

SANANTA

LICHT - MEDITATIONEN

MIT ENGELN UND
AUFGESTIEGENEN MEISTERN

R. Lippert Verlag

Widmung

Dieses Buch ist den Grossen Aufgestiegenen Meistern, den Engelwesen und allen der Menschheit und dem Planeten dienenden Wesen, sowie der gesamten Menschheit gewidmet. Die Licht-Meditationen stammen von Rudolf Lippert und Sananta.

Titelbildgestaltung:

Julian T. Luksch

Gestaltung:

Rudolf Lippert

Renate Lippert

1. Auflage

Copyright ©

by R. Lippert Verlag

Hartgass 9, D-88639 Wald

Tel.: 07578-2229

Fax: 07578-933194

www.lippert-verlag.de

e-mail: webmaster@lippert-verlag.de

Printed in Germany

ISBN 3-933470-09-9

SANANTA

LICHT - MEDITATIONEN

MIT ENGELN UND
AUFGESTIEGENEN MEISTERN

R. Lippert Verlag

Inhalt

Engel-Meditation 9

Die Friedens - Meditation 15

Chakra-Flammen-Meditation * 21

Die Reise zum Inneren Schloß 29

Meditation mit Christus & Buddha * 37

Maria-Meditation * 43

Meditation zur Quelle der Liebe 47

Meditation mit dem Engel der Vergebung 53

Meditation - Der fünfzackige blaue Stern * 59

Meditation zum Geistigen Schutz * 63

Meditation zur Vorbereitung
für einen neuen Lebensabschnitt 67

Die Meditation mit dem Heilteich * 75

Inhalt

Heilmeditation - Goldenes Licht * 79

Heilendes Herzens-Balsam 83

Die Erd-Verankerungs-Übung 89

Die Seerosen-Meditation 97

Übung zum Wiedererkennen der Lichtarbeiter 101

Die Karma - Übung 103

Übung für Lichtarbeiter - Gruppen 105

Meditation zur Quelle der Freude 111

* Diese Meditationen sind als geführte Meditationen auf MC erhältlich (siehe Seite 124)

Engel - Meditation

Laß dich mit dieser Meditation in das Reich der Engel tragen
- in ein Reich, das dich mit unendlicher Liebe und Fürsorge
erwartet, zu den Lichtwesen, die dir Kraft und Trost
spenden, und wenn du es wünschst, dir stets in deinem
Leben wertvolle Begleiter und Freunde sind...

...Schließe deine Augen und atme tief ein und aus.

Fühle wie dein Körper sich entspannt,
wie du in der dich tragenden Stille versinkst.

In dir ist alles still und ruhig.

Du wirst jetzt von einer Woge des Lichtes
ganz sanft in das Reich der Engel getragen...

Du erreichst ein goldenes Portal
und hörst schon aus der Ferne den lieblichen Gesang
der Engel-Chöre, der dein Herz mit einem Gefühl
der Glückseligkeit erfüllt.

* * *

Das goldene Portal öffnet sich vor dir
und du blickst in die freundlichen Augen
eines großen, lichtvollen Engels,
der dich liebevoll erwartet.

An seiner Seite gehst du tiefer
in das Reich der Engel hinein,
während die Strahlkraft seines Lichtes
sich wie ein wärmender Mantel um dich gelegt hat.

Gemeinsam erreicht ihr einen großen hellen Raum,
in dem sich zahlreiche Engel befinden.
Du bist von der Schönheit und Strahlkraft
eines jeden einzelnen Engels überwältigt -
ein tiefes Gefühl von Liebe
und Geborgenheit durchflutet dich...

* * *

Aus der Mitte der Engel schwebt dir ein
besonders strahlendes Engelwesen
in einem goldenen, wallenden Gewand entgegen.
Dieser Engel bittet dich, ihn zu begleiten
und in einem festlich, mit Blumen
geschmückten Raum Platz zu nehmen.

Eine unendliche Woge der Glückseligkeit
durchdringt dein ganzes Wesen.

Die Gegenwart dieses wundervollen Engelwesens
erfüllt dich mit tiefer Dankbarkeit
für das Himmlische Geschenk dieser Begegnung.
Der gütige Blick dieses Engels berührt dein Herz
und erkennt sofort deine Seele.

Mit sanfter Stimme spricht der Engel zu dir:
"Ich begrüße dich von Herzen im Reich der Engel
und freue mich, daß du den Weg zu uns gefunden hast.
Wir haben dich bereits erwartet.

Wir Lichtwesen aus dem Engel-Reich
sind deine größten Freunde.
Mit all unserer Liebe und Fürsorge
sind wir stets für dich da.
Neben deinem persönlichen Schutzengel,
stehen Legionen von Lichtwesen für dich,
und alle Menschen, mit ihrer großen Hilfe bereit.

