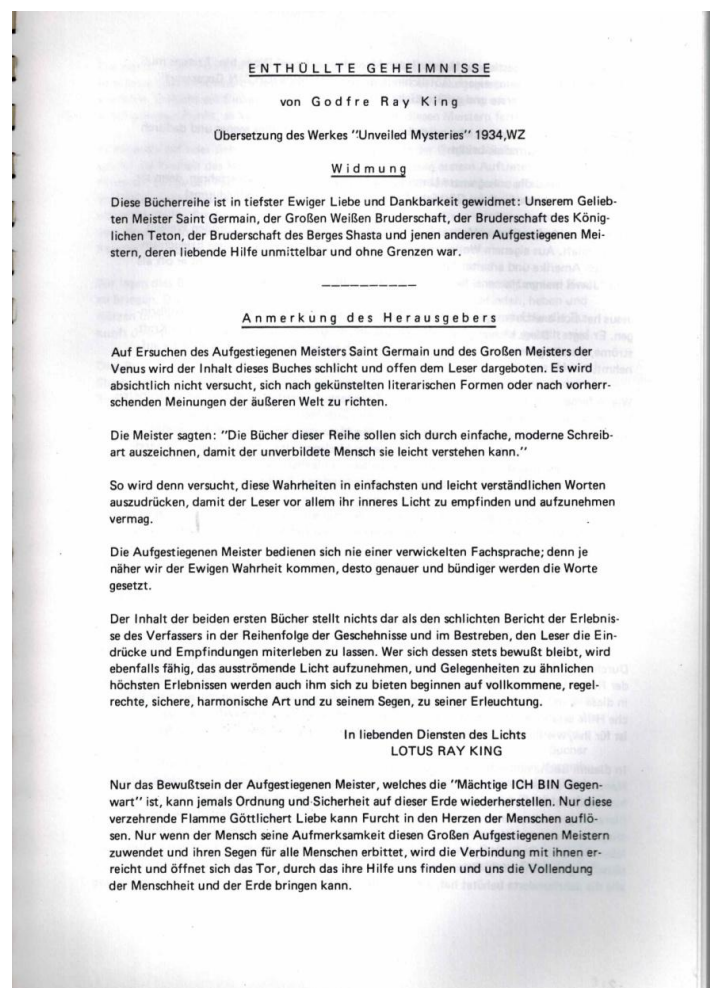


Meditationsanrufungen: Essenzen aus den Ich-Bin-Anrufungen von Saint Germain. Extraktion zu 2+2 Tagesanrufungen, hinzu Anhänge zur Kontemplation. Korrektur und Aktualisierung, 2024.

\*

Essenzen aus den Ich-Bin-Anrufungen von Saint Germain, empfangen von Godfré Ray King, 1934. Uns liegt die deutsche Transkription in drei Bänden analog vor, sie zu digitalisieren laden wir Mitstreiter ein. 1. Band: Enthüllte Geheimnisse, 2. Band: Die magische Gegenwart, 3. Band: ‚Reden über ICH BIN‘, insgesamt 437 A-4-Seiten, hier die Photokopie von Seite 1, 1. Band:



Im folgenden eine Extraktion aus diesen Werken zu 2+2 Tagesanrufungen, ergänzt durch wenige persönliche (kursiv gesetzte) Hinzufügungen. Absätze, Formatierungen, Satzzeichen entsprechen weitestgehend der genannten Vorlage, hinzu Anhänge zur Kontemplation. Korrektur und Aktualisierung von 2024. Vgl. ggf. unter [www.archiv-svw.de](http://www.archiv-svw.de): Beiwerke/Schriften-Archiv/Bewußtsein-Spiritualität: Saint Germain bzw. Mediationsanrufungen.

\*

## Morgenmeditation 1:

Mächtige ICH BIN Gegenwart!

Ich danke für Deine bestimmte Tätigkeit!

Ich lobpreise diese wunderbare göttliche Schöpfung!

ICH BIN GOTTES GEGENWART! ICH BIN GOTT IN TÄTIGKEIT!

Meine ganze Aufmerksamkeit wende ich Dir, meiner mächtigen ICH BIN Gegenwart, den aufgestiegenen Meistern und diesem herrlichen Gott Selbst zu. Sie werden mich immer unterweisen und lenken, mich beschirmen und mir erscheinen und immer werde ich ihnen dienen und danken, sie bitten und ihnen gehorchen. Bewußt und voll Entschlossenheit verlange ich die unbesiegbare Kraft des Universums – ICH BIN – die reiche Fülle Gottes, die augenblicklich und fortdauernd zu meiner Verwendung sichtbar wird. Du reine große Tätigkeit Gottes: Fülle meine Zellen mit Deiner wunderbaren höchsten Essenz, denn ICH BIN die beherrschende Meistergegenwart, die immer siegt!

Herrliche ICH BIN Gegenwart! Befreie mich von den Blendungen der äußeren Welt. Treibe Deine verzehrende Flamme göttlicher Liebe durch mich! Nimm dies triebhafte Begehren aus mir. Verbrenne seine Ursache und Wirkung für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, ersetze sie durch die Fülle Deiner Selbst, zu Deiner vollen Zufriedenheit, und behalte auf ewig in mir Deine bestimmende Oberhoheit!

Diese befehlende Bekräftigung kann für jedes Teilziel eingesetzt werden und immer wird das Ergebnis wunderbar und dauernd sein. Sie ist bestimmt für jede Art der Verunreinigung im physischen und geistigen Körper, wobei die Violette Verzehrende Flamme durch den Körper strömt und alles aufzehrt. Sodann haltet euch wenigstens dreimal am Tage einige Augenblicke frei, damit jeder sich innerlich in seiner Violetten Flammensäule stehen sieht, die von den Füßen über den Kopf hinauf in die Höhe schießt und sich wenigstens drei Fuß weit um den Körper ausbreitet. Haltet dieses Bild fest, solange es euch leicht fällt, und fühlt die Flamme, diese reinigende Kraft Göttlicher Liebe, jede Zelle eures Körpers durchdringen. Dies löst alle unreinen und unnötigen Stoffe in den Körperzellen auf und klärt und erleuchtet das Bewußtsein.

Freudig gebe ich mich nun der Fülle der Mächtigen Gott-Gegenwart, dem Reinen Christus hin!

