

Claire Avalon

Band 4

Begegnung mit den  
**Atlantischen  
Priestern**

Goldener Strahl  
Pfirsichfarbener Strahl  
Opalfarbener Strahl

Für Mama, in Liebe und Dankbarkeit



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: 978-3-89845-491-9

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 auf die Meditation – Erwachsene .....	14
Vorbereitung auf die Meditation – Kinder .....	16
Zehnter, goldener Strahl .....	19
Botschaft von Kuthumi, dem Lenker des goldenen Strahls .....	19
Zudiones – Priester der Ruhe und Stille .....	20
Soana – Priesterin der Fülle und des Reichtums .....	32
Salina – Priesterin der Geborgenheit im großen Ganzen ....	46
Naname – Priesterin der Rituale .....	61
Xaros – Priester der Visualisation .....	73
Tiamos – Priester der Präzipitation .....	84
Zedana – Priesterin des Gebens und Nehmens .....	106
Elfter, pfirsichfarbener Strahl .....	121
Botschaft von Maitreya, dem Lenker des pfirsichfarbenen Strahls .....	121
Sulana – Priesterin der spirituellen Bildung .....	123
Herames – Priester des Enthusiasmus .....	137
Lestras – Priester der Freude .....	149
Jehre – Priester der Selbstsicherheit .....	162

Ramos – Priester der zielsicheren Planung .....	176
Morahs – Priester für Netzwerke .....	189
Tores – Priester der Gruppenarbeit .....	203
Zwölfter, opalfarbener Strahl .....	215
Botschaft von Sanat Kumara, dem Lenker des opalfarbenen Strahls .....	215
Thasos – Priester der Reinkarnationsarbeit .....	216
Damestes – Priester des Rebirthing .....	230
Anedra – Priesterin der Erkenntnis .....	242
Pira – Priesterin der Wahrnehmung des ersten Impulses ...	250
Watena – Priesterin des Wissens der Venus .....	265
Bintas – Priester der Träume .....	278
Lara – Priesterin des Atlantiswissens .....	291
Einige Worte zum Abschluss .....	305
Über die Autorin .....	307

## Vorwort der Autorin



Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Arbeitsbuch ist das letzte einer vierbändigen Reihe. In jedem Band werden jeweils drei der zwölf Strahlen nach 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 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 Atlanter 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 Atlantern 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 stelle 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.)



## Zehnter, goldener Strahl



### Botschaft von Kuthumi, dem Lenker des goldenen Strahls

“Der goldene Strahl der Fülle und Geborgenheit bereichere euren Solarplexus. In den niederen Ebenen und Reichen forme er die Kugel des Lichts, deren Glanz die positive Macht ernähre. Ich bringe euch die Kraft der Mitte, stabilisiert durch den goldenen Strahl der Sicherheit. Die wunderbare Fülle der menschlichen Existenz ist der Lohn all eurer ehrenwerten Bemühungen, Teil eines großen Ganzen zu sein, ohne Angst, Neid und Schuldgefühl. Die eigene Wertschätzung sei eure Zier, auf dass sie sich auf alles, was ist, übertrage. So sei jedes Wesen geschätzt und geehrt in all seinem Tun. Auch der Fehler ist göttlich, denn er resultiert aus den Erfahrungen und karmischen Situationen. Gebt ihm die Kraft, sich zu wärmen in der ausgleichenden Sonne der positiven Macht. So wird er antworten auf den Ruf des Herzens, um sich wohlwollend zu transformieren. Seid darauf bedacht, euch an allem zu stärken, was der Vater euch mitgab und schenkte, um euch wohl zu ernähren und in der Fülle zu halten. Der Neid und die Eifersucht vergiften jedes Geschenk, jedoch die positive Macht vermehrt das Gute. So wird für alle genug vorhanden sein. Es wird gereichen, um in der göttlichen Funktion der Vermehrung zu teilen. Die Teilung erzeugt ein Vielfaches dessen, was ihr in der Lage seid, euch vorzustellen. Es ist die nächste Dimension, die ein goldenes Licht verteilt, das euren Verstand derzeit nicht Schritt halten lässt.”

Gott zum Gruße,  
Kuthumi

# Zudiones

## Priester der Ruhe und Stille

### Themen:

Ich sehne mich nach Ruhe und Stille.

Ich brauche Zeit für die Meditation und den Rückzug.

Man stört mich so oft, wenn ich in die Ruhe gehe.

Mein Leben ist viel zu hektisch, um in die Stille zu gehen.

Ich muss einen Ort für die Stille finden.

Ich kann Stille nicht ertragen. Ich brauche immer Geräusche.

Ich fühle mich vom Leben überfordert.

Ich schaffe es nicht, mich über Geräusche hinwegzusetzen.



Wenn du die Ruhe und Stille nicht finden oder ertragen kannst, zeugt dies davon, dass du sie ablehnst. Siehe, dieses so einfache Paar steht dir kostenlos zur Verfügung. Verstehe, dass es so unwahrscheinlich leicht ist, sich seiner zu bemächtigen. Gerade deshalb spekuliert der Mensch darauf, die größten Anstrengungen erbringen zu müssen, um Ruhe und Stille zu erlangen.

Was würdest du sagen, wenn man dich dazu verpflichten würde, dir deine Luft zum Atmen auf diese Weise zu beschaffen? Du wirst nun sagen, dass die Luft zum Atmen einfach da ist. Deine Lungen haben gelernt, sie jederzeit in deinen Körper zu transportieren. Diese Luft muss dir zur Verfügung stehen. Sonst würdest du dein Leben aushauchen.

Siehe, genauso ist es mit der Ruhe und Stille. Beide sind vorhanden, doch du lebst in der Illusion, sie suchen zu müssen. Du verknüpfst

sie mit bestimmten Vorstellungen, und diese sind sehr individuell. So mancher findet sie am Wasser, der nächste im Wald, der andere in seiner Wohnstatt. Was wäre, wenn sie nicht mehr vorhanden wären? Kannst du dir das vorstellen? Du wirst sagen, dann gäbe es nur noch Geräusch. Doch du wirst mir recht geben, wenn ich sage, das kann nicht sein, denn selbst zwischen zwei Geräuschen ist die Stille. Wenn deine Ohren nichts hören, können viele Geräusche da sein, doch du hast nur die Stille. Wir sprechen jedoch von den natürlichen Geräuschen des Lebens. Der Lärm eurer Technik ist nicht zu bezwingen. Also können wir sagen, es ist alles eine Frage der Wahrnehmung.

