithält.”*



# *Lemura*

## Priesterin der freundlichen Kommunikation

### Themen:

Es gibt so viele Missverständnisse zwischen mir und anderen.

Ich brauche Mut, falsche Worte zu berichtigen und mich entschuldigen zu können.

Mich verletzen oft unbedacht ausgesprochene Worte.

Ich fühle mich oft falsch verstanden und kann meine Anliegen dann nicht mehr richtig erklären.

Ich wünsche mir fruchtbare Diskussionen.

Oft ertappe ich mich bei negativen Gedanken, die ich nicht mehr verdrängen kann. Sie färben dann meine Worte.

Ich werde zu oft von anderen kleingeredet.

Ich weiß, dass ich das gesprochene Wort nicht mehr zurücknehmen kann, und doch muss ich mir manchmal Luft machen.



Transformation bedeutet Umwandlung. So betrachte die Kommunikation im Sinne der Präzipitation von zwei Seiten. Einmal benötigst du sie, um grundsätzlich während des Präzipitierens eine Veränderung zu erreichen. Sie ist auch der Ausdruck des Präzipitierens. Zum anderen bedeutet transformierende Kommunikation die Verwandlung von Sätzen in andere Sätze. Dein Gehirn verschafft sich Ausdruck, indem du aussprichst, was du empfindest, denkst und veranlassen willst. Diese Schaltzentrale begegnet permanent

Eindrücken, die zum Ausdruck werden. Vergiss dabei niemals die karmischen Grundlagen. Sie haben ihren Sitz im Unterbewusstsein. So kommt es in deinem Gehirn zu Verzweigungen, Vermittlungen und zum Ausdruck. Wie schwierig ist es dabei, die Zukunft ins Auge zu fassen, geschweige denn, sie zu bewerten. Jede deiner Äußerungen trifft auf die Schaltzentralen der Gehirne deiner Gesprächspartner. Wie soll es geschehen, die Auswirkung des gesprochenen Wortes im Vorfeld zu erahnen?

Dein Gehirn befindet sich im Sinne des Neuen Zeitalters in einer gewissen Evolution. Das kannst du daran erkennen, dass du dir, wie viele andere auch, "Gedanken" darüber machst, welche Auswirkung deine ausgesprochenen Worte haben. Hier wiederum stellst du Diskrepanzen fest, was dein Umfeld betrifft. Nicht jeder "denkt" darüber so wie du und manch anderer.

So gilt es zu lernen, dass auch hier eine Transformation ihren Lauf nimmt. Du hast gelernt, dass Transformation aus dem Frieden geboren wird und sie gleichzeitig zum Frieden hinführt. Der Frieden ist ihr Abschluss. So ist die friedliche Kommunikation das Prädikat der gelungenen Präzipitation.

Eine transformierende Unterhaltung wird dir niemals gelingen, solange du nicht in der Lage bist, den Frieden als Blumen des Empfangs auszustreuen und ihn gleichzeitig als Gütesiegel ans Ende zu setzen.

Betrachte den Willen zur friedlichen Kommunikation als Schwingung deines Ausdrucks. Wir wissen, dass es nicht immer gelingt, bist du doch ein Wesen mit Emotionen. Doch was zählt, ist der Wille. Er ist der Vater deiner Anstrengung. Dein Wille zur friedlichen Kommunikation entspringt zum rechten Zeitpunkt deinem Gehirn. Dein Mentalkörper prägt den Gedanken, sich friedlich mitzuteilen, auch wenn schwierige Zeiten ihre Schatten vorauswerfen. Daraus entsteht der Wunsch, die Gefühle zu beherrschen, zu heilen und so das positive Verhalten auf beiden Seiten zu erzeugen. Dieses Verhalten prägt die Mimik und die Gesten. So wird dein ätherischer Körper den physischen dazu veranlassen, dich entsprechend darzustellen.



Er erzeugt den Bedarf der Umarmung, des freundlichen Händedrucks, der atlantischen Verbeugung, des Lächelns, der Körperhaltung und nicht zuletzt des Ausdrucks deiner Stimme.

