



Auf der Otago-Halbinsel, Neuseeland

## Experimente und Wahrnehmungsübungen Umsetzung der Anleitungen - 1. Teil

### **Das Öffnen der Tore im senkrechten Atem**

Tief und entspannt atme ich aus und ein und öffne mein Herz weit. Einfach, indem ich dies beschließe, geschieht es.

Und wenn sich mein Herz öffnet, dann öffnen sich auch die *Tore des Egos*: das Tor der Emotionen im Beckenboden und das Tor des Mentals im Schädeldach - die Tore der Angst und der Kontrolle.

Dann öffnen sich auch alle feinstofflichen, vitalenergetischen und geistigen Tore meines Körperlebens: die Tore der Gelenke und Organe, die Tore der Gefühle und der Weisheit, die Tore der astralen und der ätherischen, der seelischen und der geistigen Räume. Denn mein Herz ist das zentrale Tor - das essenzielle Schloss und der Generalschlüssel für die Öffnung aller Türen.

Ich atme tief und hoch - aus und ein - weit hinaus schwingend und tanzend, und wieder zurückkehrend in mein Herz. Ich beschließe, meinen Egoeist ebenso wach und konzentriert zu halten wie meine Seele und den hohen Geist. Alle drei Instanzen meines Seins dürfen - und sollen - dieses Experiment, diese Reise gemeinsam erleben.

Ich atme tief und hoch - und doch ganz entspannt. Nicht mein Körper atmet, sondern meine Seele und mein Geist. Im Atemstrom dehnt sich mein Leben pulsierend und wirbelnd aus.

Im Atemstrom aktiviert sich die kristalline Flamme in meinem Herzen - und die Einswerdung mit mir selbst. Meine Wirbelsäule wird zur Lebenstanz-Säule zwischen Himmel und Erde - und alles dies geschieht inzwischen mit großer Leichtigkeit, einfach und schnell fließend.

Ich atme senkrecht - hinauf zur Krone, über das Alpha-Chakra in den Kosmos, und hinab zum Wurzelchakra, über das Omega-Chakra in den Planeten. Und natürlich geschieht dies auch, wenn ich liege. Im geistigen Raum ist meine Wirbelsäule immer vertikal aufgerichtet.

### **Der Kristall-Licht-Körper**

In meinem senkrechten Atemstrom bildet sich ein großer, pulsierender Lichtkanal - klar und durchscheinend wie fließendes Kristallglas - in tausenden Farbtönen, die sich in einem schillernden Weiß vereinigt haben. Die Achse dieses geistigen Glaskanals ist meine Wirbelsäule. Sie ist und bleibt meine Anbindung an die Körperwelt, solange ich diese verlassen habe.

Diese geistige Glasröhre, dieser Lichtkörper, ist gleichzeitig der Atem meiner Seele und der Weg meiner geistigen Reisen und Kommunikationen. Er wird mit den weiteren Atemzügen, die ich schon gar nicht mehr spüre, immer größer.

Inzwischen ist er so groß und weit, dass mein Körper und der Raum, indem er liegt, darin geborgen sind. Und ich Sorge mit meinem *Liebenden Willen* und meiner *Wollenden Liebe* dafür, dass er weiterhin an Größe und Kraft gewinnt, dass er Stabilität und Präsenz erhält - und dies geschieht. Dann mache ich ein Experiment:

### **ICH SEHE und ICH WEISS**

Ich verlagere meinen Blickpunkt aus dem Körper hinaus und beobachte nun den Lichtkanal von außen. Ich sehe ihn, ohne ihn zu fühlen. Ich weiß um ihn, ohne an ihn gebunden zu sein.

Pulsierend fließt er zwischen Himmel und Erde auf und ab - in silber- und goldschimmerndem Kristallweiß.

Ich blicke von außen auf *mich selbst* - und spüre eine tiefe, befreiende Emotionslosigkeit. Ich betrachte *Hier und Jetzt* meine Lichtsäule von außen - und *bin nicht*. Dies ist die *unpersönliche Wahrnehmung der Meister*. Hier fühle und bin ich nicht, sondern *ICH SEHE* und *ICH WEISS*.

