

**Die MORGEN - KOMMUNIONEN mit der ERDENMUTTER und ihren ENGELN,  
= DER IRDISCHEN MACHT UND DEN KRÄFTEN DER SICHTBAREN REICHE,  
mit denen man sich in ACHTUNG, LIEBE und DEMUT an jedem MORGEN verbindet.**

(nach "Die Lehren der Essener - Essener Meditationen", Dr.E.Bordeaux Székely, Neue Erde Verlag, S. 37ff)

Diese Kommunionen gelten der LEBENSKRAFT des Körpers. Ihre sich steigernde Wirkung beruht auf der Verbindung zum GÖTTLICHEN SEIN, der HEILKRAFT der BEDINGUNGSLOSEN LIEBE und der Gedankenkraft, und dies kann auch zu einer zunehmenden Stärkung und Regenerierung aller Körperteile, -organe und -funktionen, der Nerven und Sinne, sowie der geistigen Fähigkeiten führen, je nach Regelmäßigkeit, Intensität und Dauer der persönlichen Hinwendung.

**Sprich vor der KOMMUNION die folgenden Worte,  
konzentriere Dich dabei ganz bewusst auf  
ihren Sinn und visualisiere alles  
Gesprochene und Gedachte:**

**“Ich betrete den EWIGEN,  
UNENDLICHEN GARTEN, in  
INNIGSTER, INNIGSTER LIEBE  
EINS mit GOTT- VATER- MUTTER,  
EINS mit der ERDENMUTTER und  
meinen BRÜDERN und SCHWESTERN:  
Allen Menschen,Tieren und Pflanzen und  
sonstigen Lebensformen der SCHÖPFUNG  
in Ihrer unendlichen Vielfalt HIER und in ALLEM,  
und GE I ST, K Ö R P E R und H E R Z WEIHE ICH  
Der HEILIGEN LEHRE DES LICHTS UND DER LIEBE.“**

**Samstag morgen: DIE MUTTER ERDE**

**DIE MUTTER ERDE UND ICH SIND EINS: IHR ATEM IST MEIN ATEM, IHR BLUT IST MEIN BLUT,  
IHRE KNOCHEN, IHR FLEISCH UND IHR INNERES SIND MEINE KNOCHEN, MEIN FLEISCH UND  
MEIN INNERES - IHRE AUGEN UND OHREN SIND MEINE AUGEN UND OHREN.  
IMMER ERNÄHRT UND ERHÄLT SIE MEINEN KÖRPER!**

Fühle die machtvollen Strömungen der MUTTER ERDE, IHREN KÖRPER und ihre unendliche KRAFT Deinen Körper durchfließen und ihm Gesundheit und Nahrung bringen, wie einen Fluss, der dröhnend, vom Regen angeschwollen, dahinströmt.

Betrachte im Geiste die essbaren Früchte, Körner und Pflanzen und lass bewusst ihre mächtigen Energien Deinen Körper durchströmen und erhalten.

Lerne, alle Nährstoffe der Nahrung und ihre Energien aufzunehmen und den optimalen Nährwert daraus zu für Dich zu nutzen.

Fühle, wie die KRAFT-Strömungen der ERDE den Stoffwechselprozess Deines Körpers verstärken und ausrichten.

Betrachte die verschiedenen Nahrungsbestandteile, in der Erkenntnis, dass der Körper aus den lebendigen Elementen der ERDE gebildet ist und durch die KRAFT der lebendigen Pflanzen genährt wird.

So ERFASST Du Wert, Bedeutung und Wichtigkeit der Nahrungsmittel, die MUTTER ERDE für Dich bereitstellt. Dadurch wird die Ernährung mit natürlichen Nahrungsmitteln BEWUSST und Du lernst, dieser Nahrung die in ihr enthaltenen, ungeheuren Mengen an KRAFT zu entnehmen. So lernst Du auch, nach und nach weniger zu essen, mit viel größeren Nutzen.

