



Im Herbst 2019 in Hannover nach einer Botschaft von Maitreya bekamen wir diese Meditation geschenkt. Eine Seminarteilnehmerin sprach den Wunsch aus, mit einer Übung mehr in die Herzenergie zu kommen, eine Atemübung, die es leichter ermöglicht, auch im Alltag mit allen Herausforderungen in dieser Energien zu bleiben. Das ist auch das, was wir dann alle in der Zukunft leben werden.

Da die Energie sehr intensiv war, haben wir die Meditation auch im Originalton auf Youtube und auf unserer Seite als Hördatei veröffentlicht. Der Text kann in euren Gruppen vorgelesen werden.

Alles Liebe, Karin und Gerold

Maitreya

Alles über das Herz

'Eins zu sein mit allem, was ist, kann ein Ergebnis dieser Übung sein.'

Channeling durch Gerold Voß – www.kristallfamilie.de

Schließt für einen Moment die Augen und lasst den Atem ruhig ein und ausströmen - wie von selbst.

Richte dich so auf, das du dich wohl fühlst und lass mit dem nächsten Atemzug, der in dich hineinströmt, lass ihn dein Herz berühren und fühle wie der Atem dein Herz weitet,

wie hier dieses Energiezentrum größer und größer wird

und schwingt in der Liebesschwingung in dir und für alle, die dir begegnen.

Nachdem du ein paar Atemzüge in dein Herz Energiezentrum hinein geführt hast,

spüre wie mit dem nächsten Atemzug der Atem etwas tiefer geht

und deinen Oberbauch erreicht

und zwischen dem Herzen und dem Solarplexus die Verbindung herstellt.

Zwischen deiner Liebeskraft und der Kraft der Macht und der Stärke, die dich ausmacht, entsteht ein Band, eine Verbindung -

und mit den weiteren Atemzügen spürst du,

das auch dein Machtzentrum und dein Solarplexus immer stärker schwingt,

sich immer mehr ausdehnt, größer wird und für dich kraftvoller.

Und weiter geht es mit dem weiteren Atemzug, der dich hineinbringt in deinen Unterbauch, in dein Beziehungschakra, etwas unterhalb des Nabels.

Hier werden die Energien geweckt, die dich mit allem verbinden,

mit allen Wesen, mit allem Sein, die alle Verbindungen steuern
und wo auch der Impuls für die Wandlung sitzt, für das Verändern, für das Neugestalten.
Und auch dieser Bereich wird von Atemzug zu Atemzug immer stärker,
immer größer, immer weiter,
und nun hast du schon eine Verbindung vom Herzen bis zum Beziehungschakra
und du spürst, das die Energie der Liebe über die Macht
und auch über die Beziehungen, die sind, eine große Rolle spielt
und du sozusagen mit deinen Energiezentren mitschwingst im Liebestakt des Herzens.

Mit dem nächsten Atemzug öffnest du dein Wurzelchakra nach unten und spürst,
wie deine Verbindung zur Erde immer stärker und größer wird, von Atemzug zu Atemzug.
Mit deiner Herzenergie, die über dein Macht und Beziehungschakra bis zum Wurzelchakra geht,
spürst du diese Verbindung zur Erde und zu allem, was mit dieser Erde zu tun hat
und mit der Kraft, die dir hier über dem Körper die Dinge schenkt, die du brauchst.
Und während du mit deiner Herzensliebe die Verbindung suchst zur Erde,
gibt sie dir zurück die Kraft, die du brauchst um in diesem Körper sein zu können,
und du spürst, das du immer und immer wieder hinein atmen kannst in dieses Feld,
das sich zur Erde hin öffnet.

Mit einem weiteren Atemzug, der wieder zum Herzen geht,
lässt du die Kraft nach oben steigen zu deinem Halschakra, zu deinem Ausdruckschakra,
dass sich auf Höhe des Halses befindet und jetzt mit dem Herzen in Verbindung geht.
Und du spürst, wie dein Herz auch hier hilft dem Beziehungschakra,
dem Chakra des Ausdrucks die Dinge mitzugeben, die gebraucht werden,
damit all das, was gesagt wird,
all das, was ausgedrückt werden soll,
aus der Energie des Herzens kommt und mit der Herzenergie tatsächlich gefüllt ist.
Und das gibt dir auch die inneren Kraft und den Mut dich immer auszudrücken, wann immer du
es brauchst und wünschst.

