



Foto Gerd Fiebelkorn

Das eigene heutige Leben

Heilende Innere Reisen durch die Jahrzehnte des Lebens

Visualisiere dein Leben in 10-Jahres-Abschnitten, die dich von *Hier und Jetzt* zurückführen bis an den Zeitpunkt deiner Geburt und Zeugung. Du nimmst diese Zeiten als Innere Räume wahr und gehst auf der geistigen Zeitlinie durch diese *Raum-Zeiten* hindurch.

Jeder dieser Räume birgt die geistigen Absichten, seelischen Wachstumsschritte und körperlichen Ereignisse seiner Zeit, aber auch alle Widerstände, Gegenkräfte und Fließstromblockaden. Die meisten dieser lichten und dunklen Kräfte und Geschehnisse habt ihr in eurem Leben selbst gar nicht wahrnehmen können, weil sie sich hinter eurem Rücken und hinter den Schleiern des Bewusstseins abspielten. Doch sie haben euch berührt, sie haben euch durchdrungen, erschüttert, gekränkt und herabgezogen, damit ihr sie und euch *Hier und Jetzt* ein zweites Mal berührt - durchlichtet, klärt, heilt und heraufzieht.

Vorbemerkungen zur Anleitung

Gehe Raum für Raum durch in der geistigen Erfassung dessen, was darin verborgen liegt. Und natürlich kann es sein, dass du schon beim ersten oder zweiten Raum einschläfst. Natürlich ist es möglich, dass du bei der ersten Reise rein gar nichts siehst und fühlst, dass es in deinen Träumen der kommenden Nächte allerdings hoch her geht. Nun, dann bist du auf dem Weg durch die Räume und tust, was zu tun ist.

Gleichgültig, ob du während der meditativen Reise sehen, fühlen und hören kannst oder nicht, lasse dich auf eine innere Haltung der Gelassenheit und des Mitgefühls, der Vergebung und der Reinigung dieser Zeit-Räume und aller in ihnen befindlichen Lebensaspekte und Wesen ein. Erlaube die völlige Reinwerdung dieser Raum-Zeiten

durch den *Göttlichen Liebesstrahl deines Herzens*, durch das *Licht des Christus*, das aus dir selbst hervorstrahlt. Dann danke - und gehe in den nächsten Raum.

Wenn du ohne jegliche Erwartungen, Gedanken und Erinnerungen bist, wenn du dir dein Leben von der geistigen Ebene aus zeigen lässt, dann kannst du auf Ereignisse, Erinnerungen und Hintergründe treffen, die dir gar nicht bewusst sind, die von Beginn an in deinem Unterbewusstsein geblieben sind. Bemühe dich also bei der Meditationsreise nicht um eine Erinnerung an das, was du ohnehin schon oder noch weißt, sondern sei offen für verborgene Informationen aus den hohen geistigen Reichen und den tiefen planetarischen Räumen. Sie erzählen dir dein Leben und zeigen dir, was *Hier und Jetzt* für dich wichtig ist - oder später, wenn die Zeit reif ist.

Es ist durchaus möglich, dass du ein ehemaliges Verhalten Anderer siehst, das dich zornig oder aggressiv macht, das dich lähmt oder eine Welle der Depression hochschlagen lässt. Lasse dies zu und bleibe bei dir. Atme aus deinem Herzen heraus - senkrecht und kugelförmig. Du siehst diese Dinge nicht, damit du neue Dramen der Forderung und Vergeltung inszenierst, sondern damit du verstehen und erkennen kannst, worin die *Dienende Liebe der Dunkelheit* liegt.

Es ist durchaus möglich, dass du körperliche Reaktionen hast: Schmerz, Zuckungen, Schweregefühl oder Blähungen. Lass dann einfach das Licht deines Herzens an die entsprechenden Stellen fließen und beschließe die Erlösung alter Blockaden, die sich in diesem Symptom und an dieser Stelle bemerkbar machen. Sie lösen sich im Zusammenhang mit dem Geistgeschehen auf, selbst wenn dies einige Tage oder gar Wochen dauert. Vergiss nicht: Was ihr in vielen Jahrtausenden gesammelt habt, darf sich ein wenig Zeit nehmen, um auszuleiten, nicht wahr?

Anleitung zur Reinigung des eigenen Lebens

Einstieg

Ich liege bequem und entspannt auf dem Rücken. Die Hände liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach oben.

Im tiefen Atem empfangen ich die Kraft und Liebe meiner *Hohen Seele* und des *Hohen Geistes*, der kosmisch und planetarisch zugleich ist.

Ihr Strom fließt von oben und unten in meinen Körper hinein und öffnet mein Herz weit.

Hier dehne ich das *Vereinigte Licht-Dunkel meines Seins* als kristalline Materie in meinem Herzen aus und strahle es in meinen physischen Körper hinaus - in meine Aurafelder, in die Umgebung und in die Welt, die raum- und zeitlos ist.

