



## Meditation: Download der archetypischen Urkraft der weisen Alten

---

Hallo und herzlich willkommen zu dieser Meditation.

Ich freue mich, dass du dir jetzt hier, heute, Zeit nimmst, für dich und die Meditation zum Download der archetypischen Urkraft der WEISEN ALTEN

Du brauchst für diese Meditation, diesen Download, ungefähr eine halbe Stunde Zeit.

Geh in die Natur oder setz dich an einen Platz, wo du es dir für die nächste Zeit wirklich ganz bequem machen kannst und

öffne dich für eine neue und zugleich Äonen Jahre alte „Technik“, die aus einer Zeit stammt, in der alles noch Sternenstaub war.

Du benötigst hierfür nichts weiter als die grundsätzliche Bereitschaft, für den – vielleicht verrückten Gedanken, dass diese besondere und durchaus positive Urkraft der WEISEN ALTEN nicht irgendwo ist, sondern, dass sie bereits in dir vorhanden ist, wie eine Quelle, die jetzt und hier nur entdeckt und angezapft werden will.

### Pause

Achte darauf, dass du in der kommenden halben Stunde nicht gestört wirst.

Schalte alles aus..... das Handy, das Telefon, die Türklingel

Setz dich entspannt hin, .....vielleicht musst du dich noch einmal etwas zurechtruckeln, so bis du hier jetzt wirklich ganz bequem und entspannt sitzen kannst. ....

Nimm drei tiefe Atemzüge..... und dann atme ruhig und gleichmäßig weiter.

Schließe deine Augen und lausche meinen Worten .....

### Länger Pause

Dann stell dir jetzt bitte mal vor, dass diese archetypische Kraft der WEISEN ALTEN mit all ihren Kräften, also mit all ihrer Lebenserfahrung, mit all ihrem Wissen, ihrer Selbsterkenntnis, ihrer Toleranz und Gelassenheit, ihrer Zufriedenheit und ihrer Lebensreife, mit ihrem wohlwollenden und respektvollen Umgang mit sich und anderen, mit ihrem ausgeprägten Weitblick, ihrer Verbundenheit, ihrer Achtsamkeit, manchmal auch defensiv und in Stille, und dennoch schafsinnig und wegweisend,

dich daran erinnert, dass sie nicht irgendwo außerhalb von dir zu finden ist, sondern tatsächlich jetzt gerade hier in dir zur Verfügung steht und nur aktiviert werden will.

Und anstatt dich anzustrengen und danach zu greifen, lade ich dich jetzt ein, einfach deine Arme weit zu öffnen..... , einmal tief ein und aus zu atmen um dich noch mehr zu entspannen.....und deine Hände mit den Handflächen nach oben abzulegen.

Atme ruhig und entspannt weiter .....und stelle dir vor,..... dass diese Energie deiner WEISEN ALTEN, die ja in dir bereits existiert, sich langsam, aber sicher in dir ausbreitet.

Stell dir vor, dass sie jetzt in dein System – in all deine Zellen hineinschmilzt.

Spüre das.

-  
-

Atme entspannt weiter

-  
-

Empfange.

-  
-

Lass es geschehen.

...

Stell dir vor, dass während du mir hier jetzt gerade lauschst....

sich auf eine magische Art und Weise dein System mit den wunderbaren Eigenschaften, wie ihrer gelebten Achtsamkeit, ihrer tiefen Intuition, ihrem Wissen und ihrer Weisheit, mit ihrem Weitblick, ja vielleicht sogar mit ihren seherischen Fähigkeiten angefüllt hat und weiter anfüllt.

Also,

Wenn bisher hektisches Handeln dein Thema war, dann stell dir vor, wie es dir ab jetzt gelingt, die Langsamkeit in dir zu erwecken, der Stille in deinem Leben Raum zu geben um somit deine Wahrnehmung für mehr Handlungsspielraum zu schärfen.

Wenn du dir bisher zu viele Gedanken darüber gemacht hast, dass du immer wieder die gleichen Fehler machst und dir vorkommst wie in einer Endlosschleife, dann wisse, dass du jetzt gerade in diesem Augenblick etwas in dir aktivierst, das dich wohlwollend und achtsam stabilisiert, deine Sinne schärft und du aufmerksam auf deine inneren Botschaften achtest.

Wenn du bis heute oft ungefragt Ratschläge gegeben hast und die Stimme deines Egos dein Ratgeber war, dann stell dir vor, wie du jetzt und hier mehr und mehr deiner inneren Weisheit gehör schenkst und deiner innere Stille Raum gibst um deine Wahrnehmung zu schärfen, du deine Toleranz und deine Gelassenheit mehr und mehr lebst und in Liebe verbunden bist.

Weil du jetzt bereit bist für deine eigenen inneren Botschaften.

Weil du ab heute nicht nur die Energie der **weisen Alten** sondern auch das **Kindliche** in dir spürst, und du die Energie der Jungfräulichen wahrnehmen kannst.

Weil du dich nicht länger von deinem Ego bestimmen lässt, sondern deiner wirklichen Intuition folgst, deine Sinne schärfst und einen tiefen Zugang zu deinem inneren Wissen erlangst.

Weil du dich dir Selbst offenbarst, deine Schatten erkennst und akzeptierst und sich dadurch immer mehr Zufriedenheit in deinem Leben ausbreitet und du deine Verbundenheit spüren kannst.

Spürst du, während du hier sitzt und downloadest, dass sich jetzt gerade etwas in deinem System verändert, aufrichtet, vielleicht erneuert?

Es ist ganz klar... denn was gerade geschieht ist: Du gehst gerade aus der Frequenz des „Wollens“ .. also etwas, was dein Bedürfnis ist und das noch nicht da ist, in die Frequenz des „SEINS“, also all dessen, was in dir schon existiert.

Bisher hast du Ziele und Visionen aufgestellt... weil du dir erhofftest, dadurch etwas zu erfahren, wonach du dich lange gesehnt hast...

Dabei hast du ganz vergessen, dass es bereits in dir ist.

Du kannst jetzt die Langsamkeit für dich entdecken.

Du lebst und kultivierst immer mehr Stille und öffnest dir dadurch das Tor zu deiner eigenen Wahrnehmung, zu deinem tiefen Wissen.

Du kannst dein Wissen und deine Lebenserfahrung achtsam einsetzen, du lebst deine Visionen und bist nicht länger bereit Ratschläge zu erteilen, sondern wirkst vorbildlich und stabilisierend mit Liebe und Respekt.

Du nutzt deine geschärften Sinne und erlangst dadurch einen tiefen Zugang zu deinen Intuitionen und deiner Weisheit, du verbindest dich mit deiner Ahnenlinie und denen die von uns gegangen sind und mit ihrem tiefen Wissen, ebenso wie mit dem großen Ganzen.

Spüre das!

Spüre, dass all das bereits in dir ist.

Spüre, dass es jetzt in diesem Download in dir getriggert – also wachgekitzelt wird.

Spüre das alles.

...

Und dann komm langsam in deinem Tempo zurück hierher an deinen Platz.

Bring etwas Bewegung in deine Körperin.

Strecke deine Arme aus, bewege deine Beine, deine Finger, deine Hände.

Öffne langsam deine Augen.

Atme ein- zweimal tief ein und aus

Und nimm wahr, wie du wieder ganz klar hier an deinem Platz sitzt.

Vielleicht willst du noch etwas aufschreiben?

Nimm dir Zeit.

Ich wünsche dir einen Tag voller Wunder

und danke dir für dein Vertrauen

*(Text von Kerstin Wilke / [www.kerstinwilke.de](http://www.kerstinwilke.de))*