Wahrgenommen werden sämtliche Aspekte von deinen Gesprächspartnern lange, bevor sie dir begegnen. So erkennt ihr Mentalkörper ganz genau, ob du es ehrlich meinst oder ob du dich der Situation nur anpasst. Der emotionale Körper unterscheidet ganz genau zwischen reinem Gefühl und Maske. Er spürt die Ablehnung so stark wie die Anziehung. So bedenke, dass sowohl Mental- als auch Emotionalkörper lange im Voraus ihren Plan zurechtlegen. Es sind die feinstofflichen Ebenen, die kommunizieren, entweder im Frieden oder im Unfrieden. Sie bereiten euch vor auf die Begegnung. Wie sonst hätten jemals Kriege solche Ausmaße annehmen können? Die persönliche Begegnung ist dann der Ausdruck der vorangegangenen Gedanken und Emotionen. Der physische Körper ist das Vehikel ihres Zustandes. Er kann nur reagieren und leben.

Kannst du nun erkennen, wie wichtig deine Beweggründe für die Kommunikation sind? Wären die Machthaber aller Zeiten Spielbälle des Friedens gewesen und hätten sie sich freiwillig seiner Macht untergeordnet, wäre den Menschen vieles erspart geblieben. So manche Emotion, so mancher Schmerz wäre niemals in die Welt ihrer Erfahrungen eingedrungen.

Auch so manches Tier hätte niemals lernen müssen, sich vor dem Menschen zu schützen, wären die Gedanken und Emotionen einer reinen Quelle entsprungen.

All dein Denken, Fühlen und Handeln darf lernen, den allumfassenden Frieden als Grundlage deines Seins zu betrachten. Das ist wahre Transformation.

Besuche mich in meinem Tempel. Dort wirst du nicht anders können, als friedlich zu kommunizieren. Du darfst erfahren, wie wohl es deinem Herzen dabei wird. Ich warte auf dich.

## Einstimmung (siehe Seite 14)

### Meditation

*Du hast dich entschlossen, wieder einmal die Blüteninsel der Fliederbäume zu besuchen. Du weißt, ich arbeite dort im Tempel meines Vaters Fahrine.*

*Unter dir erkennst du die Insel, die in der atlantischen Sonne badet. Es ist warm, und du kannst den Duft des Flieders wahrnehmen. Du kommst auf der Insel an und ruhst dich ein wenig unter den Bäumen aus.*

Ruhe.

*Der Grund für deinen Besuch ist dein Wunsch nach einer friedlichen Kommunikation. Dazu zählen alle Wesen des Universums, auch die Tiere. Aus diesem Grund habe ich meinen Wolf zu dir geschickt. Es ist ein wunderschönes Tier, mit einem schneeweißen Fell und Augen, die wie Tansanite strahlen. Ich weiß, das ist nicht dein Bild eines Wolfs. Er erfuhr eine starke Veränderung im Laufe vieler Zeitalter. Du darfst den atlantischen Wolf kennenlernen. Seine Liebe und Treue zu den Menschen ist unbegrenzt. Das, was ihr heute als Geheul bezeichnet, war in Atlantis eine ausgeprägte Sprache.*

*Schau, er läuft dir entgegen. Sein liebes Gesicht lächelt dich an. Begrüße ihn auf deine Art. Sprich ruhig mit ihm, denn er kennt dich. Nimm seine Antworten wahr, indem du dich gedanklich konzentrierst und ihm in die Augen blickst. Achte auf deine Gefühle.*

Ruhe.

*Ich bin ihm langsam gefolgt. Komm, gehen wir durch die Fliederallee zu unserem Tempel aus Amethyst. Am Wegrand sammeln wir gemeinsam violette Veilchen. Leg sie in meinen Korb.*

Ruhe.

*Pancho, so heißt mein Wolf, trottet neben uns her. Ab und zu sieht er dich liebevoll an. Weißt du, gerade die atlantischen Kinder*

wurden von den weißen Wölfen beschützt und betreut. Sie dienten schon den Kleinsten als Transportmittel.