Zunächst einmal solltest du dein Bedürfnis nach Ruhe und Stille wahrnehmen. Dann wirst du in der Lage sein, sie dir zu schaffen, oder sagen wir, sie für dich wahrzunehmen. Deine Wahrnehmung muss in die Lage kommen, über das Geräusch hinwegzufühlen. Dafür brauchst du deinen Solarplexus. Die Konzentration auf seine Reaktionen und Impulse ist der erste Schritt. Da er die direkte Verbindung zu deinem Herzen aufbaut, wird es ihm deinen Wunsch nach Ruhe und Stille signalisieren. Er ist dazu angelegt, dich vollkommen in eine goldene Kugel des Lichts einzuhüllen. Am besten gelingt dir dies in Phasen großer Müdigkeit. Du wirst schon gemerkt haben, dass dich dann kein einziges Geräusch mehr interessiert. Doch auch im ausgeruhten oder leicht beanspruchten Zustand kann dir dies gelingen. Nicht dein Körper wird dann müde, sondern nur dein Verstand und vielleicht deine Emotionen. Dein Geist wird rege und gleichzeitig ruhig. Das ist kein Widerspruch. Er kommt so in die Lage, Herr deines Wesens zu werden. Sein Zugang zum Höheren Selbst ist frei und ungestört. Alles, was sich um dich herum ereignet, verliert seinen Reiz und Einfluss. Du wirst frei von den Themen deines Alltags, obwohl sie noch vorhanden sind. Weshalb sollst du sie zu jeder Zeit kultivieren? Gewähre ihnen Freizeit, um sich zu erholen und unwichtig zu werden. Vieles erledigt sich so von selbst. Wenn du eine gesunde Gleichgültigkeit erzeugen kannst, gewinnst du daraus eine heilende Resonanz. Es lohnt sich in der Tat, denn du wirst erleben, dass sich viele Probleme von selbst auflösen. Die Innenschau bringt dir das Resultat.

Doch sei gewiss, für diesen Schritt zu dir selbst brauchst du Geduld. Man erwartet von dir die Teilnahme an der Hektik des Lebens. Die Erzeugung einer Gleichgültigkeit lässt dich schnell als lebensunfähig erscheinen. Bezeichne sie als Neutralität, um dir die Möglichkeit zu schaffen, ein Vakuum zu erzeugen. Es ist eine Luftblase der Energie, in die du dich begibst, während der Fluss des Lebens die Schlamm Massen des Karmas weiter transportiert. Du wirst sie wieder einholen, sei gewiss. Selbst der langsamste Spaziergänger ist schneller als diese träge Masse des Schattens. Dein Solarplexus wirft für dich das Licht auf den Schatten, wann immer du es benötigst, um dir den Weg zu erleuchten.

So übe dich in der Wahrnehmung deiner Ruhe und Stille. Du hast sie nie verloren. Die göttliche Quelle ist der wahre Spender. Schließe dich dort an, und du wirst wieder lernen, dieses Geschenk wahrzunehmen. Ich helfe dir gerne dabei. Besuche mich und löse dich aus der Illusion.

## Einstimmung (siehe Seite 14)

### Meditation

*Um dich herum ist es still. Nichts, kein Geräusch begleitet deine Reise. Oder nimmst du doch das eine oder andere wahr? Wenn du beginnst, dich zu konzentrieren, wirst du bestimmt etwas bemerken, das deine Ruhe unterbricht, und sei es nur das Zwitschern eines Vogels vor deinem Fenster.*

*Siehe, du bist nicht alleine auf der Welt. Alles ist Leben. Und selbst dein Atem verursacht ein Geräusch. So beginne für dich nun in deinem Geist zu definieren, was du dir unter deiner Ruhe und Stille vorstellst. Nimm dir dafür Zeit.*

Ruhe.

*Du hast dich nicht alleine auf die Reise gemacht. Auch andere hegen den Wunsch nach Ruhe und Stille. So habe ich euch alle im*

*Geiste eingeladen, meine Gäste zu sein. Energetisch nimmst du sie wahr, doch physisch sollen sie dich nicht beeindrucken.*

*Du erreichst Atlantis im Sonnenuntergang. Der Himmel zeigt eine Mischung von sattem Gold und Magenta. Es ist warm und windstill. Du nährst dich dem Schmetterlingstal. Dort habe ich eines meiner Zentren eingerichtet. Auf dem letzten Stück deiner Reise begleiten dich wunderschöne Schmetterlinge. Lautlos und mit absoluter Ruhe empfangen sie dich. Die atlantischen Schmetterlinge waren sehr groß und von einer nie wieder erreichten Farbbrillanz. Sie erreichten bis zu zwanzig Zentimetern Flügelspannweite, und sie leuchteten in allen zwölf Strahlenfarben. Nimm ihre Ruhe in dich auf und folge ihnen.*

*Ruhe.*

*Das Tal unter dir leuchtet in einem kräftigen Grün. Steile Berghänge lassen es fast wie eine Schlucht erscheinen. Ein glasklarer Fluss bahnt sich seinen Weg. Tausende von Schmetterlingen sind hier zu Hause. Lautlos haben sie es in Besitz genommen. Und genauso kommst du hier an, lautlos und ruhig im Herzen.*

*Doch während du ein golden leuchtendes Gebäude in der Form eines Herzens erkennst, nimmst du viele andere Menschen wahr. Es sind deine Mitbesucher. Komm in Ruhe an. Ich erwarte dich vor dem Gebäude.*

*Ruhe.*

*Lass dich umarmen. Folge mir hinein. Mein Herz, wie ich dieses Zentrum nenne, hat verschiedene Kammern. Es gibt die Kammer der Gespräche, der Freude und der Natur. In der Kammer der Gespräche finden sich Seelen ein, die sich philosophisch austauschen und auch diskutieren. Die Kammer der Freude bietet Raum für ein angenehmes Mahl mit leiser Musik und guter Unterhaltung. In der Kammer der Natur sind auch Tiere zu Gast. Sogar Bäume und Pflanzen leben dort. Alle Kammern sind weit geöffnet, mit großen Fenstern, sodass die Schmetterlinge jederzeit ein- und ausfliegen können.*

*Du darfst dich nun entscheiden, welche der Kammern du aufsuchen möchtest.*

*Ruhe.*

*Betritt nun die Kammer und suche dir einen Platz. Ich werde dich begleiten. Es steht dir alles zur Verfügung.*

Ruhe.

*Zunächst schau dich in Ruhe um. Weißt du, du arbeitest mit dem zehnten, dem goldenen Strahl. Er setzt viel Weisheit und auch eine gewisse Sicherheit in dir selbst voraus. Ethische Grundsätze sind seine Energie. Wer sich diesem Strahl widmet, kann nicht mehr verlangen, dass sein Umfeld für alle Annehmlichkeiten sorgt. Er muss selbst in der Lage sein, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.*

*Jeder dieser Besucher hier sucht Ruhe und Stille, und doch hat jeder seine eigene Auffassung. Deshalb werde ich dich vollkommen in Ruhe lassen. Versuche also nun, für dich in die Stille zu gehen. Nichts in dieser Kammer ist laut oder störend, auch wenn du Geräusche vernimmst. Konzentriere dich auf etwas ganz Bestimmtes im Raum. An den Wänden findest du Gemälde. Pflanzen umgeben dich, oder Tiere gesellen sich zu dir. Vielleicht beobachtest du auch andere, die sich angeregt unterhalten. Denke nicht nach, sondern beobachte und werde still.*

Ruhe.

*Nun schließe deine Augen. Höre nur noch nach innen. Jegliches Geräusch um dich herum und jeder Eindruck wird leiser und leiser. Du bist nicht allein, und das ist gut. Ein Gefühl der Geborgenheit im großen Ganzen ist da. Du bist willkommen und doch allein. Kontrolliere deinen Atem. Er verursacht kein Geräusch.*

Ruhe.

