

## **Vereinigung der Polaritäten, Lösen von der Vorstellung, Du seist von etwas getrennt**

Mit der folgenden Meditation verbinden wir die Pole miteinander in Deinem Gehirn. Es entsteht zuerst ein Dreieck: männlich – weiblich und der göttliche Bereich in Dir, in dem alles zu einer Einheit wird. Danach wirst Du mit allen und allem eins, und es entsteht Frieden in Deinem Herzen.

Setze Dich ganz locker hin, lasse alle Gedanken wie Wolken vorbeiziehen und atme dreimal tief ein und aus.

- Lege Deine Hände locker auf Deine Schenkel. Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine linke Hand und danach auf Deine rechte Hand. Drehe anschließend Deine Augen innerlich nach oben und schaue auf Deine Stirn. Deine Hände werden sich an diesem Punkt miteinander verbinden.
- Stelle Dir Deine Mutter vor auf der linken Seite und danach Deinen Vater auf Deiner rechten Seite. Drehe anschließend Deine Augen innerlich nach oben und schaue auf Deine Stirn. Deine Eltern werden sich an diesem Punkt miteinander verbinden.
- Stelle Dir Deine Tochter vor auf der linken Seite und danach Deinen Sohn auf Deiner rechten Seite. Drehe anschließend Deine Augen innerlich nach oben und schaue auf Deine Stirn. Deine Kinder werden sich an diesem Punkt miteinander verbinden.
- Stelle Dir Deine Freundin vor auf der linken Seite und danach Deinen Freund auf Deiner rechten Seite. Drehe anschließend Deine Augen innerlich nach oben und schaue auf Deine Stirn. Deine Freunde werden sich an diesem Punkt miteinander verbinden.

Durch diesen Prozess löschen wir den Trennungsgedanken sowie die Aufspaltung zwischen den Polaritäten. In unserer Welt ist alles polar, aber in Gott, in unserem göttlichen Bereich, dem Hohen Selbst, wird alles zu einer Einheit.

Wenn Du noch Probleme mit der Vorstellung eines Hohen Selbstes hast, so kannst Du Dich auf Dein Herz konzentrieren. Auch unser Herz hat keine Polarität, alles darin ist eins. Du kannst alle Menschen, Tiere, Pflanzen, alles womit Du Frieden schließen möchtest, in Dein Herz schließen, und diese Friedensenergie geht auf alle Geschöpfe um Dich herum über.