Rufe uns an, erbitte unsere Hilfe,
erbitte unseren Schutz, und wir sind für dich da.
Hast du uns einmal darum gebeten,
wirst du deinen Weg nicht mehr alleine gehen.
Du wirst unsere Nähe spüren und
unsere Gegenwart erkennen.
Du wirst keinen treueren Freund finden,
als einen Engel, der dir mit all seiner Liebe
und Güte zur Seite steht.

Nimm diese Freundschaft an,
laß dich durch den Gang deines Lebens
hier auf Erden begleiten; freue dich,
stets ein Stück des Himmels an deiner Seite zu wissen.
In allen Lebenslagen kannst du uns anrufen -
wir eilen mit unserer Hilfe zu dir.

Getrost magst du am Abend Schlafen gehen,
wir wachen an deiner Seite.
Und ist der Schmerz und die Verzweiflung groß,
wird unser Trost dein Herz beruhigen
und dir das Tor zu einem neuen Weg eröffnen.
Das Geschenk unserer Liebe ist unermesslich
- nimm es dankbar an."

* * *

Mit diesen Worten füllt sich der festliche Raum
mit Engeln in herrlich bunten Gewändern,
die sich im Kreis um dich
und das strahlende Lichtwesen stellen.

Der gütige Engel im goldenen Gewand
reicht dir nun die Hand, während die Engel ringsum
in einen herrlichen Lobgesang einstimmen.

Der ganze Raum ist nun erfüllt
von einem wunderbaren weißen Licht
und die Liebesstrahlen aller Engel ringsumher
berühren jetzt dein Herz.

Du bist erfüllt mit reinem Licht und strahlender Liebe.
Ein inniges Gefühl der Glückseligkeit
erweckt jetzt in dir die Erinnerung
an deine wahre Licht-Heimat.

Alles was dich bisher belastet hat,
fällt auf wundersame Weise von dir ab
und du fühlst dich unendlich frei und getragen.

Du weißt, keine Macht auf dieser Welt
kann dir diese Freiheit nehmen, die du hier -
in diesem wundervollen Engel-Reich - erfahren hast.

Verweile noch einige Zeit
in diesem herrlichen Gefühl der Freiheit
und in den reinigenden Licht-Schwingungen...

* * *

"Jederzeit steht dir das Portal
zum Reich der Engel offen" -
erklingt die gütige Stimme
des strahlenden Lichtwesens zum Abschied.
Eingetaucht in diese herrliche Schwingung
begleitet es dich aus dem Raum,
zurück zum goldenen Portal.

Voll Freude und Dankbarkeit über den Schatz,
den du hier gefunden hast, nimmst auch du Abschied
von dem strahlenden Lichtwesen, das dir
in dieser kurzen Zeit unendlich vertraut wurde.

Langsam kehrst du wieder zurück,
begleitet von dem erhabenen Gesang der Engel.

Du weißt jetzt, daß dich das Engel-Reich
stets willkommen heißt und du nie mehr alleine bist.

Danke Gott dafür, daß er dir von Anbeginn deiner
Erdenreise diese wundervollen Freunde geschenkt hat.

Kehre nun langsam zurück
zu deinem Tages-Bewußtsein,
und wisse, daß du auch hier bereits
von den Engeln erwartet wirst...

* * *

Die Friedens - Meditation

Setze dich bequem nieder
oder lege dich flach auf den Rücken.

Schließe deine Augen
und atme einige Male tief ein und aus
und lasse dabei alle Anspannung los
- atme sanft ein und aus
und fühle, wie sich ein wohliges Gefühl
der Entspannung in dir ausbreitet.

Sinke immer tiefer in diese Entspannung hinein.

Zentriere dich nun in deiner Wesensmitte
und fühle, wie goldenes Licht
aus deinem Herzen strahlt,
und es wie eine goldene Lichtaura umgibt.

Fühle, wie du immer tiefer und tiefer
in deine Herzensmitte vordringst
und wie sich dabei eine wunderbare Stille
in dir ausbreitet.

Getragen von dieser liebenden Stille
dringst du immer weiter vor zu deinem wahren Sein.

Laß dir Zeit für deine Reise zu deinem
wahren Selbst, und lasse dich sanft von deinem
Atem immer tiefer voran tragen.

Inmitten deines wahren Selbstes
fühlst du ein wahrhaftiges Angekommensein.
Es ist, als ob du eine goldene Lichtkugel
betreten hast, in der eine wundervolle lichte
und erhabene Energie dich erwartet.

