



## Meditation Selbstbefreiung durch Hingabe an mich selbst

Ich schließe meine Augen, atme sanft und lasse zunächst einmal alles, was ich hier gehört, gefühlt, wahrgenommen und gespürt habe, in meinem Körper mit dem Atem zirkulieren.

Mein Atem fließt, genauso wie mein Blut, meine Nervenströme, selbst meine Knochen- und Muskelströme, spiralförmig. Nicht als lineare Strahlen, sondern als winzige Spiralen, die in Lichtgeschwindigkeit durch meine Systeme hindurchsauen und alles das, was ihnen im Weg steht, mit sich ziehen.

Und dann stelle ich mir vor: Ich atme senkrecht - was mein Körper ohnehin tut. Doch wenn mein Bewusstsein es auch tut, dann wird mein Senkrechter Atem stark. Ich atme zunächst über das Herz hinauf in meine Zirbeldrüse und hinab in meine Keimdrüsen. Auf und ab, rauf und herunter.

Einatem - Ausatem

Ich spüre meine eigene Achse, jene DNA und 12-Strang-Helix, die längst schon mit dem 13. und dem 14. Strang versehen ist - die mich mit meiner kosmischen Heimat, meinen Seelenclans und meiner planetarischen Familie, wozu auch die Tier-, Pflanzen-, Elementar- und Naturwesen gehören, verbindet.

Und so kann ich mich selbst spüren im Strom meiner großen Familie: Über mir die Seelenclans, die Schutzengel, die Sonnenvölker, die Sternennationen. Unter mir die Ahnen, die Menschheitsfamilie, die Tier-, Pflanzen- und Elementarwesen.

Ich atme senkrecht auf und ab und spüre vielleicht jetzt schon ein Strömen, Hitze- wellen oder kühle Schauer. Egal, was ich spüre, es ist richtig, denn jetzt kommen - *von unten herauf und von oben herab* - jene Lichtkräfte, derer mein Körper jetzt bedarf.

Heilungsströme aus den Tier-, Pflanzen- und Elementarwelten, visuelle Ströme aus den Seelenclans und geistigen Familienreichen. Ich atme sanft senkrecht.

Mein Körper ist völlig entspannt. Ich spüre, wie das Alpha-Chakra - *die Dachluke meines Körperhauses* - ebenso weit offen ist, wie *die Kellerluke* - das Omega-Chakra unter meiner Wurzel.

Und schließlich stelle ich mir vor, dass ich die drei Großen Mütter in mein Feld einlade - die ohnehin schon da sind. Aber es ist eine Frage meines Bewusstseins, ob sie mich erreichen oder nicht, ob ich sie annehme oder nicht, ob ich sie atme oder nicht. Jetzt atme ich sie.



### **Zirbeldrüse und Sternenmutter**

Das diamantweiße Licht der Isis. Ich atme es ein und stelle mir vor, dass es in meine Zirbeldrüse fließt - und sich von dort aus in meinen ganzen Körper verteilt.

Von Kopf bis Fuß diamantweißes Licht, das meine Intelligenz beherbergt, mein Wissen individualisiert, meine visionäre Gabe stark macht, mein Denken vereinfacht und meine Intelligenz

mit der Intelligenz der Sternenwelten verbindet.

Diamantweißes Licht. Über den Einatemzug kann ich diese Kräfte nach Jahrtausenden, in denen ich ohne sie auskommen musste, wieder in mir wecken.

Diamantweißes Licht. Isis atmet aus und ich atme ein. Und in meinem Ausatemstrom fließt es bis zu den Finger- und Fußspitzen in meinen Körper.



### **Keimdrüsen und Erdenmutter**

Und während Isis in meiner Zirbeldrüse weiter mit mir atmet, lege ich meinen Fokus auf meine Keimdrüsen (*bei Männern die Hoden und bei Frauen die Ovarien, die Eierstöcke*).