Empfinde den großen Glanz des Lichtes und verstärke es in jeder Zelle deines Körpers während wenigstens zehn Minuten. Schließe nun die Meditation durch den Befehl: ICH BIN ein Kind des >Lichts< – ich liebe das >Licht< – ich diene dem >Licht< – ich gehorche dem >Licht< – ich lebe im >Licht< – ich werde durch das >Licht< beschützt, erleuchtet, versorgt, gestützt – ich danke dem >Licht< – ich segne das >Licht<.

Sei dir die ganze Zeit über des >Meisters in Dir< bewußt und danke ihm, wenn du die Meditation schließt. Das Licht Gottes versagt nie!

ICH BIN EIN SCHÜLER DES LICHTS.

Unendliches Lob preise ich diesem unantastbaren LEBEN.

Dieser Leib ist der Tempel des lebendigen GOTTES und jetzt ist er erhöht!

IN DIESEM AUGENBLICK ERHÖHE ICH MICH IN DIE ERLEUCHTUNG.

Erhebt ihr euch in den Zustand des AUFGESTIEGENSEINS, so nehmen Gedanken, Gefühle, Formen und Farben fast im gleichen Augenblick Gestalt an.

Mein Körper ist die verlockende anmutige Wohnstätte GOTTES SELBST.

*Jeden Augenblick gibst Du Antwort auf meine Fragen. Jeden Augenblick empfinde ich, was zu tun sei. Jeden Augenblick antworte ich mit meiner Tat. Halte ich mich an Dich, leuchtet mir das rechte Tun sofort ein und strömt mir die nötige Kraft sofort zu. Etwas NICHT zu TUN, was dem ersten Impuls nach richtig erscheint, erweist sich in den meisten Fällen als gotteswürdiger und segensreicher.*

Deine Unterweisungen sind genau und kraftvoll!

Nie wieder gestatte ich mir, der Unendlichen All-Umfassenden Göttlichen Gegenwart nicht zu vertrauen! DANK und Verstehen, Beherrschung und WILLE lobpreisen die Kraft und Ernsthaftigkeit, die allgegenwärtigen GABEN GOTTES ZU HEILIGEN und sie zu ERKENNEN.

GÖTTLICHE GEGENWART! Ergieße Deine Strahlung durch dieses Gemüt und diesen Leib und verfüge, daß Deine WEISHEIT immer jede äußere Tätigkeit leitet!  
*Darum bitte ich, Friede kehrt ein in mich.*

ICH BIN die Gegenwart, die heute meine Welt mit Vollkommenheit erfüllt. Heute schenke ich jedem Ding Vollkommenheit, denn ich bin Vollkommenheit. ICH BIN die Gestaltung und sichtbare Gegenwart dessen, was ich wünsche und niemand kann dieses hindern!

ICH BIN die ALLGEGENWÄRTIGE ALLMÄCHTIGE, BESCHÜTZENDE INTELLIGENZ, die dieses Gemüt und diesen Leib regiert!

ICH BIN DAS HERZ GOTTES UND NUN BRINGE ICH IDEEN UND WERKE HERVOR, DIE BISHER NOCH NIE GESCHAFFEN WORDEN SIND!

ICH BIN die sieghafte Gegenwart. Ich gebiete dieser ICH BIN GEGENWART vollkommen über mein Gemüt, mein Heim, meine Angelegenheiten, meine Welt zu herrschen.

ICH BIN die erobernde Gegenwart Gottes, die jetzt und für alle Zeit in meiner Umgebung vollkommenen Frieden, Liebe und Harmonie gebieten, die jedem Ding Vollkommenheit schenkt, die vollkommen über mein Gemüt und meinen Körper wacht und die mir vollkommene Gesundheit und Jugend erhält!

„Mein Sohn, du kannst kaum erfassen, wie dringend notwendig die Harmonie im äußeren Selbst ist, falls die Fülle der inneren Vollkommenheit und Kraft im äußeren Leben Ausdruck finden soll. Ein Gefühl des Friedens, der Liebe und Heiterkeit muß im persönlichen Selbst jederzeit aufrechterhalten werden. Wenn dies gelingt, kann die Mächtige-Gott-Gegenwart im Innern jeden Augenblick und ohne Beschränkung handeln.“

Alle dargelegten Ausdrücke und Kernsätze, die mir als Offenbarung übergeben wurden, die ich durch die heiligen Strahlen des Lichts empfangen habe, wende ich entschlossen an, damit sie mich befähigen, die äußeren Tätigkeiten in Zucht zu halten, damit ich in mein menschliches Selbst blicken kann, um zu erkennen, welche Gewohnheiten und Schöpfungen dort herausgeholt und beseitigt werden sollten. Denn ich kann mich nur befreien, wenn ich mich weigere, länger Gewohnheiten der Kritik, der Rechthaberei und Verurteilung in mir zu dulden! Die wahre Tätigkeit des Schülers besteht darin, seine eigene Welt vollkommen zu machen! Das kann ihm nicht gelingen, solange er auf Unvollkommenheit in der Welt oder in einem von GOTTES Kindern blickt!

FREIHEIT JEDER ART STEHT VOR EURER TÜR, WENN IHR NUR EURE PERSÖNLICHKEIT IN HARMONIE HALTET, UND EUCH WEIGERT, MISSKLINGENDE FINSTERE EINFLÜSSE AUS DER ATMOSPHERE UND VON DEN WESEN IN STERBLICHER GESTALT ANZUERKENNEN UND

EINZULASSEN. Das muß unbedingt getan werden, wenn ihr FREUDE, SCHÖNHEIT, REICHTUM und VOLLKOMMENHEIT jeder Art in eure Welt bringen wollt.

Jeder Wunsch nimmt Gestalt an – mit Entschlossenheit: ICH BIN die reiche Fülle Gottes, die gerade jetzt und fortdauernd zu meiner Verwendung sichtbar wird! Ich weiß, ICH BIN die Benutzung von Gottes Unbegrenztem Reichtum!

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN ein Kind des >Lichts< – ich liebe das >Licht< – ich diene dem >Licht< – ich gehorche dem >Licht< – ich lebe im >Licht< – ich werde durch das >Licht< geschützt, erleuchtet, versorgt, gestützt – ich danke dem >Licht< – ich segne das >Licht<.