***Mit dieser Kommunion stellst Du eine EINHEIT zwischen dem Organismus des Körpers und den ernährenden KRÄFTEN der ERDE her. Durch diese Fähigkeit haben die Essener eine vollkommene Gesundheit und das Alter von bis zu 120 Jahren erreicht.***

**Sprich vor der KOMMUNION die folgenden Worte,  
konzentriere Dich dabei ganz bewusst auf  
ihren Sinn und visualisiere alles  
Gesprochene und Gedachte:**

**“Ich betrete den EWIGEN und  
UNENDLICHEN GARTEN, in  
INNIGSTER, INNIGSTER LIEBE  
EINS mit GOTT-VATER-MUTTER,  
EINS mit der ERDENMUTTER und  
meinen BRÜDERN und SCHWESTERN:  
Allen Menschen, Tieren und Pflanzen und  
sonstigen Lebensformen der SCHÖPFUNG in  
Ihrer unendlichen Vielfalt HIER und in ALLEM,  
UND GE I ST, K Ö R P E R und H E R Z WEIHE ICH  
DER HEILIGEN LEHRE DES LICHTS UND DER LIEBE.“**

### **Sonntag morgen: ENGEL DES ERDBODENS**

**ENGEL DES ERDBODENS, SENDE DEINE ERNEUERENDE KRAFT IN MEINE  
GESCHLECHTSORGANE UND BELEBE MEINEN GANZEN KÖRPER NEU!**

Verbinde Dich in innerer Betrachtung mit dem ENGEL DES ERDBODENS, mit SEINER FRUCHT-  
bringenden KRAFT, mit dem Humus, dem sprießenden Gras und dem Frühling und SEINER KRAFT,  
die die Keime aus dem Erdboden, die Knospen aus den Zweigen und die Blätter aus den Knospen  
treibt: der SEXUALITÄT.

Dieser ENGEL repräsentiert die MACHT DER SEXUALITÄT: der Erneuerung und Zeugung allen  
LEBENS, die bewirkt, dass aus dem Erdboden das LEBEN in FÜLLE sprießt. Diese KRAFT entspricht  
der zeugenden KRAFT des Humus. Die erschaffenden KRÄFTE DES LEBENS wirken auch im  
menschlichen Körper und stärken, beleben und erneuern ihn.

Besinne Dich auf die KRAFT der obersten Erdschicht und die Zeugungsfähigkeit und Fruchtbarkeit der  
Geschlechtsdrüsen und -organe. So werden Dir die LEBENS-ERNEUERNDEN KRÄFTE Deiner  
Umwelt bewusst und Du wirst dadurch empfänglicher, diese starke wiederbelebende KRAFT in  
Anspruch zu nehmen, sie zu beherrschen, lenken und nutzen. Die Macht des ENGELS DES  
ERDBODENS ist groß: Er kann das LEBEN des Geistes im Inneren als auch das LEBEN des Körpers  
im Aussen schaffen.

***Die außerordentliche Fähigkeit der Essener, sich selbst zu regenerieren, beruhte vor allem  
darin, wie sie durch die Ausübung dieser KOMMUNION sexuelle Energien umwandeln konnten.***

**Sprich vor der KOMMUNION die folgenden Worte,  
konzentriere Dich dabei ganz bewusst auf  
ihren Sinn und visualisiere alles  
Gesprochene und Gedachte:**

**“Ich betrete den EWIGEN und  
UNENDLICHEN GARTEN, in  
INNIGSTER, INNIGSTER LIEBE  
EINS mit GOTT-VATER-MUTTER,  
EINS mit der ERDENMUTTER und  
meinen BRÜDERN und SCHWESTERN:  
Allen Menschen, Tieren und Pflanzen und  
sonstigen Lebensformen der SCHÖPFUNG in  
Ihrer unendlichen Vielfalt HIER und in ALLEM,  
UND GE I ST, K Ö R P E R und H E R Z WEIHE ICH  
DER HEILIGEN LEHRE DES LICHTS UND DER LIEBE.“**