Wir sind vor dem Tempel angekommen. Pancho läuft voraus. Wir gehen hinein und steigen eine breite Treppe aus klarem Bergkristall empor. Überlege dir inzwischen, mit wem du eine friedliche Kommunikation wünschst. Oben angekommen, treten wir durch einen schweren, violetten Samtvorhang in einen Raum, der in den Farben Rubinrot und Violett eingerichtet ist. Wir legen die Veilchen in eine silberne Schale. Dann gehen wir zu drei Sesseln, die mit rotem Samt überzogen sind. Suche dir den rechten oder den linken aus. Einen davon nehme ich. Der mittlere bleibt leer. Pancho macht es sich auf einem violetten Kissen bequem. Er lässt dich nicht aus den Augen. Ich zünde eine violette Kerze an, die ein warmes Licht verbreitet.

*Schließe deine Augen und werde ruhig.*

*Ruhe. (Leise Musik)*

Nun bitte dein Höheres Selbst, mit dir zu arbeiten. Es kennt alle deine Beweggründe, mit einem bestimmten Menschen friedlich kommunizieren zu wollen.

Bitte es, diesen Menschen nun einzuladen, sich zu dir zu gesellen. Du brauchst nicht zu erklären weshalb. Doch achte sehr genau auf deine Gedanken. Beginne sie nun zu ordnen und zu transformieren. Denke in Frieden über euer Problem nach. Bleibe sachlich und ehrlich. Stehe zu deinen Fehlern und akzeptiere die Fehler des anderen. Vielleicht gab es starke verbale Verletzungen zwischen euch. Nutze deine Intelligenz, um eine Klärung im Frieden zu erlangen.

*Ruhe. (Längere Pause)*

Der Mensch betritt nun den Raum und nimmt auf dem mittleren Sessel Platz. Halte deine Augen geschlossen. So fällt es dir leichter.

Begrüße ihn freundlich und danke ihm für seinen Besuch und seinen Willen, friedlich mit dir zu kommunizieren. Auch ihn hat es Überwindung gekostet, hierherzukommen.

Pancho ist zu dem Menschen gegangen und hat seinen Kopf auf seine Knie gelegt. Er möchte helfen, zu vermitteln.

*Äußere alles, was dir wichtig erscheint, und lasse deine Emotionen zu. Es wird sicherlich ein wenig Trauer sein, dass so vieles zwischen euch steht. Vielleicht sind es nur Missverständnisse. Höre auch dem anderen zu, was er zu sagen hat. Öffne dein Herz, auch wenn dich die Wahrheit schmerzen sollte.*

Ruhe.

*Pancho kommt jetzt zu dir und legt seinen Kopf auf deine Knie. Schau, er reicht dir seine Pfote. Nimm sie als Zeichen der Diplomatie und drücke sie. Dann geht er wieder zu seinem Kissen.*

*Bist du nun bereit, dem Menschen offen, ehrlich und friedlich gegenüberzutreten?*

Ruhe. (Möglichkeiten – je nach Situation auswählen)

- 1. Wenn ja, dann erhebe dich und gehe zu seinem Sessel. Auch er hat sich erhoben. Reicht euch die Hände. Wenn dir nach einer Umarmung zumute ist, frage den Menschen, ob es ihm recht ist. Dann lasse es zu. Du bist nun auf der physischen Ebene angelangt. Sie ist der Ausdruck deiner Gedanken und Gefühle, denke daran. Ihr werdet jede Maske fallen lassen müssen. Geht in Ruhe umher und unterhaltet euch im absoluten Frieden. Lasst euch gegenseitig ausreden, unterbrecht euch nicht. Wenn es schwierig wird, kommt zu mir zurück, setzt euch, geht in euch und macht eine Pause, bis es weitergehen kann.*
- 2. Wenn nein, dann gehe nochmals in dich und überlege, wo du noch Klärung brauchst. Es kann sein, dass es dir erst beim nächsten Besuch gelingt.*

