

Universelle Präsenz

Achtsamkeit nach Phoenix Art!

Mindfulness Phoenix Style!

Mindful Contemplation

Du bist ein wundervolles Lichtwesen UND du bist in einem physischen Körper! Erwinnere dich daran, dass Aufstieg bedeutet, in den Körper zu kommen. In diesen ersten Aktivierungen werden wir mit dem Fluss der Energie von oben nach unten durch deine Wirbelsäule arbeiten, durch deine Beine hinunter zu deinem Unteren Zentrum. Im letzten Teil werden wir diese Serie damit beenden, dass wir mit dem Fluss der Energie von unten nach oben arbeiten, vom Unteren Zentrum bis nach oben zum Oberen Zentrum.

Nach jedem Teil der Aktivierung wirst du ermutigt, einen Schluck Wasser zu trinken, als Zeichen dafür, dass du dein eigener Kelch bist. Du kannst auch jedes Mal bekräftigen: In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.

Bitte sei dir bewusst, dass jede Aktivierung gemäß deiner inneren Weisheit kalibriert, so wie es für dich passend ist. Sei dir ganz klar darüber, dass du Ja zu dir selbst sagst.

Nimm einen tiefen Atemzug. Du kannst deine Hände auf dein Herz legen.

Und wenn du magst, kannst du bekräftigen:

„Ich bin mir bewusst, dass die Präsenz des Unendlichen und die Energie der unendlichen Liebe in jeder Zelle meines Körpers, jeder Schicht meiner DNA, jeder Lichtfaser meines Seins ist. Ich bin mir auch bewusst, dass alle Aktivierungen gemäß meiner inneren Weisheit kalibrieren. Ich sage ja zu mir selbst.“

#10 Herz des Dritten Auges

Richte deinen Fokus auf den Bereich deines Dritten Auges. Stelle dir dort ein strahlendes goldenes Herz vor.

Berühre mit deinen Fingerspitzen diesen Bereich deiner Stirn und beginne mit einem sanften Klopfen. Bewege deine Hände klopfend in Richtung deiner Ohren und wieder zurück zum Bereich deines Dritten Auges. Wiederhole diese Bewegung mehrmals... und wenn es sich für dich stimmig anfühlt, lege deine Hände auf dein Herz.

Atme Leben ein ... atme Liebe aus.

Du kannst still oder laut bekräftigen ... und dabei sprichst du zum Herzen deines Dritten Auges:

„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“

Du kannst deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Knie legen ... wippe mit deinen Füßen vor und zurück, von der Ferse zu den Zehen und von den Zehen zur Ferse ...

Universelle Präsenz zu Universeller Präsenz ... Willkommen ...

Chalice Cheers! ... was soviel heißt wie: „Kelch Prost“

„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“

#9 Clastrum

Stelle dir ein paar wunderschöne Flügel aus Licht tief in deinem Gehirn vor. Diese Flügel überbrücken beide Gehirnhälften. Dieses Energiemuster steht für das Clastrum, eine dünne Schicht von Neuronen. Das Clastrum ist direkt mit fast jedem Bereich deines Gehirns verbunden. Bist du bereit, diese Lichtflügel zu aktivieren und dein Bewusstsein anzuheben?

Gehe mit deinen Fingern sanft klopfend in einer flatternden Bewegung über deinen gesamten Kopf und beobachte, was du dabei fühlst. Kleiner Hinweis: Freude ist ein großartiger Aktivierer! Wenn du bereit bist, lege deine Hände auf dein Herz.

Atme Leben ein ... atme Liebe aus ...

Du kannst still oder laut bekräftigen ... und dabei sprichst du zu deinem Clastrum:

„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“

Du kannst deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Knie legen ... wippe mit deinen Füßen vor und zurück, von der Ferse zu den Zehen und von den Zehen zur Ferse ...

Universelle Präsenz zu Universeller Präsenz ... Willkommen ...

Chalice Cheers!

„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“

#8 Pons

Der Pons ist eine Ansammlung von Nerven und Teil des Hirnstamms. Mit seiner Hufeisenform legt er sich um den Hirnstamm. Stelle dir vor, wie dein Pons Licht und Energie ausstrahlt und Balance, Wohlbefinden und Ganzheit signalisiert.