**Montag morgen: ENGEL DES LEBENS, DES LICHTS**

**ENGEL DES LEBENS, DES LICHTS, STRÖME EIN IN MEINE GLIEDER UND GIB DIE KRAFT DES  
LEBENS MEINEM GANZEN KÖRPER**

Verbinde Dich in Innerer Betrachtung mit dem ENGEL DES LEBENS, DES LICHTS, mit der  
LEBENSKRAFT des Menschen und des Planeten, der LEBENSKRAFT der Bäume und Wälder.

Umarme in Gedanken den BAUM DES LEBENS und spüre dabei die KRAFT des ENGELS, die Deine  
Arme, Deine Beine und Deinen ganzen Körper durchfließt -  
und so wie der Saft im Frühling in den Baum strömt, wird der ENGEL DES LICHTS Deinen Körper mit  
der KRAFT der ERDENMUTTER durchströmen.

Diese KOMMUNION bezieht sich auf das LEBEN generell, die Gesundheit und die LEBENSKRAFT  
des Menschen und des Planeten selbst - so führt sie zu einer lebendigen EINHEIT zwischen Mensch  
und ERDE. Sie lehrt Dich die Bedeutung der LEBENSKRAFT für Dein Wohlbefinden und macht Dir  
die unzähligen Wirkungen der LEBENSKRAFT in Deiner Umgebung bewusst. Diese KOMMUNION  
befähigt Dich, die LEBENSKRAFT in jeden Teil Deines Körpers in der gewünschten Stärke zu lenken.

***Die Essener erhielten auf diese Weise ihre bewundernswerte Fähigkeit, LEBENSKRAFT zu  
schöpfen, besonders aus Bäumen und Wäldern.***

**Sprich vor der KOMMUNION die folgenden Worte,  
konzentriere Dich dabei ganz bewusst auf  
ihren Sinn und visualisiere alles  
Gesprochene und Gedachte:**

**“Ich betrete den EWIGEN und  
UNENDLICHEN GARTEN, in  
INNIGSTER, INNIGSTER LIEBE  
EINS mit GOTT-VATER-MUTTER,  
EINS mit der ERDENMUTTER und  
meinen BRÜDERN und SCHWESTERN:  
Allen Menschen, Tieren und Pflanzen und  
sonstigen Lebensformen der SCHÖPFUNG in  
Ihrer unendlichen Vielfalt HIER und in ALLEM,  
UND GE I ST, K Ö R P E R und H E R Z WEIHE ICH  
DER HEILIGEN LEHRE DES LICHTS UND DER LIEBE.“**

**Dienstag morgen: ENGEL DER FREUDE**

**ENGEL DER FREUDE, KOMM HERAB AUF DIE ERDE UND BRINGE SCHÖNHEIT UND FREUDE  
ALLEN GESCHÖPFEN!**

Verbinde Dich in Innerer Betrachtung mit dem ENGEL DER FREUDE und fühle, wie Du die Schwingungen der SCHÖNHEIT der Natur in Dir aufnimmst und wie Du die SCHÖNHEIT der Welt in ihren vielen Ausdrucksformen empfindest:

Den Sonnenaufgang, den Sonnenuntergang, die SCHÖNHEIT der Wolken, der Berge, Seen, Landschaften, Blumen, Düfte, Farben, Geräusche!

Denke an die Blumenfelder nach einem Regen und DANKE DEINER ERDENMUTTER für den süßen Duft der Blumen. ERKENNE, dass die Blumen nur für uns Menschen duften, um uns SCHÖNHEIT zu schenken und unser HERZ mit FREUDE zu erfüllen.

Lausche dem Gesang der Vögel! ERKENNE, dass die ERDE in HÖCHSTER FREUDE erschaffen wurde, und in FREUDE erschufen der HIMMELSVATER und die ERDENMUTTER auch die Menschen, und so auch DICH!

