



Herz-12er-DNS-Meditation

Setze oder lege dich bequem hin, schließe deine Augen und konzentriere dich auf deinem Atem.

Atme lange, ruhig und tief ein... dies nicht nur bis zum Hals-Chakra... sondern weit hinein in deinen Körper:

„Ich atme ein, meinen ganzen Körper bewusst wahrnehmend.“

„Ich atme aus, meinen ganzen Körper bewusst wahrnehmend.“

„Ich atme ein, meinen ganzen Körper bewusst wahrnehmend.“

„Ich atme aus, meinen ganzen Körper bewusst wahrnehmend.“

„Ich atme ein, meinen ganzen Körper bewusst wahrnehmend.“

„Ich atme aus, meinen ganzen Körper bewusst wahrnehmend.“

[...] 10 x ...

Du befindest dich auf einer weitläufigen Waldlichtung und siehst in deren Mitte viele kleine Kinder spielen.

Eines der Kinder bemerkt dich neugierig am Waldesrand stehend, sieht dich an und kommt freudestrahlend auf dich zu gerannt. Das Kind kommt dir sehr bekannt vor und bevor es dich erreicht und mit voller Kraft und aller Liebe umarmt, stellst Du fest, dass Du es selbst bist. Es ist dein inneres Kind...

Du schaust das Kind an, eine Sehnsucht steigt in dir empor, eine wohlige Wärme durchfließt deinen Körper – dies von den Haarspitzen bis zu den Zehen.

Das Kind schaut dich fragend und auch etwas vorwurfsvoll an und sagt:

„Es ist so schön dich wieder hier zu sehen. Es ist schon so lange her, dass wir zusammen gespielt haben.“

Bei diesen Worten stellst Du betroffen fest, wie Recht das Kind damit hat. Allzulange hattest Du zu viele Ausreden dich nicht um dich selbst zu kümmern. Ein Entschluss bahnt sich durch deine neuronalen Zellen dies sofort und für immer zu ändern.

„Möchtest Du mit mir spielen“, fragt dich das Kind.

„Ja, sehr gerne“, erwidert Du.

„Was möchtest Du denn gerne spielen“, fragt es...

„Nun, ich würde sehr gerne wieder einmal mit Dir nach Hause gehen und dort mit Dir spielen. Ich war schon so lange nicht mehr dort...!“

„DAS ist ein ganz tolle Idee!“ erwidert das Kind und ergänzt: „Dann lass uns mal gehen...!“

„Aber ich kenne den Weg nicht mehr“, kommt es recht zögerlich von deinen Lippen.

„Das macht doch nichts...!“ erwidert das Kind lächelnd.

„Ich kenne ihn dafür umso besser. Komm, gib mir deine Hand und lass uns dorthin gehen...!“

Euphorie und Freude macht sich bei in dir breit und vor lauter Aufregung vergisst Du fast dabei langsam, ruhig und tief ein- und auszuatmen...

„Alles ist gut. Schließe deine Augen und lasse mich dich führen“, sagt das Kind.

Kaum getan befindest Du dich inmitten deinen eigenen Körpers. Wie in einer Achterbahn geht es dabei wild auf und ab durch deinen Körper. Unendlich viele Eindrücke und Emotionen überschwemmen dich. So etwas Schönes hast Du noch nie gesehen. Milliarden von Zellen schwirren umher – dem Anblick des Universums gleich...

Wenige Augenblicke später verlangsamt sich die turbulente Fahrt und das Kind sagt:

„Tata! Endstation, wir sind da..!“

Vor Dir siehst Du nun dein Herz in all seiner Pracht kräftig im Takt pulsieren.

„Das ist dein Zuhause?“, fragst Du erstaunt.

„Ja, klar, das war es schon immer gewesen. Willst Du mit herein kommen?“

„Oh ja - Sehr gerne... Und wie mache ich das...?“

„Strecke deine Hand aus und berühre das Herz. Es wird sich für Dich öffnen“, erläutert das Kind im ruhigem und bestimmten Tonfall.

Du streckst vorsichtig deine Hand aus und kaum berühren deine Fingerspitzen die Außenhaut zieht es dich magisch hinein ins Innere.

Innen angelangt schwebst Du inmitten des Herzes.

Du synchronisierst deine Gedanken, dein Sein pulsiert im Takt des Herzschlags.

Du spürst eine wohlige Ruhe und Gelassenheit wie sie durch alle deine Zellen dringt.

Nach einer Weile der Anpassung siehst du weiter in der Mitte ein helles Licht.

Du bewegst dich dort hin und schwebst nun vor einem gleißend hellen Lichtball.

Irritiert und sehr bewegt fragst Du zögerlich, was dies denn sein soll.

„DAS, ist der Götterfunken! DAS ist unser Sein!

DAS ist der Ursprung von Allem was ist und von Allem was jemals sein wird.“

„Das ist so unglaublich schön! Und dort wohnst Du?“

„Ja, das tue ich. Von dort bin gekommen und dorthin werde ich auch eines Tages wieder gehen!“, erwidert das Kind mit sanfter und ruhiger Stimme.