*In deinem Solarplexus wird es wohlig warm. Eine goldene Kugel hat sich dort gebildet. Sie beginnt zu strahlen und dich zu wärmen. Eine innere Sonne löst alle Eindrücke auf. Sie überstrahlt alles, was sich im Außen befindet. Ihre Wärme steigt in dir nach oben bis in deinen Kopf. Auch deine Füße sind warm. Dieses Licht zieht die Schmetterlinge an. Du beobachtest ihren leichten Tanz in deinem Licht. Wie Federn im Wind umspielen sie dich. Sie sind ein Symbol für Ruhe und Stille. Suche dir einen aus, der dir besonders gut gefällt, und gib ihm einen Namen. Bitte ihn, dein Begleiter zu werden, wenn*

*du die Ruhe und Stille suchst. Er wird nur für dich da sein. Kommuniziere mit ihm.*

Ruhe. (Längere Pause)

*Denk immer daran:*

*Die Stille kann nie geschaffen werden. Du musst ihr begegnen. Überwinde das Geräusch mit dem goldenen Licht der Stille.*

Ruhe.

*Du kannst mich jederzeit besuchen, wenn du das Bedürfnis hast, in die Stille zu gehen. Doch du hast gesehen, auch hier bei mir gibt es das Leben und die Abwechslung. Doch Atlantis war nie von störenden Geräuschen erfüllt. Alles war harmonisch. Deshalb möchte ich dich immer wieder in deinem Herzen in diese Harmonie führen, bis du gelernt hast, sie in deinem Alltag zu visualisieren. Es wird dir gelingen.*

*Lass uns wieder hinausgehen. Dein Schmetterling begleitet dich. Er hat lange auf dich gewartet.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Ich möchte mich von dir mit dem Gruß der Atlanter verabschieden. Du hast viel geleistet. Lass dich von deinem neuen Freund auf der Heimreise begleiten.*

*Lautlos bewegt ihr euch hoch hinaus über das Tal. Ich winke dir noch zu.*

Ruhe.

*Du setzt nun deinen Weg alleine fort. Kehre zurück in deine Heimat.*

Ruhe.

*Fühle langsam wieder deinen Körper. Du nimmst auch wieder Geräusche wahr. In deinem Solarplexus ist es immer noch warm. Öffne deine Augen und atme tief ein und aus.*

*Adonai – Zudiones, dein Freund der Stille*

## Mantra



*“Vater aller Dinge, schenke mir die Stille deines Lichts.  
Zeige mir den Weg der zwölf Tugenden.”*



## Text von Zudiones für Kinder

Sei mir begrüßt, mein Kind. Mein Name ist Zudiones. Das bedeutete in Atlantis: Der die Stille hütet. Hast du dir schon einmal Gedanken über die Stille gemacht? Wofür brauchen die Menschen Ruhe und Stille? Du bist noch ein Kind, und Kinder lieben es, wenn es fröhlich und lustig zugeht. Das ist auch in Ordnung. Trotzdem wirst du feststellen, je älter du wirst, dass man manchmal auch die Stille lieben kann. Weißt du, wenn die Menschen Probleme haben, oder wenn sie gerne meditieren möchten, ist es sinnvoll, wenn es still ist. Dann können sie sehr gut in ihr Herz hineinhören, damit sie unsere Hinweise und Impulse aufnehmen können.

Achte einmal im Winter darauf, wie es sich anhört, wenn draußen der Schnee fällt und keine Autos unterwegs sind. Die Menschen verstecken sich in ihren warmen Stuben und finden es dort viel gemütlicher. Man hört draußen nichts. Ab und zu treibt der Wind ein paar Schneeflocken an die Fensterscheiben. Das verursacht dann schon Geräusche, die die Stille unterbrechen. Doch dann wird es wieder ruhig. Wenn du dann hinausschaust, wird es auch in dir still. Es wird dann langsam dunkel, und du hast das Gefühl, als versinke die ganze Welt in einer weißen Pracht der Ruhe, wie in einen Winterschlaf.

So machen es auch viele Tiere, die sich im Winter verstecken. Sie genießen die Ruhe der Natur. Dann tanken sie wieder neue Kraft für den Frühling und den kommenden Sommer. Alles wird langsamer, und doch lebt alles weiter.

Genauso kannst du es auch machen, wenn du das Gefühl hast, du brauchst Ruhe, um nachzudenken oder vielleicht mit uns zu sprechen. Das Leben um dich herum geht weiter. Du wirst ja nicht davon ausgeschlossen, aber du nimmst dir ein wenig Ruhe, um still zu werden. Das geht auch, wenn du zum Beispiel ein interessantes Buch liest. Du vertiefst dich ganz hinein, und ehe viel Zeit vergeht, hörst du um dich herum nichts mehr. Du bist ganz im Geschehen des Buches. Es wird einfach still um dich. So kann es auch gehen, wenn du etwas bastelst oder dich einem Puzzlespiel widmest. Die Zeit vergeht wie im Fluge, und du merkst nicht mehr, was draußen im Garten oder auch in der Wohnung vor sich geht. Dann bist du in deiner Ruhe.

Wenn du dann in dich hineinschauen könntest, würdest du sehr viel Licht wahrnehmen, und zwar ein wunderschönes goldenes Licht, das sich in deinem Solarplexus ausdehnt. Weißt du, was dieses Licht dir bringen will? Es gibt dir das Gefühl der Zufriedenheit und Geborgenheit. In diesem Moment möchtest du sonst nichts tun. Du fühlst dich wohl und eins mit dem, was du gerade tust. Und dieses goldene Licht ist dann in der Lage, mit dir zu sprechen. Es ist wie eine Art Telefonleitung, durch die du mit uns oder den Engeln kommunizieren kannst. Du kannst dir vorstellen, dass du so unsere Stimmen hören und verstehen kannst. Das geht nämlich nur, wenn es ganz still ist. Wenn du also laute Musik hören oder mit anderen diskutieren oder streiten würdest, wäre es unmöglich, uns zu hören. Du solltest schon still sein und die Ruhe für dich fördern. Das ist sehr interessant, das kann ich dir versprechen.

Viele Kinder und Erwachsene können sich in diese Ruhe nicht mehr richtig begeben, weil sie Geräusche und Lärm verursachen und auch brauchen. Doch weißt du, Geräusche kann man immer machen. Die Stille muss man zulassen und ihr begegnen. Das ist ein Erlebnis, das nicht mehr jeder haben kann. Die Stille ist ein Geschenk, das man sich selbst machen kann. Es ist sehr wertvoll, denn du gewinnst

sehr viel Kraft daraus. Wenn du möchtest, kannst du mich besuchen kommen. Du wirst sehen, wie gut es dir tut, Ruhe und Stille zu finden. Komm, wir warten auf dich.

