



Kristall-Erde

Herz-Kristall-Atem

Meditation

Ich atme tief aus und lasse alles los, was mich beschäftigt hat.
Ich werde innerlich frei und öffne mein Herz.
Einfach, indem ich es beschließe, geschieht es.

Ich begeben mich mit meiner Aufmerksamkeit in mein Herz.
Ich stelle mir vor,
dass ich durch die Muskelwand hindurch in meinen Herzraum schwebe.

In meinem Herzraum befindet sich ein kosmischer Kristall,
der Anbindungspunkt meines göttlichen Seins.

Sanft lenke ich meine Aufmerksamkeit darauf und beginne,
sanft und tief in ihm zu atmen:
aus und ein und aus und ein ...

Ich lasse mein golden-kristallines Herzlicht wachsen,
einfach durch meinen Atem und Willen geschieht dies.

Das Herzlicht wächst über mein Herz hinaus in den Brustraum,
- über den Brustraum hinaus in meine Aura,
- über meine Aura hinaus in das Haus.

Ich Bin Eins mit dem Herzlicht.
Mit jedem Ausatem dehnt sich mein gold-weißes Licht kugelförmig nach außen aus,
mit jedem Einatem kehre ich zurück ins Zentrum und stärke es mit meiner Gegenwart.
So dehne ich im Atem mein Herz-Liebes-Licht in die Welt aus
und stärke gleichzeitig meine göttliche Präsenz im Herzen.

Mein Herzlicht wächst über das Haus hinaus ins Land,
- über das Land hinaus in die Welt,
über die Welt hinaus in den Kosmos.

Schon nach sieben Atemzügen ist die Erde in meine Herzlicht-Kugel eingehüllt
und der Planet mit all seinem Leben
in meiner nährenden, heilenden Liebe geborgen.

KRISTALLMENSCH.NET - SABINE WOLF



INTERNETSCHULE ZUR ZEITENWENDE

Vertiefung dieser Thematik:

Alle Lektionen

SUCHEN-Funktion:

Meditation, Herz, Herzraum, Herzlicht, Atem, Zentrum, Liebe, Kristall, Atemzug,
Atemstrom, Einatem, Ausatem

Übermittlung: Michael durch Sabine Wolf
Textbearbeitung: Sabine Wolf und Sonja Wallig
12. Juni 2009

Was ihr für uns tun könnt:

Gebt diese Texte und unsere Internet-Adresse bitte weiter und lasst möglichst viele Menschen an unserem Material und euren Erkenntnissen teilhaben. Respektiert unser Urheberrecht an den Texten und verteilt sie in alle Welt - zum Wohle aller. Nutzt dieses Material für eure persönliche Freude und Entwicklung, setzt es aber auch gern für eure beruflichen Zwecke ein und entwickelt es in eurem Sinne weiter. Dafür ist es gemacht. Wir bauen unsere Seite auch in anderen Sprachen auf und suchen daher für die Übersetzung unseres Materials versierte und engagierte Muttersprachler mit sprachlichem Feingefühl. Wir sind für jegliche Hinweise und Vernetzung diesbezüglich dankbar. - Wir fordern kein Geld für unsere Arbeit, sondern schenken sie euch aus vollem Herzen. Wer uns gern ein finanzielles Dankeschön zukommen lassen möchte, kann das über diese Konten tun. Bitte das Wort SPENDE notieren. Herzlichen Dank.

In der Schweiz: Konto 84 - 314 16 - 5 Swiss Post
In Deutschland: Konto 5000 5413 00 BLZ: 27893760 Volksbank Seesen
IBAN: DE66278937605000541300 / BIC-Code: GENODEF1SES

Kristallmensch.net
Freie Internetschule Sabine Wolf