„Sage mir bitte, wer bist Du...?“

*„Es ist seltsam, dass du mich das fragst, denn das solltest du doch weit besser wissen.
Wahrlich, Du hast viel vergessen auf deinen Reisen.
Es gibt viele Bezeichnungen, welche ich über die Äonen erfahren durfte.
Am einfachsten und am passendsten ist die Bezeichnung:*

ICH BIN...!“

Mit geweiteten Augen schaust Du auf das Kind.

*„Ach ja“, sagt das Kind ergänzend mit einem Lächeln...
„Vergiss nicht vor lauter Aufregung zu atmen. Bleibe im Takt deines Herzens...“*

*„So, und nun, da wir schon einmal hier sind... Du wolltest ja mit mir spielen, richtig?
Dafür begeben dich hinein in den Götterfunken“, sagt das Kind verschmitzt und deutet einladend auf
den gleißend hellen Punkt, der eine enorme Wärme und Energie ausstrahlt.*

*„Wie soll ich denn...“, beginnst Du deinen Satz, denn das Kind unterbricht.
„Denke nicht, fühle es einfach! Du kannst dabei nichts falsch machen.
Nimm deine beiden Hände und umschließe ihn wie einen Spielball...“*

*Zaghaft und vorsichtig streckst Du deine Hände aus...
... kaum berührt spürst Du ein intensives pulsieren als auch ein durchdringendes Bitten, welches dein
gesamtes Sein berührt.
Du spürst wie sich der pulsierende Ball mit dir verbindet.*

*Im Inneren siehst du ein unendlich anmutendes Wirrwarr an Schnüren, welche du intuitiv als DNS-
Stränge wahrnimmst. Viele davon sind sehr unordentlich, recht grau und fleckig in der äußeren
Erscheinung. In der Mitte dieses Schnurhaufens erkennst du die dir bekannte Doppel-Helix, wie sie
sich durch das gesamte Innere der Kugelform schlängelt.*

*Du weißt intuitiv, was du nun zu tun hast. Die Knoten wollen gelöst werden.
Die Ordnung darf hergestellt werden. Ein großes Reinemachen ist angesagt.
Zaghaft und vorsichtig machst Du dich an die Arbeit.*

*Behutsam entwirrst du hier – entschlossen entknotest du dort.
Immer dabei bedacht die zerbrechlich anmutenden Stränge nicht zu beschädigen.
Mit jeder erfolgreichen Aktion bemerkst Du, wie es dir dabei immer besser geht.
Mit jedem Aufrichten und Entknoten erstrahlt das Innere der Kugel immer mehr.
Tief in Dir selbst erkennst Du was Du von nun an zu hast:
Du weißt, du spürst, dass Du es selbst bist, der die Achtung vor dir selbst außer Acht gelassen hat.
Dies durch eine nicht geeignete Lebensweise, sowohl auf physischer als auch auf emotionaler Art,
welche es nun gilt zu ändern.*

*Du weißt, dass nun die Zeit dafür da ist, aufzuwachen, aufzustehen, dass es keine Ausreden mehr
gibt!*

*Nach getaner Arbeit löst du deine Hände von deinem Götterfunken und siehst die erwartungsvollen
und neugierigen Blicke des Kindes auf dich gerichtet.*

*„Ja, ich weiß wohl, was du mir sagen möchtest...
Ich werde dich von nun an wieder jeden Tag besuchen und unser gemeinsames Haus hegen und*

*pflegen, damit wir zusammen wieder kraftvoll unserer Aufgabe auf Erden gerecht werden.
Ich danke dir sehr für diese Erfahrung.“*

Ohne weitere Worte umarmt dich das Kind, drückt dich fest an sich und du weißt tief in deinem Innersten: Alles ist wieder gut...

Nach einer kurzen Zeit des gemeinsamen Zusammenseins findest du dich auf der Waldlichtung wieder auf der all die anderen Kinder spielen.

Dein ICH BIN geht wieder zu den anderen Kindern, schaut sich dabei nach dir um und winkt dir freudig zu...

Und Du weißt aus tiefstem Herzen:

Ich Bin wieder zuhause!

; -)

Schutzgitter bei Meditation:

1. Entspanne deinen Körper, deine Emotionen und deinen Geist. Konzentriere dich auf deinen Atem.

2. Visualisiere einen leuchtend weißen Lichtwirbel, der von deinem Seelenstern-Chakra ausgeht, der sich im Uhrzeigersinn nach unten bewegt und die Energiefelder deines physischen, Plasma-, ätherischen, emotionalen und mentalen Körpers reinigt. Halte diesen Wirbel aufrecht, indem du ihn mit der Quelle des universellen Lichts (Zentralsonne) verbindest und (neu) programmiert, um deine Energiekörper zu reinigen.

3. Visualisiere ein eiförmiges Spiegelschild um dein Aura-Feld deines physischen, plasma-, ätherischen, astralen und mentalen Körpers.
Dieses Spiegelschild lässt alle positiven Energien in dein Energiefeld eindringen, reflektiert aber alle negativen Energien zurück zu ihrer Quelle.
Programmiere diesen Spiegelschild, um dich zu warnen, wenn irgendeine Art von negativer Energie auf deinen Weg gerichtet ist reflektiere diese zurück zu ihrem Ursprung.

4. Visualisiere Licht, das alle Teile von dir selbst und alle Teile deiner Energiefelder wieder in einen Zustand des Gleichgewichts und der Harmonie zurückführt.