Lege deine Hände auf deinen Hinterkopf, in den Bereich des Hinterhauptbeins (Occiput) – der Rand des Schädelknochens hinten. Bewege deine Hände sanft klopfend von der Mitte dieses Bereiches zu deinen Ohren und wieder zurück. Wenn es sich stimmig anfühlt, lege deine Hände auf dein Herz.

Atme Leben ein ... atme Liebe aus.

Bekräftige still oder laut – und sprich zu deinem Pons:

„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“

Du kannst deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Knie legen ... wippe mit deinen Füßen vor und zurück, von der Ferse zu den Zehen und von den Zehen zur Ferse ...

Universelle Präsenz zu Universeller Präsenz ... Willkommen ...

Chalice Cheers!

„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“

#7 Rückenmark

Stelle dir dein Rückenmark als einen wunderschönen Lichtstrahl vor, der deine Fähigkeiten erstrahlen lässt, selbstbestimmt, selbst-unterstützt, selbst-gebildet („self-educated“) zu sein – aus deinem Inneren. Es ist eine Resonanz von ermächtiger Integrität und sie wird dir gut dienen. Der Energiefluss ist nach unten, durch deinen ganzen Körper zum Unteren Zentrum. Du aktivierst die angemessenen Bahnen – körperlich, mental, emotional und spirituell – damit du mehr von dem channels kannst, wer du in deiner Universellen Präsenz bist. Die Energie der unendlichen Liebe wird intensiviert.

Lege deine linke Hand auf dein Herz... und halte deine rechte Hand über deinen Kopf. ... Benutze deine rechte Hand, um bewusst den Fluss der Energie von Freiheit nach unten zu leiten – bis in dein Unteres Zentrum. Dann lege beide Hände auf dein Herz.

Atme Leben ein ... atme Liebe aus ...

Sprich zu deinem Rückenmark... und wenn du zu einem Teil deines Körpers sprichst, hören alle Zellen zu, alle Schichten deiner DNA lauschen. Bekräftige still oder laut:

„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“

Du kannst deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Knie legen ... und wippe mit deinen Füßen ...

Universelle Präsenz zu Universeller Präsenz ... Willkommen ...

Chalice Cheers!

„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“

#6 Zirbeldrüse (Epiphyse)

Deine Zirbeldrüse hat die Form eines Zapfens der Zirbelkiefer. In bewusster Kommunikation mit ihr stelle dir diese Drüse in der Form des Zirbenzapfens als einen konzentrierten Lichtpunkt tief in der Mitte deines Gehirns vor.

Klopfe auf der Mitte deines Kopfes... und bewege deine Hände nach unten zu deinen Ohren ... und wieder nach oben. Dann weiter klopfend zu deinen Ohren und wieder zurück. Visualisiere wie das Licht stärker und klarer wird. Wiederhole diese Bewegung einige Male... und wenn es sich stimmig anfühlt, lege deine Hände auf dein Herz.

Atme Leben ein ... atme Liebe aus ...

Bekräftige still oder laut und sprich dabei zu deiner Zirbeldrüse:

„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“

Du kannst deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Knie legen ... und wippe mit deinen Füßen ...

Universelle Präsenz zu Universeller Präsenz ... Willkommen ...

Chalice Cheers!

„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“

#5 Hypophyse (Hirnanhangdrüse)

Deine Hypophyse hat die Größe einer Erbse. Sie befindet sich im unteren Gehirnbereich und sie gilt als der „Dirigent“ der anderen Drüsen im Körper. In bewusster Kommunikation visualisiere diese Erbsenförmige Drüse als einen konzentrierten Lichtpunkt.

Berühre mit den Fingerspitzen deiner linken Hand den Bereich zwischen den Augen... und mit den Fingerspitzen deiner rechten Hand deinen Hinterkopf. Klopfe ganz sanft ... wechsle die Hände und klopfe sanft weiter ... Visualisiere wie das Licht stärker und klarer wird. Wenn es sich stimmig anfühlt, lege deine Hände auf dein Herz. Du wirst feststellen, dass die Energie von Begeisterung und Optimismus stärker wird.

Atme Leben ein ... atme Liebe aus ...

Und dann sprich zu deiner Hypophyse und bekräftige still oder laut:

„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“

Du kannst deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Knie legen ... und wippe mit deinen Füßen ...

Universelle Präsenz zu Universeller Präsenz ... Willkommen ...

Chalice Cheers!