Ruhe. (Längere Pause)

*Du hast sehr viel für euch getan. Danke deinem Höheren Selbst, dass es dich so gut geführt hat. Pancho schläft friedlich zu deinen Füßen. Beobachte ihn, und du wirst sehen, dass er sofort hellwach ist. Er nimmt all deine Gedanken und Gefühle auf.*

*Denke immer daran:*

*Alles, was du denkst und fühlst, wird zur Basis deines Verhaltens und deiner Kommunikation. Du bist ein Teil des großen Ganzen, das denkt, fühlt und handelt. So ist alles in ständiger Transformation.*

*Es wird Zeit für euch zu gehen. Verabschiede dich von dem Menschen, der dich besucht hat. Schließe deine Augen und lass ihn ziehen. Du wirst in deinem Alltag feststellen, wie gut es euch getan hat.*

*Ruhe.*

*Wir sind wieder alleine. Komm, wir verlassen nun diesen Raum. Pancho begleitet uns. Er lächelt dich an. Nimm dir ein paar Veilchen mit als Erinnerung.*

*Wir gehen die Treppe wieder hinunter und treten nach draußen in die warme Sonne.*

*Wann immer du meine Hilfe benötigst, komm jederzeit zurück. Pancho begleitet dich zurück unter die Fliederbäume. Lass dich umarmen, und dann gehe.*

*Ruhe.*

*Nimm Abschied von meinem Wolf. Ich hoffe, du hast dieses Tier lieb gewonnen. Er hebt zum Abschied die Pfote.*

*Du wirst leicht und machst dich auf den Weg nach Hause. Fühle in dein Herz, denke an den Menschen, der dir begegnete. Ordne deine neuen Gedanken und kehre in die Materie zurück.*

*Ruhe.*

*Du wirst wieder schwer und spürst dich in deinem Körper. Schlage tiefe Wurzeln in die Erde und atme tief ein und aus. Öffne deine Augen und blicke im Frieden in die Welt.*

*Adonai – Lemura, deine Freundin*

## Mantra



*“Vater aller Dinge, öffne mein Herz und meine Gedanken  
für die friedliche Kommunikation. Ich bin bereit,  
mich dem friedlichen Denken und Handeln zu öffnen.  
Zeige mir den Weg der zwölf Tugenden.”*



## Text von Lemura für Kinder

Mein Name ist Lemura, und ich spreche besonders gerne mit Kindern über die friedliche Kommunikation. Du weißt, was Kommunikation bedeutet. Wir meinen damit die Verständigung von Menschen untereinander und die Sprache zwischen Menschen und Tieren, Pflanzen, Mineralien, kurz allem, was auf der Erde existiert. Kinder wie du freuen sich, wenn sie sich mit anderen Menschen austauschen können. Sie sind ehrlich und freundlich, solange man liebevoll mit ihnen umgeht.

Du musst wissen, dass die Menschen, je älter sie werden, viele Enttäuschungen und Verletzungen erlebt haben. Man hat sie mehr als einmal beleidigt, ihnen Vorwürfe gemacht oder sie ungerecht behandelt. So lernten sie, sich zu verteidigen, sich herauszureden, und so manches Mal wurden sie dabei sehr ärgerlich und sogar verletzend. Kinder sehen, wie die Welt der Erwachsenen aussieht. Sie sehen, wie sich ihre Eltern streiten, und manchmal sind ihre Lehrer in der Schule nicht so gut gelaunt. Dann gibt es auch schon mal Ärger, und die Kinder überlegen, was sie wohl dafür können, dass gerade jetzt ungerechte Worte auf sie einprasseln. Vielleicht hast du

im Fernsehen schon einmal verfolgen können, wie Gerichtsverhandlungen ablaufen. Die Menschen beschuldigen sich gegenseitig, große Fehler begangen zu haben, und die Richter, die über sie ein Urteil fällen sollen, sind auch nicht gerade freundlich. Jeder der Beteiligten fühlt sich im Recht, und so können sie nicht mehr in Frieden miteinander reden. Sie glauben, schneller zu ihrem Recht zu kommen, je lauter und ungehaltener sie sich ausdrücken.