Du bist zutiefst berührt und beglückt
von der Schönheit, die in dir lebt
- der göttlichen Gegenwart,
die in allen Menschen lebt.

* * *

In dieser goldenen Lichtkugel deines wahren Selbstes
erstrahlen zahlreiche Sterne in funkelndem Glanz.

Ein jeder dieser leuchtenden Sterne symbolisiert
die Vollkommenheit einer göttlichen Eigenschaft in dir.

Aus den Sternen funkeln Eigenschaften wie:

Liebe, Güte, Mitgefühl, Demut, Hingabe, Frieden,
Freude, Dankbarkeit, Vergebung, Licht, Kraft,
Stärke, Entschlossenheit, Geduld
und viele weitere göttliche Eigenschaften.

Du begibst dich nun ganz in diesen
funkelnden Sternenglanz und fühlst,
wie du jetzt von der vollkommenen göttlichen
Eigenschaft des Friedens angezogen wirst.

Du fühlst, wie es dich zum Stern des Friedens in dir
hinzieht und wie du jetzt in diesen Stern hineingehst.

Inmitten des Sternes fühlst du wie eine
wundervolle Energie des Friedens in dir emporsteigt -
eine lichte Friedensstrahlung erfüllt nun
dein ganzes Sein und du weißt,
daß dieser Frieden nicht von dieser Welt kommt.
Es ist die vollkommene Strahlung des göttlichen Friedens.

Fühle, wie dein ganzes Sein erfüllt ist
von der erhabenen Kraft des Friedens.

Jede Zelle deines Körpers, dein gesamtes Wesen
ist erfüllt von diesem herrlichen Frieden.

Du bist jetzt zu diesem göttlichen Frieden geworden.

Wiederhole nun stille und in absolut
klarem Bewußtsein in deinem Geiste:

Ich bin Frieden.

Ich bin Frieden.

Ich bin Frieden.

Im Bewußtsein des vollkommenen göttlichen Friedens
öffnest du nun dein Herz und sendest diesen Frieden hinaus
in dein Heim und deine Umgebung, in deine Stadt,
in dieses Land und diesen Kontinent.

Du umfängst die ganze Erde mit diesem
wundervollen göttlichen Frieden.

Der Frieden strahlt von dir aus zu deinen Lieben
und zu allen Menschen, Tieren, Pflanzen
und allem Leben in dieser Welt.

Die Energie des Friedens strömt frei
aus deinem Herzen in die Welt
und sie verstärkt sich selbsttätig in Regionen
und bei Menschen, die verstärkt
die Energie des Friedens benötigen.

Du siehst nun, wie du allen Menschen
in einem großen Kreis, die Hände reichst und
wie sich der Frieden über die gereichten Hände verbreitet.

Der göttliche Frieden deines Herzens
berührt nun den Aspekt des göttlichen Friedens in all
den anderen Menschen und bringt ihn zum Vorschein.

Göttlicher Frieden strömt nun von Herz zu Herz
in dieser Menschenkette und bildet
einen wundervollen Kreis des Friedens.

All die Menschen, die sich berühren,
erschaffen nun ein starkes Kraftfeld des Friedens,
das sie wie eine sanfte Lichtwolke umgibt.
Frieden erfüllt jetzt alle Menschenherzen.

Frieden erfüllt jetzt diesen gesamten Planeten.
Verbleibe in dieser wundervollen Friedensenergie
im Kreise der Menschen so lange du möchtest.

Lasse dir Zeit, diesen herrlichen Frieden
bewußt auszustrahlen und die Erde damit zu erfüllen.

Löse dich dann sanft aus dem Kreis der Menschen und sieh
wie in ihnen allen der Stern des Friedens hell erstrahlt,
während sie wieder zurückkehren in ihren Alltag.

Auch dein Stern des Friedens in dir leuchtet
wie eine enorme Kraftquelle,
während du nun langsam den Stern verläßt
und wieder in die goldene Lichtkugel
deines wahren Selbst zurückkehrst.

Du verneigst dich in tiefer Dankbarkeit vor dem Schöpfer,
bevor du über deinen Atem aus der goldenen Lichtkugel
deines wahren Selbst wieder langsam
zu deinem Tagesbewußtsein zurückkehrst.

* * *

Die wundervolle Energie des Friedens,
die tief in dir lebt, hast du
in dein Tagesbewußtsein mitgebracht
und wohin dich das Leben
auch immer gestellt haben mag,
wie auch immer deine Lebensumstände sind
und dein Alltag sich gestaltet -
das Geschenk des Friedens
kannst du immer verströmen.

Deine Mitmenschen, die Erde
und alles Leben wird es dir danken.

* * *