Ich lasse alle Gedanken und Erinnerungen, alle Wünsche und Absichten los und werde innerlich leer.

Ich erlaube den geistigen Welten des Kosmos und des Planeten, den grauen astralen Welten der menschlichen Aura und den unendlich vielen Mitgliedern meiner körperlichen, seelischen und geistigen Familien, mich in dieser Meditation zu begleiten.

Ich gehe in den Seelentempel meines Herzens, in die transzendente Säulenhalle der Meister, und betrachte die vertrauten 32 weißen Lichtsäulen, die das große Kuppeldach tragen. Von je her strömt das kristalline Licht der Wandlung durch die kreisrunde Öffnung im Zenit des Daches herein.

Wie immer sauge ich es im tiefen Atem in mein Innerstes herein. Dann mache ich mich auf den Weg und betrete den Raum, der sich nun öffnet.

1. Raum-Zeit

Hier und Jetzt bis zum 40. Lebensjahr

Dieser Raum zeigt mein Leben von *Hier und Jetzt* bis zurück zum 40. Lebensjahr.

Ich lasse alle Bilder, Gefühle und Impulse kommen, bin bereit, zu erkennen, was hier verborgen lag. Ich nehme wahr, was geschieht und lasse alle Ströme frei fließen.

Ich erkenne Räume, Zeiten und Wesen, vielleicht Geschehnisse und Begegnungen, die gewesen sind und erst heute zur Öffnung, Klärung und Erlösung anstehen.

Ich schaue und beobachte frei von Emotionen - frei vom Willen, etwas zu tun oder zu verändern.

Ich selbst bin ein Strom des Lichtes, der einfach nur durch diese dunklen und verborgenen Räume hindurchfließt.

2. Raum-Zeit

40. bis 30. Lebensjahr

Der nächste Raum zeigt mein Leben zwischen dem 40. und dem 30. Lebensjahr.

Auch hier lasse ich Bilder, Gefühle und Impulse zu und bin bereit, zu erkennen, was hier verborgen lag. Ich nehme wahr, was geschieht und lasse alle Ströme frei fließen.

Räume, Zeiten und Wesen fließen wie Schleier durch den Raum oder zeigen sich als Bilder der Erinnerung meiner Aura: einstige Geschehnisse und Begegnungen, die erst *Hier und Jetzt* im Strom der Wandlung aufsteigen wollen.

Ich schaue und beobachte auch hier frei von Emotionen und vom Willen, etwas zu tun oder zu verändern. Ich schaue von außen auf mein Leben, aus dem kühlen geschützten Raum der Hohen Seele und des Geistes.

Ja, ich selbst bin der Strom des Lichtes, der durch diese alten verborgenen Räume hindurchfließt und sie sanft öffnet und erhellt.

3. Raum-Zeit

30. bis 20. Lebensjahr

Der nächste Raum öffnet sich. Er zeigt mein Leben zwischen dem 30. und dem 20. Lebensjahr.

Wieder lasse ich Bilder, Gefühle und Impulse zu und bin bereit, zu erkennen. Ich spüre die Bedeutung meiner Eltern und Geschwister in meinem Leben verblassen und die eigene Bedeutung wachsen.

Räume, Zeiten und Wesen fließen wie Schleier durch mich hindurch und öffnen Bilder der Erinnerung in meinem Zellgefüge und Bewusstsein: einstige Geschehnisse und Begegnungen, die *Hier und Jetzt* im Strom der Wandlung aufsteigen wollen.

Ich schaue und beobachte auch hier, frei von Emotionen und vom Willen etwas zu tun oder zu verändern. Ich schaue von außen auf mein Leben, aus dem kühlen geschützten Raum der Hohen Seele und des Geistes.

Ich bin der Strom des Lichtes, der durch diese alten verborgenen Räume hindurchfließt und sie sanft öffnet und erhellt.

4. Raum-Zeit 20. bis 10. Lebensjahr

Nun erscheint in meinem Innersten der Raum meiner Jugend, die Zeit meines Lebens zwischen dem 20. und dem 10. Lebensjahr.

Hier können die Bilder, Gefühle und unbekanntes Erinnerungen meiner jugendlichen und der frühen erwachsenen Jahre aufsteigen und ich spüre die Gegenwart meiner Eltern und Geschwister in meinem Leben - und lasse dies zu.

Nun vermischen sich meine und ihre Räume, Zeiten und Wesen und wirbeln wie Schleier ineinander - und durch mich hindurch. Erinnerungen steigen aus der gemeinsamen Aura und der Akasha auf: Ereignisse und ihre Hinterlassenschaften, die *Hier und Jetzt* in den Strom der Wandlung fließen.

Im Strom des sanften Lichtes fließe, schaue und beobachte ich, nehme wahr was geschieht oder erlaube der Wahrnehmung, noch eine Weile hinter den Schleieren verborgen zu bleiben.