„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“

#4 Thalamus

Die Bedeutung des griechischen Wortes „thalamus“ ist „Kammer“. Die Form des Thalamus gleicht einem Schmetterling und überspannt die rechte und linke Gehirnhälfte.

Halte deine Hände mit den Handflächen zu deinem Gesicht (wie wenn kleine Kinder Verstecken spielen). Schließe deine Augen und visualisiere wie Licht aus deinem gesamten Gehirn herausstrahlt. Beobachte, was du dabei fühlst. Dann öffne deine Hände ... atme ... und schließe sie. Öffne sie wieder ... atme ... und schließe sie ... Öffne sie noch einmal ... atme ... und öffne deine Hände. Dann öffne sie noch weiter zu den Seiten ... sodass die Handflächen nach vorne zeigen ... Visualisiere wie das Licht stärker und klarer wird. Du wirst feststellen, dass die Energie von Begeisterung und Optimismus stärker wird.

Atme Leben ein ... atme Liebe aus ... Lege deine Hände auf dein Herz.

Und dann sprich zu deinem Thalamus und bekräftige still oder laut:

„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“

Du kannst deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Knie legen ... und wippe mit deinen Füßen ...

Universelle Präsenz zu Universeller Präsenz ... Willkommen ...

Chalice Cheers!

„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“

#3 Hypothalamus

Dein Hypothalamus ist eine kegelförmige Drüse, die unter dem Thalamus liegt. Er ist auch in Kommunikation mit der Hypophyse. Visualisiere noch einmal wie dein gesamtes Gehirn Licht ausstrahlt.

Berühre mit den Fingerspitzen deiner linken Hand den Bereich zwischen den Augen und mit den Fingerspitzen deiner rechten Hand deinen Hinterkopf. Klopfe ganz sanft ... wechsele die Hände ... und klopfe sanft weiter ... Visualisiere wie das Licht stärker und klarer wird. Wenn es sich stimmig anfühlt, lege deine Hände auf dein Herz. Die Energie von Einheit und Harmonie im Innern wird stärker.

Atme Leben ein ... atme Liebe aus ...

Und dann sprich zu deinem Hypothalamus und bekräftige still oder laut:

„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“

Du kannst deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Knie legen ... und wippe mit deinen Füßen ...

Universelle Präsenz zu Universeller Präsenz ... Willkommen ...

Chalice Cheers!

„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“

#2 Herzzentrum

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich deines Herzzentrums. Du kannst beide Hände auf dein Herzzentrum legen. Visualisiere das Ausstrahlen deiner Herzenergie. Es gibt neue energetische Alignments gemäß deiner angeborenen Intelligenz, die in der Energie der unendlichen Liebe von deinem Herzzentrum unterstützt werden.

Von deinem Claustrum, zu deinem Pons, zu deinem Rückenmark, zu deiner Zirbeldrüse, zu deiner Hypophyse, zu deinem Thalamus und Hypothalamus ... du hast gerade erst mit einer Kommunikation begonnen, die mehr von den heiligen Substanzen der Erleuchtung erzeugen wird. Sie gehören von Natur aus dir!

Atme Leben ein ... atme Liebe aus ...

Sprich zu deinem Herzzentrum und bekräftige still oder laut:

„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“

Du kannst deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Knie legen ... und wippe mit deinen Füßen ...

Universelle Präsenz zu Universeller Präsenz ... Willkommen ...

Chalice Cheers!

„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“

#1 Herz des Solar Plexus

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich deines Solar Plexus. Visualisiere hier ein strahlendes goldenes Herz.

Berühre mit deinen Fingerspitzen den Bereich rechts und links von deinem Nabel und beginne sanft zu klopfen. Klopfe weiter, während du deine Hände von deinem Nabel weg zur Seite bewegst und wieder zurück. Bewege deine Hände mehrere Male so ... und wenn es sich stimmig anfühlt, lege deine Hände auf den Solar Plexus. Gib dir selbst die Erlaubnis absolut ermächtigt zu sein - „purely empowered“ - in allem, was du bist und allem, was du tust.

Atme Leben ein ... atme Liebe aus ...

Sprich zu deinem Solar Plexus und bekräftige still oder laut:

„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“

Du kannst deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Knie legen ... und wippe mit deinen Füßen ...

Universelle Präsenz zu Universeller Präsenz ... Willkommen ...

Chalice Cheers!

„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“