Diese KOMMUNION soll Dir die SCHÖNHEIT in jedem Aspekt der Natur und des LEBENS BEWUSST machen, sowie die FREUDE, die Du daran in jedem Teil Deines SELBST bewusst empfindest.

***Die Essener erlangten durch diese KOMMUNION ihre innere RUHE und HARMONIE, mit denen sie ihre Mitmenschen so sehr beeindruckten.***

**Sprich vor der KOMMUNION die folgenden Worte,  
konzentriere Dich dabei ganz bewusst auf  
ihren Sinn und visualisiere alles  
Gesprochene und Gedachte:**

**“Ich betrete den EWIGEN und  
UNENDLICHEN GARTEN, in  
INNIGSTER, INNIGSTER LIEBE  
EINS mit GOTT-VATER-MUTTER,  
EINS mit der ERDENMUTTER und  
meinen BRÜDERN und SCHWESTERN:  
Allen Menschen, Tieren und Pflanzen und  
sonstigen Lebensformen der SCHÖPFUNG in  
Ihrer unendlichen Vielfalt HIER und in ALLEM,  
UND GE I ST, K Ö R P E R und H E R Z WEIHE ICH  
DER HEILIGEN LEHRE DES LICHTS UND DER LIEBE.“**

**Mittwoch morgen: ENGEL DER SONNE**

**ENGEL DER SONNE, STRÖME EIN IN MEINEN KÖRPER UND LASS MICH IM FEUER DES  
LEBENS BADEN!**

Verbinde Dich in Innerer Betrachtung mit dem ENGEL DER SONNE, mit der Sonne, der Wärme, dem Element FEUER.

Denke an die aufgehende Sonne und lass die Sonnenströme in Deinen ganzen Körper strahlen.

Sieh die Sonne als die große LEBENS- UND LIEBESKRAFT in der Natur, eine immer gegenwärtige Energiequelle, ohne die es kein Leben auf der ERDE, im WASSER und in der LUFT gäbe.

Sinne über die Wirkung der Sonnenstrahlen, die über die Hautoberfläche in Dich eindringen und Dein Sonnengeflecht (Solarplexus) erfüllen!

Bade Deinen Körper innen und außen in den Strahlen der Sonne, einschließlich des gesamten Nervensystems.

Der Solarplexus ist das älteste Zentrum des menschlichen Organismus.

Die Absicht dieser KOMMUNION liegt darin, die Sonnenenergien aufnehmen zu lernen, um so eine vollkommene EINHEIT zwischen dem Selbst und der Sonne herzustellen und ihre KRAFT auf den ganzen Körper zu verteilen.

***Durch die Anwendung dieser Methode der Essener wurden häufig gewisse außergewöhnliche Fälle geheilt in einer Weise, wie sie den frühen Geschichtsschreibern übernatürlich erschien.***

**Sprich vor der KOMMUNION die folgenden Worte,  
konzentriere Dich dabei ganz bewusst auf  
ihren Sinn und visualisiere alles  
Gesprochene und Gedachte:**

**“Ich betrete den EWIGEN und  
UNENDLICHEN GARTEN, in  
INNIGSTER, INNIGSTER LIEBE  
EINS mit GOTT-VATER-MUTTER,  
EINS mit der ERDENMUTTER und  
meinen BRÜDERN und SCHWESTERN:  
Allen Menschen, Tieren und Pflanzen und  
sonstigen Lebensformen der SCHÖPFUNG in  
Ihrer unendlichen Vielfalt HIER und in ALLEM,  
UND GE I ST, K Ö R P E R und H E R Z WEIHE ICH  
DER HEILIGEN LEHRE DES LICHTS UND DER LIEBE.“**

**Donnerstag morgen: ENGEL DES WASSERS**

**ENGEL DES WASSERS, STRÖME EIN IN MEIN BLUT UND GIB DAS WASSER DES LEBENS  
MEINEM GANZEN KÖRPER!**

Verbinde Dich in Innerer Betrachtung mit DEM ENGEL DES WASSERS, mit dem Wasser der Erde, Deinem Blut.

