



## Meditation: Download der archetypischen Urkraft der Liebenden

---

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 LIEBENDEN

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 LIEBENDEN 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 zurechtrucken, 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 LIEBENDEN mit all ihren Kräften, also mit all ihrer Sanftheit und Sinnlichkeit, mit ihrer Herzlichkeit und Selbstfürsorge, mit ihrer Genügsamkeit, mit ihrer Loyalität und ihrer verbindlichen Art, manchmal auch dünnhäutig und unzufrieden und dennoch aufmerksam und behutsam,

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 LIEBENDEN, 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 lauscht....

sich auf eine magische Art und Weise dein System mit den wunderbaren Eigenschaften, wie ihrer Liebe zu sich selbst, ihrer Loyalität und ihrem Respekt sich selbst gegenüber, ihrer Zärtlichkeit und ihrer Leidenschaft, sowie ihrer wahrhaftigen Liebe

angefüllt hat und weiter anfüllt.

Also,

wenn du bisher Auseinandersetzungen vermeidest um „des lieben Friedens Willens“ , dann stell dir vor, wie es dir ab jetzt gelingt, die Verbundenheit zu deiner Selbstliebe in dir zu spüren, du frei bist von Abhängigkeiten und deine Loyalität dir gegenüber lebst.

Wenn du bisher das Leben als einen Kampf betrachtet hast und du damit beschäftigt warst, deinen Widerstand aufrecht zu erhalten, dann wisse, dass du jetzt gerade in diesem Augenblick etwas in dir aktivierst, was dich deinen inneren Frieden spüren lässt und du beginnst, DAS wahrhaft zu lieben, WAS IST.

Wenn es dir bis heute schwerfällt, zu deinen Werten zu stehen, du schlecht NEIN sagen kannst und dich oft ausnutzen lässt, dann stell dir vor, wie du jetzt und hier mehr und mehr bedingungslos für dich und deine Werte einsteht. Wie du dir selbst, durch die Kraft der LIEBENDEN, die Fähigkeit gibst, dich selbst zu lieben, deinen Körper so anzunehmen wie er ist und du wohlwollend all deine Schwächen und Stärken wahrnehmen und akzeptieren kannst. Du in deine wahre Größe kommst voller Selbstliebe, Selbstvertrauen und Respekt dir selbst gegenüber.

Weil du jetzt zu dir stehst, in deine wahre Größe kommst und mit all deiner Sanftheit und mit all deiner Herzlichkeit auch mal NEIN sagen kannst.

Weil du ab heute bereit bist, tiefer und intensiver zu leben und du zu einer sinnlich-Liebenden wirst, egal wie alt du bist. Du die wahre Urkraft der Liebe in dir spürst.

Weil du dich nicht länger nach anderen ausrichtest, sondern deine Verbundenheit zu dir selbst spüren kannst. Du bereit bist, für die Liebe, die Liebe, die an keine Bedingungen geknüpft ist, die wahrhaftige Liebe. Du einsteht, für deine Werte und diese voll und ganz lebst.

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 deine Beziehungen auf eine besondere Art und Weise gestalten.

Du weißt jetzt um deine wahren Werte und kannst jetzt aus tiefstem Herzen mit all deiner Selbstliebe und deiner Selbstloyalität auch mal NEIN sagen.

Du kannst ab jetzt deinen Widerstand aufgeben und deinen inneren Frieden spüren. Du kannst ab heute **wahrhaft das lieben und annehmen, was ist**. Du lebst ab heute in einer liebevollen Beziehung zu dir selbst.

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))*