## Einstimmung (siehe Seite 16)

### Meditation

*In Atlantis gab es eine wunderschöne Vogelart, die anschließend nie wieder auf der Erde gesehen wurde. Du musst wissen, dass dieser Vogel nur in der Energie von Atlantis leben konnte. Er wurde der Sonnenfalke genannt. Sein samtweiches Federkleid glänzte wie pures Gold in der Sonne. Dieses Tier war von großer Schönheit, mit einem sehr wachsamen Blick, und sein Rücken war so breit, dass ein Kind wie du darauf Platz hatte. Wenn der Sonnenfalke seine Flügel spannte, schien er für Kinder ein kleines Flugzeug zu sein. Und genau das war seine Aufgabe. Jedem Kind in Atlantis war ein solcher Falke zugeordnet. Sobald das Kind geboren war, kam ein Sonnenfalke und erklärte sich bereit, dieses Kind so lange durch die Stille zu begleiten, bis es erwachsen war. Du musst wissen, dass er während seines Fluges keinerlei Geräusche von sich gab. Der Falke bekam einen Namen, und wenn das Kind ihn rief, kam er sofort angefliegen, um es abzuholen. Er lebte in der Nähe seines Elternhauses und wachte stets über das Kind.*

*Schau, in einiger Entfernung siehst du einen solchen Sonnenfalken auf dich zukommen. Die Engel wissen, dass sie dich seiner Obhut überlassen können, denn er ist ja ein alter Freund von dir. Ruf ihn, du weißt noch seinen Namen. Er wird dir sofort einfallen. Dann lass ihn an dich herankommen.*

Ruhe.

*Nun ist dein Falke ganz nah bei dir. Du kannst dich ohne Bedenken auf seinem Rücken niederlassen. Versuch es, und du wirst sehen, dass er dir nicht fremd ist.*

Ruhe.

*Sobald du Platz genommen hast, macht er eine Kehrtwendung wie ein kleines Flugzeug und schwebt still und leise mit dir davon. Gewöhne dich an ihn. Streichle seine Federn, und dann lass deine kleine Hand auf seinem Kopf ruhen. Er braucht deine Liebe und Dankbarkeit, denn er hat so lange auf dieses Wiedersehen gewartet.*

*Sprich mit ihm. Begrüße ihn, und danke ihm für seine uralte Treue. Lege deine Arme um seinen Hals, und ruhe dich auf seinem Rücken von deiner langen Reise aus. Er spricht in Gedanken mit dir. Höre ihm ein wenig zu. Es ist dein Sonnenfalke, dein ganz persönlicher Begleiter in Atlantis. Ist das nicht wunderbar?*

Ruhe.

*Während ihr unterwegs seid, beginnst du zu träumen. Du fühlst dich geborgen und geschützt. Dein ganzer Körper ist warm und ruhig. Du hörst keinen Laut, denn ihr fliegt so hoch, dass du zwar unter dir das Land und das Leben betrachten kannst, aber dennoch hörst du nichts. Wie ist diese Ruhe und Stille? Wie fühlst du dich? Genieße diese Reise mit deinem Freund. Schau nach unten und beobachte Atlantis. Du hast alle Zeit der Welt.*

Ruhe.

*Weißt du, als du noch in Atlantis gelebt hast, war dies deine Art, alleine zu sein. Du hast deinen Sonnenfalken gerufen und bist auf die Reise gegangen. Stundenlang trug er dich durch die Stille des atlantischen Himmels. Du konntest alles mit ihm besprechen, denn dieser Sonnenfalke war direkt mit den Engeln und uns verbunden. Sein goldenes Gefieder war wie ein Speicher unserer Energie aus der göttlichen Sonne. Der Falke war rein und für dich nutzbar wie ein Telefon.*

*Jetzt ist es an der Zeit, dass du dich wieder in dieses alte Gefühl be gibst und lernst, ihn jederzeit zu rufen und so auf die Reise in die Stille zu gehen. Du wirst nicht in Atlantis landen, sondern deine Reise fortsetzen, still sein und in dich hineinhören. Alles, was du in Ruhe erledigen und für dich klären möchtest, kannst du nun beginnen. Sei gewiss, ich beobachte eure Reise, auch wenn du mich nicht siehst. Auch Gott sieht dich umherfliegen. Er freut sich über deinen*

*Besuch des Himmels und lässt dich nicht aus den Augen. Also sprich mit ihm. Dein Falke hilft dir dabei.*

Ruhe. (Längere Pause)

*Das hast du wunderbar gemacht. Wir und dein Sonnenfalke sind stolz auf dich.*

*Ihr habt euch wieder der Küste genähert, denn es wird Zeit für dich, nach Hause zurückzukehren. Du brauchst keine Angst zu haben. Dein Falke wird dich nie wieder vergessen. Wann immer du zu uns zurückkommst, wird er dich sofort in Empfang nehmen. Wir achten gut auf ihn und pflegen ihn für dich. Es wird ihm nichts geschehen. Er hat ein wunderschönes Plätzchen in der Sonne, wo er sein Gefieder bürsten und pflegen kann. Er ist schon ein wenig eitel und betrachtet sich jeden Tag im Spiegel, denn er will ja gut aussehen, wenn du wieder kommst.*

*Also, verabschiede dich in Ruhe von ihm. Du darfst ihn auch küssen, wenn du möchtest. Dann wird er mächtig stolz sein. Seine großen, dunklen Augen leuchten dann wie zwei schwarze Kirschen. Schau, er gibt einen Ton von sich. Es ist das erste Geräusch, das er macht, seit du ihm begegnet bist. Er bedankt sich bei dir für deine Liebe und deinen Mut zur Ruhe und Stille, denn eines musst du wissen, dieser Sonnenfalke wird niemals im Lärm auftauchen. Er ist ein Vogel der absoluten Stille. Du bist ihm begegnet, weil du dein Herz für ihn geöffnet hast. Das ist ein großes Geschenk für euch beide.*

*Schau, die Engel sind wieder da, um dich abzuholen. Steig von seinem Rücken herunter und lass dich von ihnen wieder forttragen. Winke ihm noch zu. Er wartet, bis du ihn nicht mehr sehen kannst, dann kehrt er in sein Zuhause zurück.*

Ruhe.

*Sei nicht traurig, dass er dich nicht begleiten kann. Er gehört nach Atlantis. Du kannst jederzeit zurückkommen.*

*Die Engel können dich nun alleine weiterfliegen lassen. Du findest den Weg nach Hause alleine.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Du fühlst langsam wieder deinen Körper. Auch Geräusche dringen wieder an deine Ohren. Fühle deine Arme und Beine, öffne langsam die Augen und atme tief ein und aus.*

*Adonai – Zudiones, dein Freund*

## Mantra für Kinder



*“Ich danke meinem Sonnenfalken für die Ruhe und Stille,  
die er mir schenkt. So kann ich mit Gott  
und all seinen Helfern sprechen.”*



# Soana

## Priesterin der Fülle und des Reichtums

### Themen:

Ich wünsche mir für alle die Fülle und den Reichtum.

Wenn ich genug Reichtum hätte, würde ich viel Gutes tun.

Warum ist der irdische Besitz so ungerecht verteilt?

Weshalb müssen Menschen hungern, während andere nicht wissen, was sie mit ihrem Geld anfangen sollen?