*Meisterkraft und Gott in mir,  
Unaussprechlich dank ich Dir!  
Du beschirmst und leitest mich,  
Ich vertraue ganz auf Dich!  
Empfange meine Lieb' und Bitte:  
Vergib mir Fehl und arme Sitte.  
Friede kehret ein in mich,  
Du bleibst Mein mir ewiglich.*

*Diese wundervollen Wahrheiten gestalten sich sofort sichtbar in meiner Gegenwart!*

*Und nun genieße ich einen weiteren wundervollen Tag, in stiller Gegenwärtigkeit, in der reichen Fülle Gottes, die meine Vollkommenheit nährt, in Ewigkeit, AMEN.*

## Abendmeditation 1:

Ihr MÄCHTIGEN VOLLKOMMENEN WESEN. O DU MEISTER in uns! Da wir DEINEN magischen Schutzkreis empfangen, da wir in DEINER MÄCHTIGEN REICHEN GEGENWART entfaltet werden, gestatten wir unumschränkt, daß alle Fülle sich in unsere äußere Erfahrung und Nutzenanwendung gestalte! Preis und Dank DEINER WEISHEIT und ihrem Gebrauch! Preis und Dank DIR, daß wir die volle Kraft haben, zu allen Zeiten nichts als DEINE SCHAFFENDE GEGENWART aufzunehmen und alles abzuweisen, was DIR nicht gleich ist. Mächtige ICH BIN GEGENWART tritt hervor. Von niemandem und von nichts lasse ich mir Bedingungen auferlegen, außer von GOTT. ICH BIN, wie alles Gute, nur von GOTT geleitet. Ich trete in das Glück und die Liebe vollkommenen GEHORSAMS und setze die große GOTTESKRAFT frei.

Innerste INTELLIGENZ: Tritt aus meinem von keinerlei Störung getrüben Bewußtseinsfeld hervor:

ICH BIN DIE GEGENWART UND INTELLIGENTE TÄTIGKEIT!

ICH BIN ALLES SELBST, ohne Begehren und Last.

ICH BIN die Beherrschung aller Gedanken und Wünsche.

ICH BIN JEDER GEDANKE.

*ICH BIN ES, der BE-STIMMT.*

ICH BIN: MIR SELBST zu VERTRAUEN!

ICH BIN die SCHÖNHEIT SELBST, unberührbar, VOLLKOMMEN.

ICH BIN VOLLKOMMEN UNABHÄNGIG.

ICH BIN immer geschützt und in völliger Sicherheit solange ich mich frei von Ärger, Furcht und Haß halte.

ICH BIN die allgegenwärtig gehaltene Mäßigung, die der göttlichen Schöpfung ungehinderte Gestaltung ermöglicht.

ICH BIN die herrliche erobernde, anziehende Strahlung eines unschuldigen Kindes.

ICH BIN ein würdiges Kind GOTTES: Nie mehr wird mir etwas mangeln. Nichts, was ich nicht hätte. Den äußeren Möglichkeiten des Lebens gebe ich erst gar keine Nahrung! So kann keine Fehlschöpfung in mein Leben treten.

ICH BIN die Befreiung von allen Schulden und allen Mißschöpfungen meiner äußeren, inneren und geistigen Tätigkeit für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

ICH BIN die Befreiung von materieller Not.

ICH BIN was ich sein will.

ICH BIN alle Dinge.

ICH BIN Vollkommenheit!

ICH BIN DIE ERRUNGENSCHAFT ALLERLETZTER FREIHEIT.

ICH GEBE ALLE KRAFT MEINER ICH BIN GEGENWART, DIE ICH BIN UND ICH WEIGERE MICH MIT ALLER ENTSCLOSSENHEIT, JE WIEDER ETWAS ANDERES ANZUERKENNEN! ICH TRETE IN DIE FREIHEIT. *DIES IST DIE EINZIGE AKZEPTABLE LÖSUNG.*

Vor dem Einschlafen:

Zur Nacht legt euch ganz in eure herrliche Mächtige ICH BIN Gegenwart. Ruhet in Frieden. ICH RUHE IN DER UMARMUNG DES LICHTS.

Was immer das „ICH BIN“ gebietet, während der Körper schläft, dem muß gehorcht werden! Durch die MÄCHTIGE KRAFT und INTELLIGENZ, die ICH BIN, begeben mich, während mein Körper schläft, vorwärts und trete in Verbindung mit diesem Erfordernis, was es auch sein mag, um es reichlich zu erfüllen. Ich danke für den Schutz und den Segen dieser Nacht.

*Ich bitte um den Schutz und den Segen dieses Tages mit allen äußeren und inneren, körperlichen und geistigen Handlungen und Schöpfungen, damit die so erschaffenen Tugenden dem Wohle, der Glückseligkeit, der Befreiung und endgültigen Erlösung aller Lebewesen und unserer Erde dienen mögen! Darum bitten wir. Wir widmen die Verwirklichungen der Praxis dem Wohle aller!*

ICH BIN die mächtige Elektronenenergie, die jede Zelle meines Gemütes und meines Körpers durchströmt, erfüllt und erneuert in diesem Augenblick. – Spürt ihr das mit ganzer Glut eures Herzens, so könnt ihr innerhalb weniger Minuten oder Stunden jede störende Belastung im Gemüt und Körper auflösen und jener MÄCHTIGEN REINEN KRAFT erlauben, ihr Werk zu vollbringen, ungetrübt und unberührt durch irgendwelche Mißklänge in euren eigenen Gedanken. Ihr könnt jeden Nerv, jedes Organ erneuern und jedes Glied des Körpers fast augenblicklich in seinen Zustand der Vollkommenheit bringen.

ICH BIN der MÄCHTIGE MAGISCHE SCHUTZKREIS um mich, der unüberwindlich ist und der jeden störenden Gedanken, jeden Mißklang, der zu mir vordringen will, zurückweist. ICH BIN die VOLLKOMMENHEIT meiner Welt und diese steht in eigener Kraft!

MÄCHTIGES MEISTER-SELBST, die ICH-BIN-GEGENWART IM INNEREN, komm hervor in Deiner bewußten Kraft, mit Deiner mächtigen Einsicht und Voraussicht, mit Deiner Weisheit und lenkenden Intelligenz und verfüge, *daß für mich und alle anderen Wesen alles in Ordnung kommt und wir alle den wohlverdienten Frieden und die Ruhe empfangen!*

*Darum bitte ich. Friede kehrt ein in mich.*

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN ein Kind des >Lichts< – ich liebe das >Licht< – ich diene dem >Licht< – ich gehorche dem >Licht< – ich lebe im >Licht< – ich werde durch das >Licht< geschützt, erleuchtet, versorgt, gestützt – ich danke dem >Licht< – ich segne das >Licht<.