Du weißt, dass gerade Tiere sich in solchen Fällen sofort zurückziehen oder in die Verteidigung gehen. Tiere leiden sehr oft, wenn sich Menschen streiten.

Doch auch zwischen den Kindern gibt es oft genug Streit und Unfrieden. Alle schreien durcheinander und versuchen, ihr Recht durchzusetzen. Der eine ist beleidigt, der andere versucht es mit Prügeln, und der dritte macht etwas kaputt. Doch irgendwann müssen sich alle wieder vertragen, denn das Leben geht weiter.

Weißt du, wenn man rechtzeitig versuchen würde, wieder in die Ruhe zu kommen, wären viele Gespräche interessanter und friedvoller. Ich möchte dir aber kurz erklären, was in einem Menschen passiert, damit es zu solchen Dingen kommen kann. Du weißt, dass du einen Verstand hast, oder sagen wir ein Gehirn, das Gedanken und Pläne produziert. Wenn du also an jemanden denkst, mit dem du Probleme hast, steht es dir frei, wie diese Gedanken aussehen. Du kannst sagen: Niemand sieht in meinen Kopf. Ich kann denken, was ich will. Das stimmt zwar, aber du musst dir vorstellen, dass deine Gedanken sich wie von selbst auf die Reise machen. Sie suchen sich eine Wolke aus, die vorüberzieht, setzen sich drauf und fliegen so zu den Gedanken des Menschen, an den du gerade gedacht hast. Diese kommunizieren dann miteinander, und das Gehirn des anderen Menschen denkt auch plötzlich an dich. Dieser Gedanke passt dann ganz genau zu dem Gedanken, den du vorher gedacht hast. Kannst du das verstehen? Es ist, als würden eure Gedanken miteinander telefonieren, ohne dass ihr es merkt.

Sofort kommt es bei diesem Menschen und auch bei dir zu einem Gefühl, denn dein Gedanke ist wieder nach Hause zurückgekehrt,

marschiert in dein Gehirn und liefert die Antwort ab. Waren jetzt euere Gedanken nicht gerade gut, dann spürst du eine gewisse Abneigung, vielleicht sogar Wut, Neid oder Eifersucht. Haben sich euere Gedanken gut verstanden oder vielleicht sogar um Verzeihung gebeten, werdet ihr ein gutes Gefühl haben. Ihr freut euch auf ein Wiedersehen oder ihr denkt: Eigentlich ist doch alles gar nicht so schlimm. Wir werden uns wieder vertragen.

Du siehst, was sich so alles unterwegs auf den Wolken abspielen kann. Du kannst es auch sehen wie einen Fluss, den man rein halten oder mit Abfällen verschmutzen kann. Die Menschen werden entweder gerne an seinem Ufer sitzen und in ihm baden, oder sie werden sich abwenden und lieber einen anderen Ort aufsuchen.

Was uns aber noch fehlt, ist dann die tatsächliche Begegnung zwischen euch. Stell dir also vor, die Gedanken und die Gefühle haben ihren Lauf genommen. Nach einer gewissen Zeit begegnest du dann diesem Menschen. Ihr habt etwas zu besprechen. Was glaubst du, wie ihr euch fühlt? Wenn die Gedanken und Gefühle gut und liebevoll waren, wird es ein gutes Treffen sein. Ihr werdet Spaß haben, viel miteinander sprechen und vielleicht wunderbare, neue Pläne fassen. Man geht frohen Mutes nach Hause. Waren die Gedanken und Gefühle nicht so gut, dann kommt es sicherlich zur Auseinandersetzung. Dann ist es sehr schwer, im Frieden miteinander zu sprechen. Keiner will nachgeben. Man trennt sich sehr unzufrieden. Die Sprache war nicht im Frieden. Doch du hast sicherlich auch schon gemerkt, dass man dann zu irgendeinem späteren Zeitpunkt wieder aufeinander zugehen muss, um die Dinge zu bereinigen. Ich kann dir sagen, dass so etwas sehr, sehr lange dauern kann. Es gibt Menschen, die sich erst nach Hunderten von Jahren, also in einem ganz anderen Leben, wieder treffen, und dann müssen sie all das bereinigen, was sie vor langer Zeit angestellt hatten. Findest du nicht auch, man sollte das beizeiten regeln? Ich bin schon dieser Meinung. Man sollte ein Gespräch immer im Frieden beenden.