Ich möchte endlich im Überfluss leben können.

Dann bin ich zufrieden.

Wer reich ist, hat eine viel bessere Stellung in der Gesellschaft.

Ich würde mir gerne viele Wünsche erfüllen können.

Wenn für mich gut genug gesorgt ist, vertraue ich und gehe in meine Lebensaufgabe.



Wenn für dich einige dieser Themen noch relevant sind, lass mich sagen, bist du in der Illusion der Materie noch sehr gefangen. Doch sei gewiss, das ist nicht tragisch, gilt es doch, einen Loslassprozess bei jedem Individuum in Gang zu setzen, der seinem gewachsenen Bewusstsein entspricht. Bedenke, dass du seit Zeitaltern diesem Fluss der Materie ausgeliefert bist. Wie sollte es also anders sein. Der Begriff der Fülle und des Reichtums wurde dir immer wieder gezeigt und an-erzogen. Wie oft hörst du Menschen sagen, dass Fülle und Reichtum Themen des Herzens sein sollten. Doch kannst du nachvollziehen,

dass sie es auch leben? Wohl kaum, denn sie verfallen immer wieder in die alten karmischen Muster. So können wir sagen, dieses Thema ist ein Thema des Kollektivs. Es ist kaum möglich für ein einzelnes Individuum, sich der materiellen Ebene so zu entziehen, dass es für sich selbst eine neue Sicht der Dinge entwickeln kann, und doch gilt es für jedes einzelne Wesen, nach besten Kräften daran zu arbeiten.

Wir haben es hier mit einer Thematik zu tun, die bereits in Atlantis ihren Schwerpunkt im Mentalkörper hatte. Es sind die Gedanken, die den Menschen nicht loslassen. Es sind seine Ängste und Sorgen, die karmischen Erinnerungen an Armut und Elend, vielleicht auch an Stolz und Übermut. Wie oft hast du vielleicht selbst erfahren müssen, dass du nur geachtet und geschätzt wurdest, wenn du einen gut gefüllten Beutel mit dir herumgetragen hast. Wie oft wurdest du verjagt, wenn man sah, dass du dich nur mit dem Nötigsten versorgen konntest. Kommst du dann im heutigen Leben in eine schwierige Phase, die vielleicht durchaus sein muss, um dich auf einen neuen Weg zu bringen, holen dich unbewusst die alten Erinnerungen ein. So beachte dann immer, dass sich diese Erinnerungen vorwiegend im Mentalkörper befinden. Sie lösen und lösen zwar Emotionen und Verhaltensregeln aus, aber dennoch sind es Gedanken, die dich warnen oder traurig stimmen.

Gerade das ist der Grund, weshalb diese auftauchenden Probleme so gut zu bearbeiten sind. Dein Verstand prägt also das Problem. Er ist das, was du sofort wahrnimmst. Deshalb ist es auch so leicht, mit entsprechenden Affirmationen und Maßnahmen zu reagieren. Du wirst nun sagen, dir scheint, dass viele Menschen dazu nicht in der Lage sind. Das mag sein, doch sie suchen die Problematik nicht bei sich, sondern im Außen. Sie übertragen die Verantwortung viel zu oft auf andere, sei es die Familie, den Arbeitgeber, die Politik oder die Wirtschaft. Genauso war es in Atlantis. Das Volk übertrug alles auf die Königshäuser. Damit hatten sie auch nicht ganz unrecht, denn ein Mensch nimmt immer das an, was man ihm vorlebt. Ich hatte versucht, lange dagegen anzugehen. Dennoch gelang es mir auf Dauer nicht, denn auch mein Volk bestand nur aus Menschen, die

verführbar waren. Wenn du einem Kind erklärst, dass Fülle und Reichtum nur dann gegeben sind, wenn es sich mit dem besten und wertvollsten Spielzeug umgibt, wie soll es dann mit einem einfachen Holzpferd zufrieden sein? Es hat nie gelernt, den Wert des Einfachen zu schätzen. Es hat nie begriffen, dass der Sonnenschein und das klare, reine Wasser der Erde die größte Fülle im Universum sind, denn dadurch wird das Leben bereichert. Sieh es so, es sind die Grundelemente des Daseins, die wieder geschätzt werden müssen, die Fülle der Natur, ihre Farben und Gerüche, die Reinheit der Erde und des Wassers, die physische Sonne, und nicht zuletzt die Kraft der zentralen Sonne. Der Wind auf deiner Haut zeigt dir, dass sich im Universum etwas bewegt, das nicht deiner Kontrolle unterworfen ist. Er reinigt die Luft. Der Regen gibt der Erde die Gelegenheit, zu überleben und dir das zu liefern, was du wirklich brauchst zum Dasein. Das Tier hat dies nie verlernt. Und so weiß das Tier auch, dass es etwas gibt, das es immer wieder am Leben erhält. Es sucht sich seine Höhle, die einfach da ist. Es findet die Wasserstelle und das Gras, und es strahlt die Sonne an, wenn sie sein Fell erwärmt.

Verstehe, es geht nicht darum, wie ein Tier zu leben. Auch der Atlanter lebte in der Fülle, doch lange Zeit wusste er, dass dafür von höherer Stelle gesorgt war. Er war sich jedoch auch bewusst, dass diese Versorgung nur dann funktionierte, wenn er rein in seinen Gedanken, Emotionen und in seinem Verhalten war. Er kannte seine wahre Lebensaufgabe. Ihr folgte er, und so gab es keinen Zweifel an seiner Kraft, das zu tun, was ihm die Fülle und den Reichtum – auch des Herzens – brachte. Erst als das Ego seinen Lauf nahm und andere Dinge wichtiger waren, als es darum ging, andere zu versklaven und das Tier zu misshandeln, wurde aus dem natürlichen Reichtum der künstliche und mit Härte und Ego erfüllte Reichtum. Soll das Göttliche das unterstützen? Es kann es nicht unterstützen, da es diese Schwingung nicht kennt. Die Vertreibung aus dem Paradies ist die beste Symbolik dafür. Der Atlanter hatte alles, was er brauchte. Er kannte keinen Mangel, bis er dafür sorgte, dass seine Gedanken von Rechthaberei und Manipulation gesteuert wurden.

Als es darum ging, andere den eigenen Gedanken und Wünschen zu unterwerfen, wurden Fülle und Reichtum zum Produkt des Egos. Wie sollte sich das Göttliche verhalten? Es musste eine Grenze ziehen zwischen Geist und Materie. Wie sollte Gott den Wert der Erdkugel oder eines anderen Planeten in barer Münze schätzen, wenn er alles nur verschenkte? Stell dir vor, man müsste die Luft, die du zum Atmen benötigst, in einem Wert ausdrücken, um sie dir zu verkaufen. Wie viele Schätze der Erde werden vom Menschen benutzt, um sich Fülle und Reichtum zu ermöglichen? Es wäre nicht so tragisch, würde man dadurch denen helfen, die verhungern und frieren. Das Göttliche sorgt immer dafür, dass für alle genug da ist. Jedes Wesen, das existiert, wurde von ihm in die Materie entsandt. So haben alle dafür zu sorgen, dass jedes Wesen für sich die Fülle empfindet. Lernt, sie anders zu bewerten. Sie ist nicht davon abhängig, wie ihr euch nach außen darstellen könnt. Ihr Ausdruck findet sich in positiver Macht und dem Charisma der Güte und des Loslassens. Doch sei gewiss, ein jedes Wesen wird dies lernen müssen. Die Zeit wird kommen, wenn der Kreislauf recht durchlaufen ist.