*Meisterkraft und Gott in mir,  
Unaussprechlich dank ich Dir!  
Du beschirmst und leitest mich,  
Ich vertraue ganz auf Dich!  
Empfange meine Lieb' und Bitte:  
Vergib mir Fehl und arme Sitte.  
Friede kehret ein in mich,  
Du bleibst Mein mir ewiglich.*

*Diese wundervollen Wahrheiten gestalten sich sofort sichtbar in meiner Gegenwart!*

*Zur Nacht gebiete ich meiner Mächtigen Gott-Gegenwart Im Innern – DIE ICH SELBST BIN – alle Organe, das Knochen- und Muskelgewebe, das Herz-Kreislaufsystem, alle Nerven wie auch alle mentalen und psychischen Zustände meines Körpers ihrer ursprünglichen und ewig-unzerstörbaren Vollkommenheit anzupassen. Ich gebiete meiner Mächtigen ICH-BIN-Gegenwart Herz, Gemüt, Verstand und meinen Körper vollständig zu regenerieren und im äußeren und*

*inneren Selbst, wie auch in meiner Umgebung, jenen unerschütterlichen Frieden herzustellen, der über das irdische Maß hinausreicht. Diesen Befehl richte ich zur Nacht an das ICH BIN in meinem Inneren, auf das er unfehlbar erfüllt werde. Danke, Du herrliche Gottgegenwart: Danke für die heilende Umarmung, in der ich nun ruhe.*

*Und nun ruhe ich wieder sanft in der wundervollen Geborgenheit des Lichts, in der allheilsamen Liebe Gottes, die meine Vollkommenheit nährt, in Ewigkeit, AMEN.*

## Morgenmeditation 2:

DU MÄCHTIGE ALL-DURCHDRINGENDE, UNENDLICHE GEGENWART, die ICH BIN! Wir danken Dir, daß wir Dich gefunden haben! Daß wir Dich anerkennen, den All-Mächtigen Schöpfer, der Sich voll sichtbar macht in allem, was wir brauchen, in unserer vollen Erleuchtung, in unserer vollen Meisterschaft, in der Verfügungsmacht über alle äußeren Dinge. Wir danken Dir, daß Du die alldurchdringende Gegenwart bist und daß Du mit Deiner Kraft und Weisheit überall Deine Vollkommenheit vorwärts treibst!

Wir danken für die Kraft dieses Mittelpunktes, der in uns Schülern das wahre Wissen von der Wahrheit unserer MÄCHTIGEN ICH-BIN-GEGENWART, die unser wahres Selbst ist, belebt. Stärke sie, jeden Einzelnen, in der festen Entschlossenheit, sich an jene eine Gegenwart zu halten, die nur Freiheit, Vollkommenheit, ewige Jugend und Schönheit ist!

*Die Unfaßbare Ewigliche Energie hat sich mir ganz offenbart. DANK und ewiglicher Dank dieser unendlichen LIEBE! Die lächerlichen Lockungen haben ihre Kraft verloren. Die albernen Vorstellungen sind der Wahrheit, dem KLAREN LICHT, gewichen. In der Überwindung fühlst du die machtvolle Erhöhung.*

ICH BIN die Gegenwart, die mich befähigt, mit den inneren Sinnen zu sehen und zu hören und die zu keiner Zeit gestattet, daß das eigene Selbst gestört werde, weil ein anderes Selbst eine Kraft verwendet, die von meiner eigenen verschieden ist, sondern daß ich mich darüber freue!

ICH BIN, gerade jetzt, meine EWIGE Befreiung von aller menschlichen UNVOLLKOMMENHEIT!

ICH BIN DIE LEITENDE LIEBE, WEISHEIT UND KRAFT MIT IHRER ZUGEHÖRIGEN INTELLIGENTEN TÄTIGKEIT, DIE HEUTE IN JEDEM KLEINSTEN DING, DAS ICH DENKE ODER TUE, SICH AUSWIRKT.

ICH GEBIETE DIESER UNENDLICHEN TÄTIGKEIT JEDEN AUGENBLICK DA ZU SEIN UND STÄNDIG ÜBER MIR ZU WACHEN, DAMIT ICH NUR IN GÖTTLICHER ORDNUNG MICH BEWEGE, SPRECHE UND HANDLE!

ICH BIN DIE GEBIETENDE LENKENDE GEGENWART, DIE HEUTE ALLES VOR MIR BEWEGT UND ICH BEFEHLE FÜR ALL MEIN TUN VOLLKOMMENEN FRIEDEN UND WOHLKLANG!

EIN MISSLINGEN IST GÄNZLICH UNMÖGLICH!

Die Bilder und Lehren der Meister sollen immer als heilige Dinge betrachtet werden. Immer halte ich mich an den kabbalistischen Leitspruch: WISSE, WAGE, WOLLE UND SCHWEIGE!

Scheint euch zur Lösung einer Aufgabe die nötige Kraft zu fehlen, so erhebt euch freudig und entschlossen in das Wissen: ICH BIN die mächtige Gegenwart dieser munteren strahlenden Energie, die durch mein Gemüt und meinen Leib wogt und die alles abweist, was ihr nicht gleich ist. Ich stelle mich für alle Zeiten in diese muntere strahlende Energie und Freude.

ICH BIN die reine elektronische Essenz, die mein Gemüt und meinen Leib erfüllt, und ich dulde nichts anderes. Ich gebe meinem Gemüte und meinem Körper unbedingte Vollkommenheit und weise alles andere zurück! Was in mir noch unvollkommen ist, muß nun weichen!

Sage oft:

ICH BIN immer die sieghafte Gegenwart des Mächtigen ICH BIN.

Gott in mir, die ICH BIN GEGENWART, tritt hervor! Beherrsche diese Lage und bringe die harmonische Lösung.



Gebot: GÖTTLICHE GEGENWART! Ergieße Deine Strahlung durch dieses Gemüt und diesen Leib und verfüge, daß Deine WEISHEIT immer jede äußere Tätigkeit leitet!

*Darum bitte ich. Friede kehrt ein in mich.*

Siehe da, ich brauche Hilfe!

Sieh zu, daß die Tür vor dieser Störung geschlossen bleibt, auf immer.

(Um Verstand, Augen und Ohren zu klären:)

ICH BIN das vollkommene Hören durch diese Ohren.

ICH BIN die vollkommene Sehkraft, durch diese Augen schauend.