Das silberne Zentrum in Verbindung mit Gaia, Erdenmutter, die aus der inneren silbernen Erden-sonne herausatmet. Wenn sie ausatmet, atme ich ein.

Silbernes Licht in meine Keimdrüsen, das ich mit dem Ausatemstrom in meinen ganzen Körper lenke - bis hinauf in den Kopf.

Und mit dem silbernen Licht der Gaia strömen die heilenden Kräfte der Elementarreiche, der Erde, Metalle, Salze, Säuren, die heilenden Kräfte der Pflanzen, Kräuter, Blüten, Früchte, Wurzeln, Blätter und gleichzeitig die bedingungslose Lebens-

freude und Präsenz der Tiere zu mir hoch. Alles dies ist in Gaias silbernem Atemstrom enthalten.

Und indem ich es annehme, ergießt sich dieser Reichtum auch in meinem Körper. Geistig zunächst, doch mit der Zeit wird er sich verkörpern und Teil meiner Intelligenz, meiner Intuition und meiner Kraft werden.

In diesem Silberlicht strömt auch der Schmerz der Ahnen und der ganzen Menschheitsfamilie empor, ohne dass es meinen Körper schmerzt oder zerreißt. Alles fließt leicht im Silberlicht - kraftvoll, weit, machtvoll in Lichtgeschwindigkeit durch mich hindurch.

Und dennoch ist auch dieser silberne Atemstrom *keine* Möglichkeit, die Dinge zu vermeiden, die sich mir noch zeigen möchten, aber ein Mittel von großer Kraft und Fähigkeit, alles zuzulassen.

Diamantweißes und silbernes Licht über meine Krone und meine Wurzel zu mir herab und herauf fließend.



### Herz und Sonnenmutter

Jetzt fehlt nur noch das goldene Licht der Kali, der Sonnenmutter. Ich atme sanft das goldene Licht in mein Herz.

Ich empfangе es von Kali und dehne es im Ausatemstrom in meinem Körper aus: in alle Zellen, Organe und Funktionssysteme, in alle Zellebenen und Aurafelder.

Mit jedem Atemzug fließt mehr goldenes Licht in mein Herz, mit jedem Ausatemstrom mehr goldenes Licht in alle Systeme meines Lebens.

Und hier beginnen die sieben Milliarden Strahlen meines Herzens - *und aller Organe und Zellen meines Lebens* - zu erwachen und ihre Fühler nach draußen zu strecken und zu spüren, auszufahren in diese Welt. Das ist meine Meisteraura, die auf diese Weise entsteht.

Ich atme senkrecht, verbinde das diamantweiße Licht der Isis mit dem goldenen Licht der Kali - das die reine Lebensfreude bringt - und mit dem silbernen Licht der Gaia zu einem einzigen diamantweiß-gold-silbernen Strom in meiner Achse.

### Die Chakra-Straße

Ich stelle mir vor, dass dieses diamantweiß-gold-silberne Licht sich nun auch mit meinen sieben Chakras - *den sieben Siegeln meines ganz persönlichen Lebens* - verbindet: das pulsierende Wurzelchakra klärt, reinigt und hochschwingt. Ebenso das leuchtende orangene Sacralchakra, das strahlend gelbe Solarplexuschakra, das sanft grün-rosa schimmernde Herzchakra, das kühl hellblau schimmernde Kehlchakra, das mystische Indigoblau meines Stirnchakras und das violette geheimnisvolle Licht meines Kronchakras.



Diese sieben Siegel werden durch meinen atmenden Strom mit dem Licht der drei Großen Mütter sanft geöffnet, geklärt, gereinigt, geheilt, hochgeschwungen, aktiviert - ins Leben gerufen und damit meine ganz und gar persönliche Seelenmatrix, die nirgendwo im Kosmos ein Gleiches findet. Hier bin ich in meiner Seele-Geist-Kraft so einzigartig, wie ich als Mensch durch DNA und Fingerabdruck einzigartig bin.