Mein Königshaus lädt dich ein zum Besuch. Dort wirst du einen Einblick in meine atlantische Fülle erhalten.

## Einstimmung (siehe Seite 14)

### Meditation

*Deine Reise zu mir soll dich der zentralen Sonne näherbringen. Du spürst, wie sich dein Solarplexus erwärmt. Es ist eine Wärme, die du sonst nicht so wahrnimmst. Eine goldene Kugel formt sich dort und lenkt ihre Strahlen durch deinen gesamten Körper. Du empfindest ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. In diesem Moment weißt du, dass es etwas gibt, das dich immer trägt und sorgsam bewacht. Genieße dieses Gefühl und nähere dich Atlantis.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Du hast die Küste erreicht. Hier an dieser Stelle ist das Meer etwas rauer. Eine starke Brandung macht den Strand einsam. Das ist gut so. Du siehst vor dir eine Steilküste aus Sandstein, der in der Sonne golden glänzt. Dieses Fleckchen Erde wird immer von der Sonne verwöhnt. Hoch oben auf dem Felsen blickt mein Schloss auf das Meer hinaus. Seine Mauern strahlen golden und erfüllen das Auge mit einem Blick in die unermessliche Sonne der göttlichen Güte.*

*Du kommst langsam unterhalb des Felsens auf dem langen Sandstrand an. Ruhe dich ein wenig aus und betrachte das Meer.*

Ruhe. (Musik mit Meeresrauschen)

*Ich habe Venus zu dir geschickt. Dreh dich langsam um. In einiger Entfernung siehst du mein Pferd. Sein strahlend weißes Aussehen symbolisiert die Reinheit des Planeten Venus. Es steht ganz ruhig da und beobachtet dich.*

*Gehe langsam auf Venus zu und sprich ruhig mit dem Tier. Es versteht dich. Mit Leichtigkeit kannst du aufsteigen, Sorge dich nicht. Du bist leicht wie eine Feder. Versuche es.*

Ruhe.

*Venus setzt sich in Bewegung, um dich zu mir zu bringen. Genieße diese kurze Reise auf dem Rücken dieses ruhigen, ausgeglichenen Tieres. Es trägt dich mit majestätischer Würde den Berg hinauf. Der Berg ist übersät mit goldgelben, duftenden Rosenbüschen und Kamelien. Die Sonne strahlt und wärmt deinen Körper auf sehr angenehme Weise. Genieße es.*

Ruhe.

*Du hast das Plateau des Felsens erreicht. Vor dir siehst du mein Schloss. Ich warte vor dem Tor auf dich. Steig von Venus herunter und komm zu mir.*

*Während du dich vorwärtsbewegst, hörst du Musik in dir. Es ist eine leichte, beschwingte Melodie, die dich fast zum Tanzen auffordert. Es ist, als wärest du auf dem Weg ins Paradies. Ich weiß, hier bei mir ist es gut. Alles ist ruhig und gelassen. Es ist alles da. Lass dich umarmen. Ich freue mich sehr über deinen Besuch. Komm, begleite mich hinein.*

Ruhe.

*Du hast dir ein atlantisches Schloss vielleicht ganz anders vorgestellt. Wir wandern durch eine kleine Halle, die kühl und hell ist. Ein kleiner Springbrunnen spendet viel Feuchtigkeit. Sonst ist nichts vorhanden.*

*Weißt du, wir brauchten keinen Prunk. Wir waren mit uns zufrieden.*

*Komm, wir treten auf die Terrasse hinaus. Sie ist sehr groß und von der Sonne erwärmt. In ihrer Mitte wächst ein wunderschöner Baum aus dem Boden heraus. Er spendet natürlichen Schatten. In seiner Krone leben viele Vögel. Es ist eine ganz besondere Art mit goldgelbem Gefieder. Diese Vögel können besonders schön singen. Wir nennen sie die Sonnenkinder.*

*Unter dem Baum findest du meinen Thron. Es ist ein einfacher Stuhl aus Bernstein. Er steht dir zur Verfügung. Nimm Platz. Du kannst dann direkt auf das Meer schauen. Mach es dir bequem.*

Ruhe.

*Kaum hast du Platz genommen, nähert sich dir eine wunderschöne Katze. Ihr Fellkleid ist goldgelb und buschig. Die bernsteinfarbenen Augen fixieren dich. Es ist Sania, meine beste Freundin. Lass sie auf deinem Schoß Platz nehmen. Das ist sie von mir gewohnt.*

*Sie macht es sich sofort bequem, legt den Kopf in deine Hand und beginnt zu schnurren.*

Ruhe.

*Wie fühlst du dich? Schließe deine Augen und atme in dich hinein. Die Luft ist rein und einfach nur warm. Das Meer rauscht und die Vögel beginnen zu singen, während das Blätterdach des Baumes leise im Wind schwingt. Lehne dich zurück und fühle in deinen Solarplexus.*

*Du bist von den elementarsten Dingen umgeben. Nichts fehlt dir. Sania sieht dich an. Öffne deine Augen und kommuniziere mit ihr. Du wirst sehen, es funktioniert.*

Ruhe.

*Schließe wieder deine Augen. Nun sieh dich in deiner wahren Aufgabe. Was macht dir Freude? Wo fühlst du dich aufgehoben? Womit kannst du dich absolut identifizieren? Es spielt keine Rolle,*

*wie es die anderen sehen. Wer bist du? Was bist du? Und sei dein Wunsch noch so kindlich, er ist rein. Siehe dich das tun, was du dir immer erträumt hast. Dann ist es gut.*

Ruhe. (Längere Pause)

*Du fühlst in dir eine starke Kraft. Dein ganzer Körper ist warm, gut durchblutet und von einer ungewohnten Macht erfüllt. Du weißt, das, was du wirklich kannst und willst, gibt dir die Fülle und den Reichtum. Du wirst davon auch existieren können, denn Gott gab dir dieses Potenzial. Du hast es dir erarbeitet. Du hast allein dafür gesorgt, dass es dir geschenkt wurde. Fühle, wie sich deine Fülle in deinem Körper anfühlt. Es ist nichts im Außen. Es ist nur ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit, denn der, der dich zu beurteilen hat, ist im göttlichen Licht. Er sieht mit Wohlwollen auf deine Fähigkeiten. Danke IHM dafür, und nur IHM, und denk immer daran:*

*Die Fülle und der Reichtum sind für alle da. Sie erwachsen aus dem Herzen und dem wahren Tun. Kein Mensch kann sie dir dauerhaft schenken. Nur du selbst kannst sie dir nehmen.*

Ruhe.