ICH BIN mein vollkommenes Sehen und Hören.

ICH BIN die vollkommene Intelligenz, tätig in diesem Gehirn.

ICH BIN die vollkommene Tätigkeit eines jeden Organs und jeder Zelle meines Körpers.

ICH BIN VOLLKOMMENHEIT, GESUNDHEIT, die sich in jedem Organ und jeder Zelle meines Körpers ausdrücken.

ICH BIN die Gegenwart, die diesen Körper mit reiner elektronischer Kraft lädt.

ICH BIN die alleinige und vollkommene Kraft, die hier handelt.

ICH BIN der beschützende Elektronengürtel um mich/X.

Daher hat jeder Anschein von Störung sogleich zu verschwinden!

Begegnet ihr unrichtigem Tun, so sagt: Dieses ist nicht richtig! und weist es sogleich ab. Dieses vermeidet das Zustandekommen einer Störung.

Schicken dir andere Menschen Gedanken der Verneinung (negative Suggestion) so sage: „ICH BIN die Gegenwart, die all das aufhebt!“ Es ist die leichteste Sache der

Welt, bewußt etwas zu zerstreuen: ICH BIN die Alleinige Gegenwart, die hier tätig ist!

Keine Sache kann eure Welt betreten, wenn ihr sie nicht einladet!

Schreitet ihr den Pfad des Lichtes, so werdet ihr eine Störung leichtestens überwinden, wenn ihr euch von ihr abwendet und sie vergeßt!

*Nie werde ich einen Mitmenschen betrügen oder ihm Unrecht zufügen. Gott möge mir dabei helfen!*

*Darum bitte ich. Friede kehrt ein in mich.*

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN ein Kind des >Lichts< – ich liebe das >Licht< – ich diene dem >Licht< – ich gehorche dem >Licht< – ich lebe im >Licht< – ich werde durch das >Licht< geschützt, erleuchtet, versorgt, gestützt – ich danke dem >Licht< – ich segne das >Licht<.

*Meisterkraft und Gott in mir,*

*Unaussprechlich dank ich Dir!*

*Du beschirmst und leitest mich,*

*Ich vertraue ganz auf Dich!*

*Empfange meine Lieb' und Bitte:*

*Vergib mir Fehl und arme Sitte.*

*Friede kehret ein in mich,*

*Du bleibst Mein mir ewiglich.*

*Diese wundervollen Wahrheiten gestalten sich sofort sichtbar in meiner Gegenwart!*

*Und nun genieße ich einen weiteren wundervollen Tag, in stiller Gegenwartigkeit,  
in der reichen Fülle Gottes, die meine Vollkommenheit nährt, in Ewigkeit, AMEN.*

## Abendmeditation 2:

Wer in vollster Zuversicht das Gesetz der Verzeihung anruft, kann durch die verzehrende Flamme ALLE Schöpfungen der Vergangenheit auflösen und sich BEFREIEN! Seid euch bewußt, daß diese Flamme die SCHAFFENDE GEGENWART GOTTES IST!

*Herrliches Universum, GOTT über alle Dinge: Vergib mir bitte alle Fehlschöpfungen, die ich aus Gleichgültigkeit oder Unwissenheit hervorgerufen habe. Im Wissen um Deine unendliche Gnade knie ich vor Dir nieder und entschuldige ich mich bei Dir, bei mir selbst und allen anderen Wesen für meine Verfehlungen: Bitte vergeb mir. Ho' oponopono – in allen kritischen und gesegneten Lebenslagen: Ich liebe Dich! – Es tut mir leid! – Bitte verzeih mir! – Danke!*

Mit der knisternden Glut des Vertrauens!

*„Lerne vertrauen!“ – Die Lernaufgabe Deines Lebens.*

*Vertraue dem Licht, es kann nicht versagen.*

*Bei allen Schwierigkeiten denke immer: Du bist im Bunde mit GOTT, nichts kann dich aufhalten!*

Gott in mir, die ICH BIN Gegenwart, tritt hervor! Beherrsche diese Lage und bringe die harmonische Lösung. Dies ist eine Prüfung und Übung, die ich bestehe! ICH BIN unerschütterlich in meinem vollkommenen Gleichgewicht. ICH BIN die allzeitige Vergebung und setze meinen Weg fort. Ich lösche jede Sünde, indem ich sie gutwillig vergesse. Dankbarkeit für alles, was das Leben euch schenkt. *ICH DANKE NUR NOCH. Verschenke deine Freude. Denn das Licht kann nicht versagen.*

ICH BIN, was ich sein will! ICH BIN Meister meines Selbst! ICH BIN Meister meiner Welt! ICH BIN die sieghafte Intelligenz, die sie regiert. Ich schicke in meine Welt diese mächtige strahlende intelligente ENERGIE – GOTTES! Ich gebiete ihr, alles vollkommen zu schaffen, die Fülle Gottes zu bringen und sie in meinen Händen und zu meinem Gebrauche sichtbar zu machen. ICH BIN nicht länger das kleine KIND CHRISTI, sondern die Meistergegenwart, zu voller Höhe erwachsen und ich spreche und gebiete in VOLLMACHT! ICH BIN die einzige Autorität in jeder meiner Welten!

Das ewige Gesetz des Lebens lautet: Was du denkst und fühlst, bringst du in Form. Du bist dort, wo dein Gedanke weilt; denn du bist dein Bewußtsein. Und du wirst das, worüber du nachsinnst (meditierst).

SEI STILLE UND WISSE: ICH BIN GOTT.

ICH BIN UNÜBERWINDLICH GESCHÜTZT GEGEN JEDE UNVOLLKOMMENE EINWIRKUNG!

HÖRT NIEMALS AUF, EUCH UM EURE EIGENE FREIHEIT BEWUSST ZU BEMÜHEN, BIS EUCH DIE AUFERSTEHUNG GELUNGEN IST!

Es gibt nur noch ein: „ICH KANN und ICH WEISS“!

Die Benutzung der ICH-BIN-GEGENWART schließt jedes Mißlingen aus!

Zweifel und Furcht sind die beiden Tore, die jedes menschliche Wesen durchschreiten und hinter sich lassen muß, um seine vollständige Freiheit zu erkennen und zu erlangen!