Spüre, wie die KRAFT DES ENGELS DES WASSERS in Dein Blut eindringt.

Sieh die Entsprechung zwischen dem Kreislauf des Wassers in der Natur und dem Blutkreislauf im Körper: So wie die Wellen des Wassers vorbeieilen und die Bäche eines Stromes dahinströmen, wird die KRAFT der ERDENMUTTER durch Dein Blut und Deinen ganzen Körper strömen.

Und dadurch wird HEILUNG geschehen, denn die KRAFT des ENGELS DES WASSERS ist mächtig.

Wenn Du zu IHM sprichst, wird er SEINE KRAFT nach Deinem Befehl leiten, denn wenn die ENGEL GOTTES im Menschen verweilen, dann ist alles möglich!

Denke auch daran, dass alle Organismen überwiegend aus Wasser bestehen, wie auch die Nahrung, und dass Wasser für den ganzen Planeten so überaus LEBENS-wichtig ist.

Die VOLLKOMMENHEIT des Organismus hängt von der Qualität des Blutes ab, so wie die VOLLKOMMENHEIT des Landes von der dort vorhandenen Wasserqualität abhängt.

Betrachte alle Formen des Wassers: die Flüsse, die Bäche, den Regen, den Saft in den Bäumen und Pflanzen, um in Deinen Gedanken die EINHEIT zwischen den Flüssigkeiten des Körpers und den Flüssigkeiten des Planeten als lebendige Wirklichkeit aufzubauen; dadurch wird die Fähigkeit erworben, willentlich den Blutstrom in jeden Körperteil zu lenken oder ihn abzuziehen.

***Diese Kraft befähigte die Essener, viele Krankheiten zu heilen, bei denen sonst nur lange und mühevollen Behandlungen halfen. Dies war eine der Ursachen für die vollständige Selbstkontrolle der Essener und ihre unglaubliche Widerstandskraft gegen Schmerzen.***

**Sprich vor der KOMMUNION die folgenden Worte,  
konzentriere Dich dabei ganz bewusst auf  
ihren Sinn und visualisiere alles  
Gesprochene und Gedachte:**

**“Ich betrete den EWIGEN und  
UNENDLICHEN GARTEN, in  
INNIGSTER, INNIGSTER LIEBE  
EINS mit GOTT-VATER-MUTTER,  
EINS mit der ERDENMUTTER und  
meinen BRÜDERN und SCHWESTERN:  
Allen Menschen, Tieren und Pflanzen und  
sonstigen Lebensformen der SCHÖPFUNG in  
Ihrer unendlichen Vielfalt HIER und in ALLEM,  
UND GE I ST, K Ö R P E R und H E R Z WEIHE ICH  
DER HEILIGEN LEHRE DES LICHTS UND DER LIEBE.“**

**Freitag morgen: ENGEL DER LUFT**

**ENGEL DER LUFT, TRITT EIN IN MEINE LUNGEN MIT MEINEM ATEM UND GIB DIE LUFT DES  
LEBENS MEINEM GANZEN KÖRPER!**

Verbinde Dich in Innerer Betrachtung mit dem ENGEL DER LUFT, DEM BOTEN DES  
HIMMELSVATERS.

Niemand tritt vor das Angesicht GOTTES, der nicht von IHM vorbeigelassen wurde!

Nimm darum den Atem, die LUFT DES LEBENS, *bewusst* auf, um nicht gedankenlos zu atmen, wie  
es die Menschen in der Dunkelheit tun!

Und wenn die KRAFT DES LEBENS so in Deine Worte und Deinen Atem eintritt, rufst Du dabei jedes  
Mal zugleich auch den ENGEL DER LUFT an, und damit auch die unbekanntenen ENGEL DES  
HIMMELSVATERS, und Du wirst dem HIMMLISCHEN REICH näher und näher kommen!