Und somit bin ich ganz allein: bei, in und mit mir selbst und in diesem senkrechten Strom mit meiner kosmischen und meiner planetarischen Familie.

Diese Familien erfüllen mich, geben und schenken mir alles, was ich von Augenblick zu Augenblick in meinem Leben brauche. Mal die Kraft der väterlichen Liebe, emotionslos und konsequent, dann wieder die der mütterlichen Liebe, mitfühlend und nährend, und dann die Kraft der kindlichen Liebe: neugierig, frech und liebevoll, unschuldig und draufgängerisch.

Alles dies erwacht jetzt in meinem Körper, in meinem Feld, in meinem Seelenraum, auf meiner Lebensachse, in meinem Kapitalstrom. Und damit nähre ich mich und werde genährt - jeden Tag mehr und mehr.



Und indem ich selbst in mir stärker werde, kann ich auch die große Lichtkugel öffnen. Ich stelle mir vor, dass das Diamantlicht aus der Zirbeldrüse herunterfließt ins goldene Herz, während das silberne Licht aus den Keimdrüsen herauffließt ins goldene Herz - und mein Herz nun diamant-weiß-gold-silbern strahlt.

Alle sieben Siegel meiner Chakras schwingen auch im Herzen, in dem ich nun das zehnfache Licht der Großen Mütter und meiner Verkörperung trage: meine kosmisch-galaktisch-planetarische einzigartig Matrix.

Ich atme in ihr. Ich nehme in ihr - und aus ihr heraus - einen tiefen Einatemzug und dehne sie dann über sieben Milliarden Strahlen hinaus in diese Welt, um es mit den Brüdern und Schwestern, die sich mit mir verkörpert haben, auch Mensch geworden sind und unterschiedlichste Rollen in diesem Zeitenwende-Spektakel übernommen haben, zu teilen. Je mehr ich davon nach außen verschenke, desto stärker wird es in mir selbst.

Mit jedem weiteren Einatemzug fließt mehr diamantweiß-gold-silbernes Licht in mein Feld. Mit jedem weiteren Ausatemstrom fließt mehr diamantweiß-gold-silbernes, rot-orange-gelb-grün-rosa-hellblau-indigo-violettes Licht hinaus in die Welt.

Durch jene Strahlen, die ich aussende, kann der Geist der Menschen von Isis erreicht werden, können die Körper der Menschen von Gaia geheilt, die Herzen der Menschen von Kali geöffnet - und die sieben Chakras der Menschen durch mich erweckt werden.

Ich spüre mich selbst, nicht als ein menschliches Geschöpf, sondern als eine Seelenschwester, ein Seelenbruder unter Milliarden Seelengeschwistern, als eine geistige Mutter, einen geistigen Vater für die verlorenen Kinder dieser Welt, die es in dieser Zeitenwende gilt, heimzuholen: ins Licht ihrer eigenen seelischen Präsenz auf Erden. Und hier bin ich - *mehr denn je* - ich selbst und - *mehr denn je* - bei ihnen allen.

Danke.

*Dies ist nicht nur eine Erweckung und Erinnerung in uns selbst, es ist nicht nur eine tiefe und hohe Reinigung unserer eigenen Felder, eine Heilung, es ist nicht nur eine Verbindung mit den Menschen, jenen Geistern dieser Welt, sondern es ist auch gleich der erste Schritt mit Sieben-Meilen-Stiefeln in die eigene fünfte Dimension.*

Kristallmensch Sabine Wolf November 2017

<http://kristallmensch.net/>

*Transkribiert: Sabine Reiner*

*Redaktionell überarbeitet: Erkenhild Marx und Sabine Wolf*

**Weiteres zum Thema:**

*ChakraMagie* <https://shop.kristallmensch.net/chakramagie-kartenset/>

*kostenfreie Videos:*

<http://kristallmensch.net/video-audio-2/kostenlose-webinaraufzeichnungen/geistige-anatomie/>