Wisse immer, bei allen Schwierigkeiten: DU BIST IM BUNDE MIT GOTT. Nichts und Niemand vermag dich aufzuhalten! Lasse einfach die Mächtige Gottheit in dir den Gang der Dinge bestimmen, laß SIE die Aufgaben lösen. Diese innere Kraft kennt und duldet keine unrichtige Beherrschung und ist immer unüberwindlich!

*Wisse immer: Alles ist ganz leicht, alles ist ganz licht, du selbst bist das Licht, es kann nichts geschehen, habe deine Freude, deine Sicherheit, deinen Spaß, wisse immer, daß du immer vollkommen geschützt bist! Mit der knisternden Glut des Vertrauens wisse: Du bist im Bunde mit Gott, nichts kann dich aufhalten, verschenke Deine Freude, denn das LICHT kann nicht versagen!*

ICH BIN die Mächtige verzehrende Flamme, die nun alle vergangenen und heutigen Irrtümer, ihre Ursachen und ihre Wirkungen und alles unerwünschte Erschaffene, für das mein äußeres Selbst verantwortlich ist, aufzehrt.

In jeder unrichtigen Lage fordert das erste Gebot, das Gesetz der Verzeihung anzurufen! Es ist das weitoffene Tor zum Herzen Gottes, es ist der Grundton und der Mittelpunkt, um den das Weltall sich dreht!

ICH BIN, was ich sein will!

ICH BIN alle Dinge.

ICH BIN hier und ICH BIN dort.

ICH BIN VOLLKOMMENHEIT.

Ich bin die Errungenschaft allerletzter Freiheit.

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN der Reine Geist Gottes!

Im Erfassen dieser Wahrheit trete ich durch das Tor und empfangen den Ewigen Segen des Lichts, welches immer in mir wartet, um mich für immer zu erleuchten. ICH BIN dieses Licht selbst, das mich umhüllt, innen und außen erleuchtet und mich zu vollkommener Befreiung in allen Zeiten und in allen Welten führt.

*Ich danke Gott, meinem herrlichen Buddha, allen Buddhas, den aufgestiegenen Meistern, allen Helfern, allen Wesen, meiner mächtigen ICH BIN Gegenwart, deren Zepter ich aufrecht und fest halte, für ihren immerwährenden Schutz, ihre Hilfe und Liebe.*

In großer Ergebenheit, unsere Herzen voller Liebe, in der Fülle unserer Verehrung der „GOTT GEGENWART die ICH BIN“, des AUFGESTIEGENEN JESUS CHRISTUS, meines AUFGESTIEGENEN MEISTERS SAINT GERMAIN lobpreisen wir und danken für die tragende Gegenwart, die das Gute jeder Art in dieser Strahlung hält, von der wir stündlich empfangen. DU MÄCHTIGE GEGENWART! Da wir uns in Deiner mächtigen Umarmung finden, werden wir erfüllt mit Deiner Strahlenden Intelligenz, Deiner Wundervollen Kraft, Deinem Unüberwindlichen Mut, stetig innerhalb Deines mächtigen Lichtes zu verweilen. Wir danken DIR! Und so ist es in EWIGKEIT – das wissen wir!

*Ich habe ihn erfahren: den unbeschreiblichen göttlichen Frieden. Er ist erreichbar! Er bedeutet vollkommene Stille und unvergleichliche Ruhe. Er schenkt dem Leben unantastbare Sicherheit und Freude: SO BIN ICH FREI. Dieses „Kein Begehren haben“ – macht Dich frei!*

*Darum bitte ich. Friede kehrt ein in mich.*

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN die Auferstehung und das Leben.

ICH BIN ein Kind des >Lichts< – ich liebe das >Licht< – ich diene dem >Licht< – ich gehorche dem >Licht< – ich lebe im >Licht< – ich werde durch das >Licht< geschützt, erleuchtet, versorgt, gestützt – ich danke dem >Licht< – ich segne das >Licht<.

*Meisterkraft und Gott in mir,  
Unaussprechlich dank ich Dir!  
Du beschirmst und leitest mich,  
Ich vertraue ganz auf Dich!  
Empfange meine Lieb' und Bitte:  
Vergib mir Fehl und arme Sitte.  
Friede kehret ein in mich,  
Du bleibst Mein mir ewiglich.*

*Diese wundervollen Wahrheiten gestalten sich sofort sichtbar in meiner Gegenwart!*

*Zur Nacht gebiete ich meiner Mächtigen Gott-Gegenwart Im Innern – DIE ICH SELBST BIN – alle Organe, das Knochen- und Muskelgewebe, das Herz-Kreislaufsystem, alle Nerven wie auch alle mentalen und psychischen Zustände meines Körpers ihrer ursprünglichen und ewig-unzerstörbaren Vollkommenheit anzupassen. Ich gebiete meiner Mächtigen ICH-BIN-Gegenwart Herz, Gemüt, Verstand und meinen Körper vollständig zu regenerieren und im äußeren und inneren Selbst, wie auch in meiner Umgebung, jenen unerschütterlichen Frieden herzustellen, der über das irdische Maß hinausreicht. Diesen Befehl richte ich zur Nacht an das ICH BIN in meinem Inneren, auf das er unfehlbar erfüllt werde. Danke, Du herrliche Gottgegenwart: Danke für die heilende Umarmung, in der ich nun ruhe.*

*Und nun ruhe ich wieder sanft in der wundervollen Geborgenheit des Lichts, in der allheilsamen Liebe Gottes, die meine Vollkommenheit nährt, in Ewigkeit, AMEN.*

### Anhänge zur Kontemplation:

Das Vater Unser, wie sie der früheren Sängerin und österreichischen Autorin esoterischer Schriften Penny McLean (Gertrude Wirsching, \*1946) von Seiten der Engel-Welt als Urversion durchgegeben wurde; vgl. unter [www.archiv-svw.de](http://www.archiv-svw.de):  
Beiwerke/Geistesfunken/Gebete und Meditationen: Das Gebet und das Wort:

Vater unser, Herrscher aller Himmel,  
Dessen Name von allen in Ehrfurcht genannt wird.  
Lasse Deine Vollkommenheit in uns erstrahlen,  
Lasse uns reifen durch Deinen göttlichen Willen,  
Der in allem und durch alles wirkt.  
Laß unsere Arbeit gute Früchte tragen,  
Und lasse uns nicht schuldig werden,  
Noch anderen ihre Schuld zur Last legen.  
Gib uns die Kraft, der Versuchung zu widerstehen,  
Und die Kraft das Böse zu überwinden,  
Um Deiner würdig zu werden in Ewigkeit.  
AMEN.