In Atlantis war das alles noch ein wenig einfacher. Wir legten großen Wert auf gute Unterhaltungen. Ich schlage vor, du besuchst



mich einfach dort. Dann zeige ich dir, wie du mit solchen Problemen besser umgehen kannst.

## Einstimmung (siehe Seite 16)

### Meditation

*Du bist leicht wie eine Feder. Das blaue Meer glitzert unter dir in der Sonne. Unter dir erkennst du viele kleine Inseln vor der Küste von Atlantis. Du bist nicht zum ersten Mal hier. Auf einer Insel erblickst du viele violett blühende Fliederbäume.*

*Steuere die Insel an und lande in Ruhe unter einem der Bäume. Ruhe dich ein wenig aus und schließe dabei deine Augen.*

*Ruhe.*

*Ich weiß, dass du Tiere sehr lieb hast. Du hörst ein leises Geräusch, wie das Scharren eines Fußes. Ich habe Pancho, meinen Wolf, zu dir geschickt. Du kannst ihm ruhig vertrauen. Öffne deine Augen und schau ihn an. Er hat ein dickes, weißes Fell, und seine Augen haben eine leicht violette Farbe. So sahen die Wölfe in Atlantis aus. Außerdem waren sie sehr zahm und liebenswürdig. Viele Kinder hatten dort ihren eigenen Wolf, der sie beschützte. Man konnte sogar auf ihnen reiten, und das machte sie besonders interessant. Sie wussten nämlich immer, wohin die Kinder wollten. Manchmal, wenn sie müde waren, legten sie sich einfach auf den Rücken "ihres" Wolfes und ließen sich nach Hause tragen. Wenn du willst, kannst du das einmal versuchen. Pancho weiß, wohin er dich bringen muss. Also, steig einfach auf seinen Rücken und lass dich tragen.*

*Ruhe. (Leise Musik)*

*Ich warte auf euch in einem kleinen Park, der sich hinter unserem Schloss aus Amethyst befindet. Dort kommen die Kinder zu Besuch. Pancho bleibt stehen. Sieh dich um. Immer noch siehst du*

*überall Fliederbäume. Sie stehen in einer Wiese, die über und über mit violetten Blumen bewachsen ist.*

*Vor dir erblickst du eine wunderschöne Schaukel. Ich stehe dahinter. Steig von Pancho herunter und komm ruhig zu mir. Die Schaukel ist groß und gemütlich. Wir passen beide hinein. Komm, setz dich zu mir. Pancho legt sich daneben. Dein Rücken ist weich abgepolstert durch dicke Kissen. Lehne dich zurück und schließe deine Augen. Die Schaukel setzt sich in Bewegung.*

Ruhe.

*Nun wollen wir beide an einen Menschen denken, mit dem du dir eine friedliche Kommunikation, also eine nette und friedvolle Sprache, wünschst. Vielleicht ist es einer deiner Lehrer, ein Freund, jemand aus deiner Familie. Suche dir einen Menschen aus und denke ganz fest an ihn. Wie sind deine Gedanken? Überprüfe sie. Deshalb bist du hier. Wenn sie nicht so nett und gut sind, verändere sie bitte.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Nun stell dir vor, es käme ein großer, rubinroter Luftballon geflogen. Er schwebt vor unserer Schaukel hin und her. Du kannst nun deine guten Gedanken in ihn hineinpusten. Schau, er wird noch dicker und leuchtender.*

*Dann schicken wir ihn los, damit er zu diesem Menschen fliegen kann. Er macht sich auf den Weg und tänzelt lustig davon.*

Ruhe.