5. Raum-Zeit 10. Lebensjahr bis Geburt

Frei fließend wandelt sich der Raum und offenbart nun die Zeit meiner Kindheit und Jugend, die Zeit meiner Geburt auf Erden bis zum 10. Lebensjahr.

Hier können die Bilder, Gefühle und unbekanntes Erinnerungen meiner kindlichen und jugendlichen Jahre aufsteigen. Ich spüre die Gegenwart meiner Eltern und Geschwister in meinem Leben - und lasse dies zu.

Nun vermischen sich meine und ihre Räume, Zeiten und Wesen - und wirbeln wie Schleier ineinander und durch mich hindurch. Erinnerungen steigen aus der gemeinsamen Aura und der Akasha auf: Ereignisse und ihre Hinterlassenschaften, die *Hier und Jetzt* in den Strom der Wandlung fließen.

6. Raum-Zeit Geburt bis Zeugung meines Körpers

Frei fließend wandelt sich der Raum erneut. Doch nun verändert sich die Art meiner Wahrnehmung, die Tiefe meines Atems und der Puls meines Herzens, denn dies ist der Raum meiner embryonalen Zeit auf Erden.

Wieder lasse ich kommen was kommen will - Bilder und Gefühle, Klänge, Schwingungen und Farben, vielleicht Formen, die sich für dieses Leben ankündigen oder aus anderen Lebenszeiten kommen.

Ich bin bereit, auch hier zu erkennen, was verborgen lag, und lasse alle Ströme frei fließen.

Räume, Zeiten und Wesen fließen wie dunkle und lichte Schleier durch den Raum und erzeugen neue Muster aus alten.

Die Zellerinnerungen meiner Eltern fließen ebenso durch mein Sein wie die Absichten meiner Ankunft und die Matrix meiner vergangenen Inkarnationen. Alles wirbelt und dreht sich - sucht neuen Ausdruck und neues Leben.

Auch hier schaue ich, frei von Emotionen, von außen auf mein werdendes Leben, denn ich selbst bin der Strom des Lichtes, der durch diese verborgenen Räume fließt und sie sanft öffnet und erhellt.

★

Und in diesem Freien Fließen liegt mein Kontakt mit all den Wesen und Welten, die mir begegnen. In diesem Freien Fließen hat sich mein Herz weit geöffnet und badet nun alle Wesen und Welten im Lichte meiner verschmolzenen Liebe.

In diesem Strömen und Fließen ist mein Ego-Selbst bereit, zu vergeben und zu segnen, sich selbst mit ihnen allen zu er-lösen und zu er-heben. Es spricht sanft und voller Liebe:

„Geliebte Menschen und Wesen, ich vergebe euch allen Schmerz, den ihr mir zugefügt habt - in diesem Leben und auf allen Ebenen des Seins. Ich habe um den Schmerz gebeten, um zu reifen, und ihr habt mich beschenkt. Ich danke euch. Bitte vergebt auch Ihr mir. Und auch mir selbst vergebe ich allen Schmerz, den ich mir selbst und euch zugefügt habe.“

So ohnmächtig mein Ego sich alle die Jahre, Jahrzehnte und Leben fühlte, so mächtig ist es *Hier und Jetzt*. Und wahrlich: Die alten grauen Fäden der Emotionen und Gedanken sind gelöst und das kristalline Netz der Herzen wird sichtbar und spürbar.

So öffnet das Dunkel meines Lebens seine Schalen und gibt die lichten Kerne frei. Ich danke und lasse los.

In tiefer Liebe sind wir mit euch.
Sabine und das Kristallmensch-Team

überarbeiteter Ausschnitt aus Heft 1 *Anatomie und Analogie* 2002
Textbearbeitung: Sabine Wolf
Endkorrektur: Monika Schwörer
27. Januar 2009

Überarbeitung und Aktualisierung: Sabine Wolf am 12. Oktober 2009

**Vertiefung dieser Thematik:**

- Lektion 1 Das eigene Dunkel überwinden
- Lektion 2 Der Planetarische Atem
- Lektion 3 Zeitenwende
- Lektion 4 Das Atlantische Erbe
- Lektion 8, 12, 13 Spirit und Sexus
- Lektion 14 Geistgeburt
- Lektion 15 Kinder-Krankheiten
- Lektion 17 Der Tod und das Sterben
- Lektion 19, 20 Das Dunkel der Welt

SUCHEN-Funktion:

Gebt hier einfach alle Begriffe und Themen ein die euch interessieren und lasst euch entsprechend an weitere Stellen führen.

Seminar 2012 – ZEITENWENDE

- 1. Seminar Zeitenwende und 5. Dimension
- 2. Seminar Geistiges Reisen und Handeln
- 6. Seminar Die neuen Kinder und Jugendlichen
- 7. Seminar Männer, Frauen und Partnerschaften
- 8. Seminar Tod, Leben und Unsterblichkeit

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