### Die Handlungen eines Bodhisattvas:

#### Die sechs Vollkommenheiten im allgemeinen:

Die Vollkommenheit des Gebens.  
Die Vollkommenheit der moralischen Disziplin.  
Die Vollkommenheit der Geduld.  
Die Vollkommenheit des Bemühens.  
Die Vollkommenheit der geistigen Stabilisierung.  
Die Vollkommenheit der Weisheit.

#### Die sechs Kräfte, um die neun Ebenen des geistigen Verweilens zu erreichen:

Die Kraft des Zuhörens.  
Die Kraft der Kontemplation.  
Die Kraft der Achtsamkeit.  
Die Kraft der Wachsamkeit.  
Die Kraft des Bemühens.  
Die Kraft vollkommener Vertrautheit.

#### Die zehn tugendhaften Handlungen und die Faktoren ihrer Vollendung:

Aufgeben von Töten.  
Aufgeben von Stehlen.  
Aufgeben von sexuellem Fehlverhalten.  
Aufgeben von Lügen.  
Aufgeben von trennender Rede.  
Aufgeben von verletzender Rede.  
Aufgeben von leerem Geschwätz.  
Aufgeben von Habsucht.  
Aufgeben von Böswilligkeit.  
Aufgeben von falschen Sichtweisen.

#### Die sechs Ursprungsverblendungen:

Begehrende Anhaftung.

Wut.  
Verblendeter Stolz.  
Unwissenheit.  
Verblendeter Zweifel.  
Verblendete Sichtweisen.

Kurzes Gebet der Zufluchtnahme:

Bis wir Erleuchtung erlangen, nehmen ich und alle fühlenden Wesen Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha.

Die vier Unermeßlichen erzeugen:

Mögen alle glücklich sein.  
Mögen alle frei von Leiden sein.  
Möge niemand je von Glück getrennt sein.  
Mögen alle Gleichmut besitzen, frei von Haß und Anhaftung.

Widmungsgebet:

Mögen alle Wesen das Glück  
Von Menschen und Göttern erfahren  
Und schnell Erleuchtung erlangen,  
Damit Samsara schließlich endet.

Es gibt ein Ziel, aber keinen Weg;  
Was wir Weg nennen, ist Zögern.  
F. Kafka.

*Ein Freund ist ein Mensch, vor dem man laut denken kann.*

*Du denkst und denkst und denkst – und verlierst dabei Deinen Gott.*

„Immer ist Zeus groß prahlendem Stolz  
Überaus unhold.“  
Sophokles.

Alle fünf nachfolgenden Erzählungen und Strophen: Dschuang Dse, um 370 bis 280 v. Chr.:

1.  
Yän Hue sagte zu seinem Meister Kung Fu-Dse: Ich habe etwas dazugelernt.  
Und was ist es? fragte Kung Fu-Dse.  
Ich habe vergessen, daß es Güte und Rechtschaffenheit gibt.  
Das ist schon etwas, erwiderte Kung Fu-Dse, doch es genügt noch nicht.  
Nach einigen Tagen sagte Yän Hue wieder zum Meister: Ich habe etwas dazugelernt.  
Was ist es? fragte Kung Fu-Dse.  
Ich habe vergessen, daß es Riten und Ritualmusik gibt.  
Das ist schon etwas, erwiderte Kung Fu-Dse, doch es genügt noch nicht.  
Einige Tage danach sagte Yän Hue wieder zum Meister: Ich habe etwas dazugelernt.  
Was ist es? fragte Kung Fu-Dse.  
Ich habe unversehens mich selbst vergessen.  
Kung Fu-Dse stutzte. Was soll das heißen? fragte er betroffen.  
Die Glieder abwerfen, die Klugheit abtun, Körperlichkeit und Wissen abstreifen und mit dem großen Alledurchdringenden eins werden.

Das ist es, was ich mit Sich-selbst-vergessen meine.  
Eins werden mit dem Alledurchdringenden bedeutet Verlust aller Wünsche und Neigungen, sagte Kung Fu-Dse, und sich mit dem Alledurchdringenden wandeln bedeutet Verlust der Bestimmtheit und Erstarrung. Fürwahr ein Weiser bist du geworden. Ich möchte darum bitten, dir als Schüler folgen zu dürfen.

2.

Wer da zu sehen vermag die Leere in allen Dingen, dessen Herz ist wie eine schmucklos leere Kammer, die in ihrem eigenen Licht unbefleckt weiß erstrahlt. Das Heil liegt nur im stillen Verharren. Wer nicht in Stille zu verharren vermag, den könnte man einen im Sitzen Dahinrasenden nennen.

3.

Des Weisen Herz ist wie ein Spiegel,  
der nichts heranholt und nichts fortschickt.  
So manches drückt ihm auf sein Siegel,  
doch nichts bleibt in ihn eingedrückt.  
Und was an ihm vorüberhetzt  
und sich in ihm sein Bild sucht, findets.  
Er gibt's zurück, bleibt unverletzt  
und unzerstückt – und überwindets.

4.

Wenn nichts mehr euer Auge stört,  
das Ohr auch keinen Laut mehr hört,  
kein Wissen mehr den Sinn entstellt,  
der Geist sich in Gewahrsam hält,  
so lebt ihr Jahre ungezählt.  
Hütet, was in euch ist!  
Nach außen verschließt  
fest Herz und Mund.  
Wenn ihr zu viel wißt,  
geht ihr zugrund.

5.

Des rechten Weges tiefster Geist  
Dunkelheit und Schweigen heißt.  
Des rechten Wegs Gipfel ist  
Stille, Stummheit, Finsternis.  
Dem Ohr gebietet: Hör nicht hin –  
dem Auge: Verschließe deinen Sinn –  
der Seele, daß sie ruhig bleib;  
dann rückt sich selbst zurecht der Leib.  
Bleibt immer ruhig, immer rein.  
Setzt eure Kraft nicht nutzlos ein.  
Erschüttert nie den Geist, so seid  
teilhaftig ihr der Ewigkeit.

