



## **Du bist mit allem verbunden!**

Entspanne dich zutiefst und geh in dein innerstes Herz hinein. Wie fühlt es sich an? Ist da Geborenheit, Ruhe und Stille? Wenn nicht, dann schaue, was dich davon abhält, sorgenlos im Herzen zu ruhen. Finde die Stelle, den Ort in deinem Körper, in deinem Geist, wo sich die Störung breit gemacht hat, und bringe dein ganzes Bewusstsein dorthin. Verweile an dieser Stelle so lange, bis die Energien sich ausgedehnt und harmonisiert haben.

Jetzt bist du entspannt und ruhig. Jetzt kannst du dich fallen lassen – tiefer und tiefer in die Unendlichkeit deines Herzens hinein. Erlebe es, koste es. Wie fühlt es sich an, sich fallen zu lassen – bedingungslos? Und spüre, wie dein Herz sich in die Grenzenlosigkeit ausdehnt – weiter und weiter, so dass du das ganze Universum mit deinem Herzen umarmst.

Und spüre jetzt, wie die Herzen aller anderer Wesen in deinem Herz ruhen, wie sie dein unermessliches Herz begrüßen und in ihren Herzen auch willkommen heißen! Spüre Milliarden von Herzen im Raum deines grenzenlosen Herzens. Wie fühlt es sich an? Gibt es noch etwas in diesem Augenblick, was du dir wünschen würdest, verbessern oder verändern möchtest? Und spüre die Antwort aufkommen: Alles ist vollkommen in diesem Augenblick!

Verweile in dieser Ausgedehnthheit und werde dir gewahr, wie, wenn du dich noch mehr und mehr ausdehnt, deine kleinen menschlichen Begrenzungen abfallen. Sie fallen durch die Maschen deines enormen Lichtgitters in die Formlosigkeit des göttlichen Raumes ab. Und du wirst erkennen: Je mehr du dich ausdehnt, desto freier wirst du sein.

Verweile in dem unermesslichen Raum deines Herzens und werde deiner Verbundenheit mit Allem gewahr. Werde gewahr, dass dein Herz, das jetzt enorm ausgedehnt ist, und Alles-Was-Ist aus der gleichen Substanz besteht – aus der Essenz des Göttlichen. Es ist wahrlich nur eine Essenz, die in allen Formen zu finden ist und aus der alles seit Anbeginn der Zeit besteht. Erkenne dieses. Erkenne, dass du wahrlich Gott bist in einer menschlichen Form und dass es wirklich nur Einen gibt, der unbegrenzt durch alle Schöpferebenen sich ständig ausdehnt und zum Ausdruck bringt und sich an seinen unzähligen Schöpfungen erfreut ohne Anfang und ohne Ende.