Ich beobachte mein mehrdimensionales Sein, meinen Körper, meinen Atem und alle vitalenergetischen und geistigen Ströme.

Die Kristall-Licht-Säule vibriert zwischen Kosmos und Planet - anbindungslos. Ich fühle sie nicht, ich bin es nicht, doch ich sehe sie und ich weiß um sie. Unendliche Vertrautheit fließt durch diesen unbekanntem Raum.

Vor Zeitaltern hatte ich ihn verschlossen, um das zu werden, was ich *Hier und Jetzt* auf Erden bin: ein Mensch. Doch nun beginnt ein Quell aus unergründlichen Tiefen und Höhen in mir aufzusteigen. Nun beginnen Weisheit und Gewissheit, sich in mir zu öffnen und zu fließen.

(1 bis 3 Minuten Zeit lassen)

Dann lasse ich los und ziehe meine Aufmerksamkeit zurück in mein Herz. Ich atme tief und hoch - und ganz entspannt - und fühle mich wohl. Ich bin freudig-gelassen, und setze das Experiment fort:

## **ICH FÜHLE und ICH BIN**

Nun versetze ich mich in den Lichtkanal selbst hinein, werde ein Teil von ihm - ein Teil der fließenden, schillernden Geistmaterie, die vor kurzem erst durch meinen Willen und Atem entstanden ist.

Hier sehe ich nicht mehr, sondern ich fühle. Hier weiß ich nicht mehr, sondern ich bin. Ich fühle und bin furioses Drehen, Wirbeln und Pulsieren. Es ist, als würden Welten und Dimensionen durch mich hindurch ziehen und jeden Teil meines Seins mit sich reißen.

Doch auch dies verändert sich. Inmitten des turbulenten Brausens leuchtet eine Stille auf. Scheinbar mit aller Dynamik kämpfend, macht sie sich doch *sanft* breit und durchdringt jegliche Bewegung, ohne sie zu ersticken - taucht sie in einen gewaltigen, nie gekannten Frieden ein, in eine neue Ordnung.

Ich *weiß nichts* über den Fließstrom in seinem Wirbeltanz, doch ich fühle ihn - und ich bin es selbst. Ich selbst bin das zwischen Himmel und Erde auf- und abwärts fließende Pulsieren geistiger Präsenz.

Ich fühle mein mehrdimensionales Sein, meinen Körper, meinen Atem und alle vitalenergetischen und geistigen Ströme. Dies ist die *persönliche Wahrnehmung*. Hier sehe und weiß ich nicht, sondern ICH FÜHLE und ICH BIN.

(1 - 2 Minuten Zeit lassen)

Schließlich lasse ich wieder los und kehre zurück in mein Herz - in meinen Körper. Ich erlaube allen Eindrücken und Erlebnissen, in mir zu atmen und zu fließen. Ich lasse zu, was ist, was war und was sein wird.

In der kristallinen Gegenwart meines Herzens kann ich mit großer Leichtigkeit alles annehmen, was nun in mein Leben kommen, und alles loslassen, was mein Leben verlassen will. Ich lasse den Atem von selbst kommen und gehen, lasse meinen Körper *auf-atmen*.

(1 - 2 Minuten Zeit lassen)

## **Erste Reise in die Fünfte Dimension**

Ich lasse den Körper atmen, lasse ihn erneut los und begeben mich nun auf eine Reise. Zunächst führt mich der Weg in mein Herz hinein - und dann aus ihm heraus: über die vertikalen Wege hinauf ins Licht, hinaus aus der Körperwelt, fort von der Erde.

Lange Zeit geht es aufrecht - im *Glas meines kristallinen Atems* senkrecht in die Höhe, bis ich eine Membran durchfließe, einen sanften, neblig schimmernden Schleier, der die dritten Dimension von der fünften trennt - und mich nun doch hindurch lässt.