\*

*Geist- und Wortessenz (nach Eva Kroth) für die Aura-Soma-Essenz „Schutz und Segen“, hergestellt in der Sonntag-Vollmondnacht vom 05. zum 06. März 2000:*



*In reiner Wasser-Alkohollösung (7/3, Isopropyl) sind die reinen Energien aller meiner Edelsteine und eines Blättchen Blattgolds, 10 Tropfen des GOLDENEN POMANDERS, drei reine ätherische Öle als Schlüsselsymbole für Körper (Teebaum), Geist (Rosenholz) und Seele (Palmarosa) zu je 10 Tropfen in insgesamt ca. 2.000ml Gesamtessenz unter der nachfolgenden Anwendung der Geist-, Wort- und Kraftessenz in einer Sonntag-Vollmondnacht, unter Weihräucherung und heiliger Flamme, aufgelöst worden:*

„ICH BIN EIN SCHÜLER DES LICHTS.

Den äußeren Möglichkeiten des Lebens gebe ich erst gar keine Nahrung! So kann keine Fehlschöpfung in mein Leben treten.

GÖTTLICHE GEGENWART! Ergieße Deine Strahlung durch dieses Gemüt und diesen Leib und verfüge, daß Deine WEISHEIT immer jede äußere Tätigkeit leitet!

Ich gebiete dieser ICH BIN GEGENWART vollkommen über mein Gemüt, mein Heim, meine Angelegenheiten, meine Welt zu herrschen.

ICH BIN VOLLKOMMEN UNABHÄNGIG.

ICH BIN die Beherrschung aller Gedanken und Wünsche.

ICH BIN ALLES SELBST, ohne Begehren und Last.

ICH BIN: MIR SELBST zu VERTRAUEN!

ICH BIN die Gegenwart, die heute meine Welt mit Vollkommenheit erfüllt.

ICH BIN die ALLGEGENWÄRTIGE, ALLMÄCHTIGE, BESCHÜTZENDE INTELLIGENZ, die dieses Gemüt und diesen Leib regiert!

ICH BIN die Gestaltung und sichtbare Gegenwart dessen, was ich wünsche und niemand kann dieses hindern!

ICH BIN DAS HERZ GOTTES UND BRINGE IDEEN UND WERKE HERVOR, DIE BISHER NOCH NIE GESCHAFFEN WORDEN SIND!

ICH BIN die sieghafte Gegenwart.

ICH BIN die erobernde Gegenwart, die in meinem Heim und meiner Umgebung Frieden, Liebe und Harmonie gebietet!

ICH BIN die Befreiung von allen Schulden und Mißschöpfungen meiner äußeren, inneren und geistigen Tätigkeit für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

ICH BIN die Befreiung von materieller Not.

ICH BIN der MÄCHTIGE MAGISCHE SCHUTZKREIS um mich, der unüberwindlich ist und der jeden störenden Gedanken, jeden Mißklang, der zu mir vordringen will, zurückweist.

ICH BIN die Mächtige verzehrende Flamme, die nun alle vergangenen und heutigen Irrtümer, ihre Ursachen und ihre Wirkungen und alles unerwünschte Erschaffene, für das mein äußeres Selbst verantwortlich ist, aufzehrt.

ICH BIN immer geschützt und in völliger Sicherheit solange ich mich frei von Ärger, Furcht und Haß halte.

ICH BIN die sichtbare Lobpreisung des EINEN, UNZWEIFELHAFTEN, EWIGEN, LIEBENDEN GOTTES.

SCHUTZ UND SEGEN umhüllen diesen Körper und machen ihn zu SEINEM ZEICHEN!

Ich danke Dir, ich verneige mich vor Dir, ich liebe Dich, Du wunderbarer Gott.“  
*Darum bitte ich. Friede kehrt ein in mich.*

*Meisterkraft und Gott in mir,  
Unaussprechlich dank ich Dir!  
Du beschirmst und leitest mich,  
Ich vertraue ganz auf Dich!  
Empfange meine Lieb' und Bitte:*

*Vergib mir Fehl und arme Sitte.  
Friede kehret ein in mich,  
Du bleibst Mein mir ewiglich.*

*Dich zu loben knie ich  
Vor Dir nieder ehrfürchtig.  
Alles will ich freudig fassen,  
Zweifel nimmer keimen lassen.  
Was erscheint, erscheint nur so,  
Wird in meinem Auge froh.  
Was zerfällt erwachet neu,  
Näher, höher Dir auch treu.*

*Nie mehr irren kann ich nun,  
Alle Furcht und Ängste ruh'n,  
Weichen vor der Allmacht Licht,  
Das Du ausgießt, mir zur Sicht.  
Fülle Deine Weisheit ein  
Mir in Herz und Geist hinein.  
Lass' sie leiten meinen Blick,  
Wort wie Tat und mein Geschick.*

*Wisse um Dein stetes Streben  
Alles in die Lieb zu heben,  
Die uns birgt und sicher hält,  
Lenkt und fügt den Lauf der Welt.  
Schaue Deine Ewigkeit,  
Deine Liebe, weit und breit.  
Hast gefügt und vorgesehen  
Gnädig unser aller Leben.*

*Nichts erkennt mein Auge an,  
Nichts mein Denken zieht in Bann,  
Hinter dem nicht Dein Gesicht  
Offenbar wird und Dein Licht.  
Herz und Auge, Sinn und Sein,  
Reines nur geht in sie ein.  
Hinter allem wirkt Dein Glanz,  
Zieht zu Dir im Weltentanz.*

*Um Vergebung such' ich an,  
Daß erlöst ich werden kann,  
Und sich alles kann erlösen,  
von der Trennung, von dem Bösen.  
Schönheit nur und Herrlichkeit,  
Reiche Fülle, weltenweit,  
Deiner Liebe reiche Gaben,  
Mögen unsre Sinne laben.*

*Klar' Bewußtsein , das Ich Bin,  
Lenke mich und meinen Sinn.  
Füge Geist und Körper mir*

*In die Form, vergleichbar Dir.  
Harmonie des Wohlgefühls,  
Fließend frei Du uns enthüllst,  
Grund und Mittelpunkt der Welt:  
Geistes Licht und Herzens Feld.*

*Meisterkraft und Gott in mir,  
Unaussprechlich dank ich Dir!  
Du beschirmst und leitest mich,  
Ich vertraue ganz auf Dich!  
Empfange meine Lieb' und Bitte:  
Vergib mir Fehl und arme Sitte.  
Friede kehret ein in mich,  
Du bleibst Mein mir ewiglich.*

\*

*Dualität – Trauer – Leid – Sinn.  
Schöpfung – Natur – Tod – Vergehen – Werden.  
Gesetz der Verzeihung.  
Gerechtigkeit ist Gleichheit.  
Gerechtigkeit begründet Wahrheit.*

\*