*Es wird Zeit für dich, wieder zu gehen. Du siehst, du hast mich gar nicht gebraucht, um deine Erkenntnis zu erlangen. Sania verlässt dich wieder.*

*Komm, wir gehen wieder hinaus.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Du kannst deine Heimreise direkt von hier aus antreten. Komm zurück zu mir, wann immer du meine Hilfe brauchst. Du weißt ja nun, dass auch unsere Fülle keiner Materie bedurfte. Alles ist vorhanden, wenn du dir deiner Kraft bewusst wirst.*

*Lass dich umarmen. Es war mir eine Freude, dich hier zu haben.*

*Du wirst langsam leichter und schwebst davon. Schau dir nochmals alles von oben an. Nimm die Wärme in deinem Herzen mit.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Langsam kommst du in deinen Körper zurück. Du spürst deine Arme und Beine. Öffne deine Augen und atme tief ein und aus.*

*Adonai – Soana, deine Freundin*

## Mantra



*“Vater aller Dinge, lass mich die Fülle und den Reichtum  
als dein Geschenk wiederentdecken.  
Zeige mir den Weg der zwölf Tugenden.”*



## Text von Soana für Kinder

Ich grüße dich, mein Kind. Mein Name ist Soana. Ich darf mich mit dir über Fülle und Reichtum unterhalten. Obwohl du noch ein Kind bist, kann ich mir sehr gut vorstellen, dass auch dich dieses Thema schon sehr berührt. Das ist auch in Ordnung, denn du lebst ja in einer Welt des Konsums und des Luxus. Doch du weißt auch, dass nicht alle Kinder der Erde dieses Glück gefunden haben. Es ist immer eine Frage, wo du dir eine Familie aussuchst, um deinen Einstieg in das Leben zu machen. Vielleicht wirst du nun sagen: Warum suchen sich dann nicht alle Kinder eine reiche und wohlhabende Familie auf der Welt aus?

Diese Frage ist durchaus verständlich, aber du weißt auch, dass man sich seine Familie aus karmischen Gründen wählt. Dennoch haben alle Menschen auf der Welt Fülle und Reichtum verdient. Aber es gibt auch sehr arme Länder, in denen Kinder leben, die noch nicht einmal das Nötigste zum Essen haben, geschweige denn Spielzeug. Weißt du, gerade hier sollten die Kinder der reichen Länder einmal ein wenig nachdenken, wie sie diesen armen Kindern helfen könnten. Es gibt immer eine Möglichkeit, sich für andere einzusetzen.

Stell dir vor, ein Kind in einem sehr armen Land kann jahrelang nur Reis und Bohnen als Mahlzeit zu sich nehmen. Für dieses Kind bedeutet es Fülle und Reichtum, wenn es eines Tages Kartoffeln und ein reichhaltiges Gemüsegericht zu essen bekommt. Kannst du nun in etwa verstehen, was für uns Fülle und Reichtum bedeuten? Dieses Kind fühlt sich reich beschenkt, wenn es einen Luftballon aufblasen und fliegen lassen kann. Was für dich ein neues Fahrrad bedeutet, ist für dieses Kind eine ordentliche Matratze zum Schlafen. Während du vielleicht einen neuen Fernseher für dein Zimmer als Fülle betrachtetest, freut sich dieses Kind über ein Buch zum Lesen.

Aber Fülle und Reichtum drücken sich auch über Lebensfreude aus. Weißt du, wenn sich Menschen in ihrer Aufgabe wohlfühlen, sind sie reich in ihrem Herzen. So können sie sich des Lebens freuen, und sie machen andere Menschen mit ihrer Arbeit glücklich. Das kannst du zum Beispiel an einem guten Schauspieler oder einem Clown beobachten. Wenn ihnen ihre Aufgabe Freude macht, bringen sie alle Zuschauer zum Lachen. Die Leute vergessen ihre Sorgen und genießen das Schauspiel. Sie fühlen sich reich beschenkt. Der Applaus ist dann ein großer Teil des Lohns. Natürlich werden der Schauspieler oder der Clown auch für ihre Leistungen bezahlt. Das ist genauso wichtig.

Aber es kommt nicht alleine auf die Höhe des Lohns an. Weißt du, wenn ein Mensch keine Freude an seiner Aufgabe oder Arbeit hat, kann er mit all dem Geld, das er damit verdient, nicht glücklich werden. Du hast sicherlich schon oft den Ausspruch gehört: Geld allein macht nicht glücklich. Das ist richtig, denn wahre Fülle und wahren Reichtum soll man sich erhalten, indem man sich an dem freut, was man tut und was man genießen kann. Alles andere vergeht. So ist es immer wichtig, dass du alles, was du tust, gerne machst. Beginne frühzeitig, dich zu orientieren, was dich wirklich mit Freude erfüllt. Wenn du kreativ sein willst, versuche es. Wenn es dir Freude macht, zu forschen und zu experimentieren, dann tue es. Falls du gerne reisen willst, überlege, welche Aufgabe du wählen könntest, um dir diesen Wunsch zu erfüllen. Dafür muss man lernen und an sich arbeiten. Es fällt dir nicht einfach in den Schoß. Du darfst die Schule

besuchen, vielleicht studieren, ins Ausland gehen und Dinge für dich nutzen, die andere niemals haben können. So denke auch immer wieder an die Armen, die es niemals so weit wie du selbst bringen werden. Gib immer etwas von dem ab, was du verdienst. So bringst du wichtige Energie in Fluss. Gott sieht es, und er erkennt, dass du auch anderen Fülle und Reichtum zukommen lassen willst. Alles, was du abgibst, erhältst du wieder zurück, auch wenn es zunächst nur ein Lächeln oder ein Danke ist. Irgendwann erinnert man sich an deine Mildtätigkeit. Und das können dann ganz andere Menschen sein. Du erhältst alles zurück, denn das ist ein geistiges Gesetz. Alles, was du loslässt, kommt zu dir zurück, und oftmals in viel größerem Maße. Glaube mir, so haben wir in Atlantis gelebt. Jeder gab ab, was er konnte, und er erhielt viel mehr zurück.

Wenn du einem Freund aus einer schwierigen Situation hilfst, wird er es nicht vergessen, und wenn er einmal die Möglichkeit hat, wird er auch dir helfen. Verlange es nie, sondern gib aus deinem Herzen heraus. Verschenke deine Gaben gerne und lass sie los. Du bekommst es vielfach zurück. So entsteht Fülle.

Besuche mich in Atlantis. Ich zeige dir, wie das dort funktioniert hat.

## Einstimmung (siehe Seite 16)

### Meditation

*Du weißt ja, dass für viele Menschen das Gold ein Zeichen für Fülle und Reichtum ist. Deshalb habe ich einen Engel zu dir geschickt, der ein wunderschönes, golden glänzendes Kleidchen trägt. Sein Name ist Goldelse. Auf ihrem Kopf trägt Goldelse ein kleines Krönchen mit vielen funkelnden Edelsteinen. Sie nimmt dich an die Hand, um dich zu mir zu bringen.*

*Gemeinsam erreicht ihr die Küste von Atlantis. Auf einem steilen Felsen aus golden glänzendem Sandstein erblickst du mein Schloss.*

*Auch seine Mauern glänzen golden in der Sonne. Langsam erreicht ihr beide den Strand mit seinem warmen Sand. Ruht euch ein wenig aus. Goldelse setzt sich auf deine Beine.*

Ruhe.