*Jetzt ist er angekommen. Er lässt deine Gedanken fliegen, und schau, sie treffen die Gedanken dieses anderen Menschen. Versuche zu sehen, was geschieht. Ist der Mensch erstaunt, dass du so liebevoll an ihn gedacht hast? Er oder sie ist sehr überrascht und kann dir nicht böse sein. Ein Lächeln erscheint auf dem Gesicht des Menschen. Kannst du das sehen? Es ist, als hättest du einen lieben Brief geschrieben und er wäre gerade im Briefkasten gewesen. Wie ist das Gefühl in dir? Denke daran, dass es immer von dem anderen erwidert wird. Fühle in dir eine Erleichterung. Das ist sicher ein gutes Gefühl.*

*Schau, der Mensch gibt sein Gefühl in den Luftballon. Dieser macht sich wieder auf den Weg zu dir.*

Ruhe.

*Siehst du ihn kommen? Er ist aufgebläht und kommt sich ganz wichtig vor. Immerhin transportiert er nur gute Gefühle und Gedanken. Das macht ihm Spaß. Sogar Pancho sieht ihm erwartungsvoll entgegen.*

*Sieh mal, der Luftballon hat unsere Schaukel erreicht. Ein wunderschönes rotes Samtband legt sich um die Seile der Schaukel. Er schwingt so mit uns im Wind. Dabei stupst er dich ab und zu an. Er ist leicht und weich. Es ist, als wolle er dich streicheln und küssen. Er will sagen: Nimm alles Gute an, was ich dir bringe. Ich soll dich herzlich grüßen. Es ist alles gut. Du kannst dem Menschen ruhig begegnen. Er oder sie ist bereit, in Frieden mit dir zu sprechen. Höre ihm in Ruhe zu. Vielleicht hat er noch mehr Botschaften.*

Ruhe. (Längere Pause mit Musik)

*Denke immer an meine Worte:*

*Ein jedes Wesen wünscht sich die Sprache des Friedens. Niemand wird auf die friedliche Kommunikation schlecht reagieren. Gib jedem Zeit, deine friedliche Sprache kennenzulernen.*

*Weißt du, es kann sein, dass man zu manchen Menschen mehrmals einen Luftballon hinschicken muss. Das soll dir aber nicht schwerfallen. Man braucht hin und wieder etwas Geduld. Deshalb kannst du mich jederzeit besuchen, wenn du wieder so eine harte Nuss zu knacken hast. Pancho und ich helfen dir in jeder Situation. Doch irgendwann liebt jedes Wesen den Frieden.*

*Die Schaukel hält langsam an. Komm, wir steigen ab. Pancho ist wieder ganz aufmerksam. Er dient dir wieder gerne als Pferd. Lass dich von mir umarmen. Du hast einen großen Mut bewiesen, das muss ich dir sagen.*

*Nun steig wieder auf Pancho. Er trägt dich zurück zu dem Fliederbaum, unter dem du gelandet bist. Mach's gut und komm wieder.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Du steigst von Pancho herunter. Streichele ihm noch einmal über den Kopf und danke ihm für seine Dienste. Schau, er lächelt dich an. Dann läuft er wieder davon. Du spürst, wie du ganz leicht*

*wirst. Wie ein Vogel bewegst du dich wieder durch die Luft. Du bist auf dem Heimweg.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Du bist wieder zu Hause. Fühle deinen Körper und atme tief ein und aus. Deine Arme und Beine werden schwer, und lange Wurzeln wachsen aus dir heraus in die Erde. Öffne deine Augen.*

*Adonai – Lemura, deine Freundin*

## Mantra für Kinder



*“Ich wünsche mir mit allen Wesen auf der Erde eine friedliche Kommunikation. Dafür entsende ich viele Luftballons.”*