Ich halte meine inneren Augen eine Zeitlang geschlossen und erspüre den Raum, der mich nun umgibt. Ich versuche nicht, zu sehen oder zu hören, denn ich will zunächst nur fühlen. Ich will meinen Körper als ein Messinstrument nutzen, als einen Empfänger der Informationen, die mich *Hier und Jetzt* umgeben.

So nimmt mein Körper Energieformen und Bewegungen wahr, die er noch nicht kennt: die Matrix der fünfdimensionalen Wirklichkeit. Ich atme tief und hoch. Vollkommen entspannt und gelassen nimmt ein Teil von mir diese Wirklichkeit in sich auf.

Währenddessen fließt ein anderer Teil meiner selbst mit dem kristallinen Lichtstrom weiter - immer noch senkrecht - aufsteigend in unbekannte Höhen. Und nun öffne ich meine inneren Augen und schaue mich um. Ich bin bereit zu erkennen: Licht und Formen, Farben und Muster - Wesen, wenn sie mir erscheinen.

Kann ich sie sehen ....., fühlen ....., hören .....? Kann ich sogar mit ihnen sprechen .....? Ja, in der Tat, ich kann, wenn ich es will!

(1 - 2 Minuten Zeit lassen)

Und immer weiter geht die innere Reise, bis ich den nächsten Schleier erreiche - eine neue Membran zwischen zwei Reichen, die ich ebenfalls mit großer Leichtigkeit durchfließe. Sie öffnet sich von selbst bei meinem Kommen - und schließt sich in wehender Bewegung hinter mir.

In mir öffnet sich die Gewissheit, dass ich mich nun in einer Übergangszone zwischen meiner planetarischen *Unmittelbaren Gegenwart* und der kosmischen *Grenzenlosen Gegenwart* befinde - in einem Feld holographischer Raum-Zeit. Es liegt als kosmisches Energiefeld zwischen der organischen Erde und der kristallinen Galaxis.

Mein Atemstrom hat sich verändert - und ich nehme diese neue Umgebung mit einem veränderten Bewusstsein wahr. Ich schaue *und* weiß, ohne zu sehen. Ich spüre mit meinem Körper - und bin eins mit dem, was ich spüre.

Meiner Hautoberfläche und meinem Zellgefüge erscheinen diese Energien fremd, fern von allem, was sie bisher berührten und erlebten. Sanft und tief atme ich in der Gegenwart meines Herzens. Ich bin ruhig und sicher. Nichts kann mir geschehen.

Ich spüre die Energien dieser organisch-kristallinen Übergangswelten in meinem Zellgefüge. Ich höre ferne Klänge, Töne und Stimmen, nehme Unterschiede wahr zwischen diesem Raum und jenem, in dem ich mich zuvor befand.

Und nun erscheint ein Wesen und wünscht Begegnung mit mir - Berührung und Austausch. Es schaut mir in die Augen und wünscht, mich weiterzuführen, und ich folge ihm in seine Welten - die auch die meinen sind.

KRISTALLMENSCH.NET - SABINE WOLF



INTERNETSCHULE ZUR ZEITENWENDE

**Vertiefung dieser Thematik:**

Lektion 2 Der Planetarische Atem

Lektion 5 Lichtkörper-Prozess

Lektion 21 Kristallkörper-Prozess

**SUCHEN-Funktion:**

Tor, senkrechter Atem, Herz, Tore des Egos, Gelenke, Organe, astral, ätherisch, Egogeist, Seele, Geist, drei Instanzen, Atemstrom, kristalline Flamme, Wirbelsäule, Lebenstanz-Säule, Krone, Alpha-Chakra, Wurzelchakra, Lichtkanal, Kristallglas, Glas, Glaskanal, Liebender Wille, Wollende Liebe, Lichtsäule, vitalenergetisch, Übergang

Übermittlung: Erzengel Michael durch Sabine Wolf  
Textbearbeitung: Sabine Wolf und Johannes Halsmayer  
18.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