*Du weißt ja, dass ich ein wunderschönes, weißes Pferd besitze. Es heißt Venus. Ich habe es losgeschickt, um euch beide abzuholen. Schau, in einiger Entfernung kannst du es sehen. Es kommt langsam auf euch zu.*

*Wie von Zauberhand werdet ihr beide auf das Pferd gehoben. Pass auf.*

Ruhe.

*Siehst du, wie leicht das geht? Venus setzt sich in Bewegung und bringt euch den Berg hinauf. Ich warte oben auf euch. Goldelse kennt den Weg. Sie lenkt Venus mit sicherer Hand.*

Ruhe.

*Oben angekommen werdet ihr beide genauso schnell wieder von Venus heruntergehoben. Goldelse nimmt wieder deine Hand und führt dich zu mir. Ich grüße euch beide. Kommt, wir gehen in mein Schloss. Du wirst dich sicherlich wundern, denn es ist kein Schloss, wie du es aus den Märchen kennst. Es ist ein ganz normales Haus, denn so lebten wir hier. Dennoch waren wir sehr glücklich.*

*Wir betreten das Schloss durch ein großes Tor. Auf dem Dach des Schlosses gibt es einen Garten für die Königskinder. Dort können sie ungestört spielen. Komm, wir steigen gemeinsam eine Treppe hinauf. Goldelse läuft voraus. Sie kennt den Weg. Oben angekommen, öffnet sich eine Tür, und wir treten auf eine große Dachterrasse hinaus. Schau dich um. Wie hast du dir diesen Garten vorgestellt?*

Ruhe.

*Du siehst vor dir herrliche Bäume, in denen Vögel mit goldenem Gefieder leben. Sie heißen Sonnenkinder. Ein paar Bänke laden zum Sitzen ein. Es gibt auch wunderschöne Schaukeln. Außerdem leben hier viele Katzen und Hunde. Sie alle vertragen sich sehr gut, denn es fehlt ihnen an nichts. Schau, sie liegen herum und blinzeln in die Sonne. Wie fühlst du dich? Bitte, fühle dich wie zu Hause. Du bist*

*mein Gast. Auf einem kleinen Tisch stehen Getränke und Süßigkeiten. Bediene dich nach Herzenslust.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Schau, da kommen ein paar Kinder auf dich zu. Sie sind in deinem Alter. Es sind Königskinder. Doch sage mir, siehst du einen Unterschied zu dir? Wie stellst du sie dir vor? Sie tragen keine besonderen Gewänder und erst gar keine Kronen auf dem Kopf. Sie sehen aus wie du und ich. Neugierig sind sie aber auf dich, wie du sehen kannst. Stell dich ihnen vor. Sie sagen dir auch ihre Namen.*

Ruhe.

*Wie du siehst, haben sie hier keine besonderen Spielsachen. Gehe mit ihnen durch den Garten. Dabei wirst du zwar einige Dinge entdecken, die du auch kennst, wie zum Beispiel Bücher, Puppen, aber auch Bilder, an denen sie gerade malen. Sie haben hier im Garten auch ihre Schule. Es sind einfache Bänke, die unter einem großen Baum stehen. Dahin kommt täglich ihr Lehrer, um sie zu unterrichten. Im Moment sitzen dort ein paar Katzen und putzen sich ihr Fell. Tiere begleiten unsere Kinder durch den ganzen Tag.*

*Mein ältester Sohn kommt auf dich zu. Er hat ein Geschenk für dich. Es ist ein kleines, goldfarbenes Körbchen, in dem ein kleines Kätzchen mit rotgoldenem Fell schläft. Er überreicht es dir mit den Worten:*

*Das ist unser Geschenk der Fülle und des Reichtums an dich. Möge dir das kleine Tier viel Freude bereiten. Es schenkt dir Kraft und die Fülle des Herzens. Alles, was du ihm zuteilwerden lässt, wird auch dir zuteil. Alles, was du anderen Menschen zuteilwerden lässt, kehrt zu dir zurück. Wir brauchen keine großen Gaben. Unser Leben und unsere Gesundheit sind die Grundlage unseres Reichtums. Mach etwas daraus. Sei für andere da, so wie wir es auch lernen. Du wirst dafür viel Liebe zurückerhalten.*

Ruhe.

*Nimm irgendwo Platz, wo es dir gefällt, und beschäftige dich in Ruhe mit dem Kätzchen. Es sieht dich dankbar an. Siehst du, wie einfach hier die Königskinder sind? Auch sie lernen das ganz normale*

*Leben zu leben. Sie geben gerne etwas von dem ab, was sie haben. Auch sie gehen zur Schule und lernen gerne, um den Menschen unseres Königreichs zu dienen. Dafür werden sie von den Menschen geliebt und reich beschenkt.*

*Gib dem Kätzchen einen Namen. Es wird hier immer auf dich warten, damit du es besuchen kannst. Goldelse passt darauf auf.*

Ruhe.

*Du kannst uns jederzeit besuchen, wenn dir danach zumute ist. Wenn du das Gefühl hast, deine Welt wird dir zu anstrengend, komm zu uns zurück und wende dich dem Einfachen zu. Du kannst auch jederzeit zum Spielen zu uns kommen, doch es gibt hier nur die einfachen Dinge, keine moderne Technik. Du bist uns jederzeit willkommen.*

Ruhe.

*Goldelse nimmt das Körbchen mit dem Kätzchen in Empfang. Sie wird sich seiner annehmen, keine Sorge.*

*Komm, wir verlassen wieder den Garten. Die Königskinder verabschieden sich von dir.*

*Wir steigen wieder die Treppe hinunter und verlassen das Schloss.*

Ruhe. (Leise Musik)

*Schau, da kommt Goldelse. Sie begleitet dich wieder ein Stück deines Weges. Lass dich von mir umarmen. Ich habe mich sehr gefreut, dass du hier bei uns warst. Ich hoffe, du hast gesehen, dass man auch mit einfachen Dingen in der Fülle und dem Reichtum leben kann. Es ist immer wichtig, wie es in deinem Herzen aussieht.*

*Nun kehre in deine Heimat zurück. Komm jederzeit wieder. Goldelse nimmt dich an die Hand und verlässt mit dir den Berg. Du wirst leichter und leichter.*

Ruhe.

*Jetzt kannst du alleine weiterfliegen. Goldelse kehrt zu mir zurück, um sich um das Kätzchen zu kümmern.*

Ruhe.

*Du kommst langsam wieder zu Hause an. Deine Arme und Beine werden wieder schwer. Atme tief ein und aus und öffne deine Augen.*

*Adonai – Soana, deine Freundin*

## Mantra für Kinder



*“Ich weiß, dass ich auch die Fülle und den Reichtum  
in den einfachen Dingen erkennen kann. Ich muss mich  
bemühen, mein Leben zu bereichern durch mein Tun.”*