Lass den Atem fließen über das Herz zum Halsschakra
und dann lass ihn fließen hinauf in das dritte Auge,
spüre wie auch die Verbindung über das Herz und dem Hals zum dritten Auge sich vergrößert
und auch das Chakra, das sich für die Dinge öffnen will,
die auf der spirituellen Ebene wichtig sind,
dass dieses Chakra immer stärker schwingt und eine Kraft entwickelt,
die dir die Impulse geben kann, die du brauchst für deine Intuition,
für das, was du mit den anderen Sinnen, die in dir sind, noch siehst und fühlst und spürst.
Lass diesen Bereich wachsen und größer werden.

Und mit dem nächsten Atemzug, der wieder über das Herz
und dem Hals und das dritte Auge geht, spürst du,
wie sich über deinem Kopf das Kronenchakra öffnet
und die Verbindung zu den Himmeln entsteht, zu allem, was aus der geistigen Welt kommt,
zu allem, was aus der göttlichen Ebene kommt und spüre,
wie du jetzt - wie in einem Chakrenfeld, das vom Herzen gesteuert wird,
zwischen Himmel und Erde bist.

Spüre, wie sich die Himmel über dir öffnen und die Energien, die in dich einströmen,
in dir verteilt werden bis zum Herzen,
und spüre die Energien der Erde, die in dir aufsteigen auch bis zum Herzen,

und dann spüre noch einmal die Wege nach.

Den Weg in den Solarplexus, der deine eigene Macht und Kraft vergrößert,
der dir hilft aus der Ohnmacht herauszukommen, aus der Wirkungslosigkeit,
und dann die Verbindung zu deinem Beziehungschakra sich noch einmal deutlich zeigt,
indem du erkennst, wie du verbunden bist mit allem, was ist,
mit allen, die dir jemals begegnet sind und spüre diese Energien der Verbundenheit,
des sich Gutkennens, des Gemeinsamen,
und dann spüre hinein in die Sicherheit und die Kraft und die Klarheit,
die von der Erde kommt mit allem, was durch dein Wurzelchakra schwingt,
das hier eine innere Kraft der Sicherheit der Ordnung
und der Ausgeglichenheit des Körpers entsteht.

Dann lass die Energien wieder hoch kommen zu deinem Herzen mit dem nächsten Atemzug
und spüre, wie sich auch die oberen drei Chakren in ihrer Verbindung mit dem Herzen
noch einmal deutlich zeigen, wo du spürst,
das deine Ausdrucksstärke größer und authentischer ist, wenn dein Herz spricht,
wenn du aus einer Liebesschwingung heraus alles ausdrückst, was auszudrücken ist.

Und dann spüre auch, das die spirituelle Entwicklung, wenn das Herz mitschwingt, eine
Entwicklung der Wärme und des Miteinanders ist,
eine Entwicklung, die nicht abgrenzt und ausgrenzt, sondern die alles einbezieht,
die Verbindungen und das Spüren der geistigen Kräfte mit dem Herzen
eine ganz andere Ebene ist und sich in einer Schönheit entwickelt und in einer inneren Freude,
die ganz deins ist.

Wenn du dann deinem Herzen sagst, dass es sich aufmacht mit dem Kronenchakra
die Öffnung in die Unendlichkeit in den Himmeln, in die göttlichen Kräfte,
die immer sind in Verbindung zu bringen,
dann spürst du, das deine Herzenssehnsucht, die in dir ist,
gerade über diesen Bereich über die Himmel und über die geistigen Verbindungen Kraft bringt
und innere Stärke, und das diese Verbundenheit fühlbar ist,
fühlbar und spürbar in deinem Sein.

Lass dich ein von deinem Herzen aus, mit Himmel und Erde verbunden zu sein,
lass dich ein mit all den Kräften und Energien, die in dir sind,
über das Herz alles zu organisieren, was organisiert werden darf.

Spüre, dass dein Herz sich ausdehnt und so ein großes Chakrenfeld bildet,
vom Schädel bis zum Steiß
und alle Chakren zusammen dir den Energieimpuls geben und dich durchströmen,
und immer, wenn du dies tust, immer wenn du mit dieser inneren Kraft arbeitest,
wenn du hineinspürst und mit dem Atem lenkst,
dann kannst du dein Energiefeld aktivieren.

Und in dieser Aktivierung liegt der Schlüssel dafür, dass an einem gewissen Punkt der
Entwicklung dieses Chakrenfeld für immer bestehen bleibt und sich nicht mehr teilt in die
einzelnen Energiezentren.

Eins zu sein mit allem, was ist, kann ein Ergebnis dieser Übung sein.

Spüre noch einmal in dein Herz, mache einen tiefen Atemzug und komme langsam in der
Geschwindigkeit, die dir angemessen ist, wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Diese Texte dürfen mit Hinweis auf den Autor frei verwendet werden. Karin & Gerold Voß – www.kristallfamilie.de