

# 3 MEDITATION

DER WEG ZUM INNEREN HEILIGTUM IM HERZEN



# 3 MEDITATION

## DER WEG ZUM INNEREN HEILIGTUM IM HERZEN

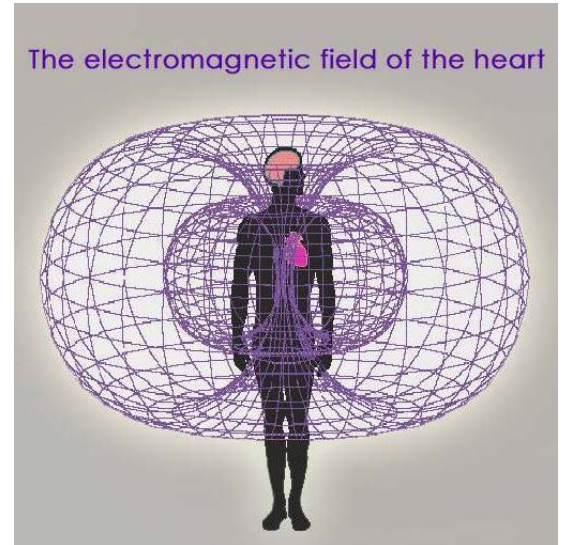
**D**er Weg zum inneren Heiligtum ist bei Männern und Frauen unterschiedlich. Das heißt die Frauen vertrauen ihrer Intuition und die Männer hören mir genau zu.

**A**tme entspannt und rhythmisch,..das Einatmen ist genauso lange wie das Ausatmen, du kannst in Gedanken auch bis 5 oder 7 zählen.

**D**u bist wieder an deinem Platz in der Natur und du riechst das Gras, spürst die Sonne und hörst das Rascheln der Blätter und den Gesang der Vögel, öffne dein Herz und spüre wie sehr du diesen Ort liebst, lass deine Liebe sich auf die gesamte Natur erweitern.

Du erinnerst dich wie unsere Reise begonnen hat, mit dem Pulsieren und Ausrichten der Chakren ins Licht. Wir haben Mutter Erde und Vater Himmel in unserem Herzen verbunden und dadurch eine Öffnung geschaffen, wir haben das Dreieck der Liebe erschaffen. Das deiner göttlichen Mutter, deines göttlichen Vater, die einander und dich ihr göttliches Kind lieben. Dieses Dreieck ist die heilige Öffnung durch welche hindurch wir den großen Geist oder Gott wahrnehmen können. In diesem Zustand erkennen wir, das alles vollkommen ist. Und so konnten wir die Merkaba aktivieren.

**N**un ist es Zeit den letzten Schritt zu tun und unser Heiligtum zu betreten, den heiligen Raum unseres Herzens.



# 3 MEDITATION

## DER WEG ZUM INNEREN HEILIGTUM IM HERZEN

**J**etzt beginnt die Reise in den Körper, sieh oder spür wie du deinen Kopf verlässt und dich nach unten in dein Halschakra begibst. Verweile dort einen Augenblick und spüre deinen weichen Hals überall. Um dich herum. Jetzt wende dich nach unten und bewege dich auf dein Herz zu. Wenn du dein Herz vor dir sehen oder spüren kannst. Dann sieh oder spüre dein Torusfeld überall um dich herum.

**B**egib dich über die Oberseite des kleinen Torusfeldes, welches das Herz umgibt, und schau hinab in den Trichter, er ins Zentrum deines Herzens führt. Spür in welche Richtung er sich dreht. Und lass deinen Geist auf die Oberfläche sinken. So wie ein Blatt auf einem Fluss niedersinkt. Lass dich von dem Fluss ergreifen. Du drehst dich und drehst dich, immer schneller nähert du dich der Mitte. Du drehst dich und drehst dich und wenn du die Mitte erreichst, wirst du hineingesogen wie Wasser in einem Abflussrohr,..lass dich einfach fallen. Die Bewegung bringt dich an einen stillen Ort, es ist still, wie im Auge eines Wirbelsturms. Keinerlei Bewegung, du bist jetzt im heiligen Raum deines Herzens. Vielleicht ist er dunkel und warm. Als erstes bittest du um Licht. Dieses Licht kann auf unterschiedliche Weise entstehen. Als sanftes Leuchten, oder gleißend Hell, weiß, golden, oder in exotischen Farben. Wenn kein Licht entsteht Sorge dich nicht.

**E**gal ob du dich jetzt in Dunkelheit oder Licht befindest, spüre als nächstes die tönende Schwingung die dich umgibt. Sie ist überall, selbst in der Luft um dich herum. Lausche eine Weile dieser Schwingung und fang dann an sie mit deiner Stimme so gut es geht zu imitieren, zum Beispiel durch summen.

# 3 MEDITATION

## DER WEG ZUM INNEREN HEILIGTUM IM HERZEN

**E**s ist wichtig das du dich an diese Schwingung erinnerst. Den mit ihrer Hilfe kannst du dich das nächste Mal deine Weg finden, wenn du hierher zurückfinden möchtest, aber sie kann die auch auf andere Weise nützlich sein. Wie du bald merken wirst. Lass diesen Klang weiter ertönen. Und erforsche deine Umgebung im Raum in deinem Herzen. Entdecke was da noch ist.

**V**ielleicht gibt es Schriften auf den Wänden, Hieroglyphen, deren Bedeutung du vielleicht noch nicht erkennst. Mit der Zeit wirst du sie verstehen. Vielleicht gibt es dort auch Kristalle, in denen das Wissen deiner Vergangenheit gespeichert ist. Vielleicht siehst du Lichtfelder, die dein Wissen enthalten. Irgendwo hier an diesem Ort ist der Grund verborgen, warum du vor langer Zeit auf die Erde gekommen bist. Der Grund weshalb du hier lebst. Wenn du zum ersten Mal in diesen heiligen Raum gegangen bist, erforsche in einfach und sei mit Gott.....

Wenn du zum zweiten Mal hier bist, lass dich von deiner Intuition zu dem kleinen besonderen Ort in deinem Heiligtum führen. Jemand außer dir weiß wie dieser besondere Ort aussieht. Wenn du ihn gefunden hast, begib dich hinein, hier tönt die Grundschwingung meistens eine Okatave höher. Du erkennst nun, dieser Ort ist das Allerheiligste. Hier findest du Gott. Wie Gott sich für dich manifestiert, ist ganz Gott überlassen.

**V**ielleicht erfährst du seine Gegenwart auch nicht dieses sondern ein anderes Mal. Aus diesem kleinen Ort heraus möglich. Von hier aus, können sich deine Träume in der äußeren Welt verwirklichen. Jetzt ist es Zeit für dich, hier mit Gott allein zu sein.

# 3 MEDITATION

## DER WEG ZUM INNEREN HEILIGTUM IM HERZEN

**K**ehre nun zuerst in dein Halschakra und dann in deinen Kopf zurück. Im heiligen Raum  
deines Herzens ist Liebe das Licht.

**K**omm nun langsam zurück in diesen Raum, spüre den Boden unter deinem Körper, höre die  
Musik, fang an deinen Körper zu strecken, die zu der Musik zu bewegen. Vielleicht wippst  
du etwas, oder springst leicht, schüttelst deine Beine, deine Arme ein wenig.

**O**der du möchtest noch etwas sitzen bleiben, mache einfach was sich gut für dich anfühlt.