Diese KOMMUNION macht Dir die dynamische EINHEIT zwischen der LUFT und Deinem Leben im  
Körper bewusst; denn die Atmung ist das Bindeglied zwischen Organismus und Kosmos.

Da, wo es irdisches Leben gibt, ist Atem, und das Verschwinden des einen bedingt auch das Ende  
des anderen.

Die Atmosphäre umgibt die Natur, die Luft fließt im Körper, und so spielen beide eine erstaunliche  
Rolle für die Gesundheit und LEBENSKRAFT.

***Diese KOMMUNION kannst Du durch tiefe, rhythmische Atmung ergänzen (ähnlich wie beim  
Yoga); solche Atemübungen ermöglichen den Essenern, besondere Energien aus der Erd-  
Atmosphäre zu absorbieren und so eine Wechselbeziehung zwischen dem Selbst und dem  
Universum herzustellen.***

Dies sind die ESSENER MORGEN-KOMMUNIONEN mit der ERDENMUTTER und ihren ENGELN, welche sinngemäß die Worte des Jesus wiedergeben, mit denen Er den Essener Brüdern, die dafür bereit waren, die Kommunionen erklärte.

Bitte achte darauf, dass Du - wie die Essener - während der Kommunion in der BEDINGUNGSLOSEN LIEBE bist, weil nur dann die volle WIRKUNG für Dich eintritt. Wenn Du nicht in der LIEBE bist, gehe zuvor in die LIEBE, indem Du an Dein HERZ-Chakra denkst und dabei in Gedanken die Worte sprichst: „Ich gehe in Resonanz zur BEDINGUNGSLOSEN LIEBE“.

Sieh zu, dass Du Dir einübst, immer in der BEDINGUNGSLOSEN LIEBE zu sein, denn das waren auch die Essener. Dies allein wird Dein Leben auf zauberhafte Weise von Grund auf verändern und Deine spirituelle Entwicklung, aber auch Deine Persönlichkeitsentwicklung, im Laufe der Zeit vervollkommen.

Diese KOMMUNIONEN mit der MUTTER ERDE und ihren ENGELN waren die QUELLE, aus der die Essener ihre besondere Lebensweise ableiteten:

Die vegetarische Ernährung, die Tierliebe, die Waschungen, die Sonnenbäder, das rhythmische Atmen usw., wie es von Zeitgenossen mit großer Bewunderung beschrieben wurde.

Die regelmäßige wöchentliche Wiederholung aller KOMMUNIONEN bewirkte, zusammen mit dem Visualisieren des Gesprochenen, dass ihre verändernde, erweiternde und ganzheitliche Wirkung zunehmend intensiviert wurde. So konnte der Essener früher oder später, entsprechend seiner Aufnahmefähigkeit, seiner Ausdauer und der Stufe seiner Entwicklung diese Energieströme in allen Ausdrucksformen seines Bewusstseins nutzen und sie für seine eigene höhere Evolution und die Evolution der Menschheit und des Planeten einsetzen.

Auch wir stellen heute mit Erstaunen fest, dass die Beachtung der Essener KOMMUNIONEN eine WUNDERBARE GANZHEITLICHE WIRKUNG zeigt, denn die Schwingungsfrequenz der Einzelnen hatte sich innerhalb kurzer Zeit nach Beginn der Übungen bereits stark erhöht - dass also auf diese Weise eine sehr deutliche geistige Entwicklung stattfindet, in einer Intensität, die anders nicht erzielt werden könnte.

**DIES KANN HEUTE DIE HEILUNG UND EINHEIT DER MENSCHHEIT BEWIRKEN!**

Ich habe den Text der KOMMUNIONEN unserer heutigen Sprache näher gebracht, ohne dabei den Sinn der WORTE zu verändern. MARIA

Der LEBENSBAUM der ESSENER



Die ABEND- und MORGEN-KOMMUNIONEN

