

Ausdehnungsmeditation, 16.3.2020

Du sitzt an einem ruhigen Platz, vielleicht draussen an der Sonne, wenn das möglich ist, oder in deinem Zimmer, mitten in der Nacht, und du weisst: Ich habe jetzt eine halbe Stunde Zeit, wo ich nicht gestört sein werde. Wende dich deinem Atem zu; spüre wie er fliesst, immer fliesst, ob du daran denkst oder nicht.

Und jetzt gehst du mit deiner Aufmerksamkeit ins Herz, ins **Herzchakra** in der Mitte der Brust, und nimm dort den Atem deutlicher wahr, wenn er von unten durch deinen Chakra-Kanal nach oben fliesst und dann wieder nach unten. Damit erweckst du und öffnest du dein Herz-Chakra, und das ist das Wichtigste, was du in dieser Zeit tun kannst.

Beim nächsten Ausatmen nimmst du Kontakt auf mit dem Kristallzentrum der Erde, das bereits in der 5. Dimension schwingt. – Beim nächsten Einatmen bringst du diese Kristallenergie von der Erde hoch, über deinen Aufstiegskanal hoch, durch alle Chakren bis zum Kopf und weiter bis zur Sonne. So atmest du ein paar Mal vom Zentrum der Erde zur Sonne und wieder zurück, und dadurch wirst du zu einer Lichtbrücke, einer Lichtbrücke, die das Licht der Sonne mit dem Licht im Zentrum der Erde verbindet. – Und nimm dabei wahr, wie dein Kanal, durch den dieses Licht senkrecht hindurch fliesst, durch das Licht gereinigt wird, geöffnet wird, geheiligt wird. Du stellst dich zur Verfügung als Instrument der Heilung.

Wir beginnen jetzt mit der **Ausdehnung**. Wir erschaffen zuerst um uns herum eine Struktur der Heiligen Geometrie, um unseren Ätherkörper, unsere Aura herum. Wir setzen Lichtpunkte in etwa einem oder zwei Metern Distanz um unseren Körper (oder weiter weg, wenn dir das vertraut ist), in verschiedene Richtungen. Du bist konzentriert die ganze Zeit in deinem Herzen.

Der erste Lichtpunkt, von dem alles ausgeht, ist dein Herz, deine innerste Essenz im tiefsten Innern des Herzens. Du atmest also ins Herz ein, und bei nächsten Ausatem atmest du nach oben bis zu der Stelle, wo du deinen Lichtpunkt setzen möchtest. Du setzt diesen Lichtpunkt, atmest dann ruhig weiter und lässt den Lichtpunkt dort einfach stehen. – Den nächsten Lichtpunkt setzen wir nach unten, also wieder ungefähr die gleiche Distanz vom Körper wie der obere Lichtpunkt; beim Ausatmen gehst du an diese Stelle und setzt dort deinen Lichtpunkt. Und lass ihn dort stehen, während du weiter atmest. – In der gleichen Weise setzt du nun einen Lichtpunkt horizontal nach vorne vor deinem Herzen. – Der nächste Lichtpunkt kommt waagrecht nach hinten, ist vielleicht ein bisschen schwieriger, weil wir weniger Aufmerksamkeit nach hinten schicken können, gehe ganz bewusst ins Herz, atme nach hinten aus in die gleiche Distanz und setze dort deinen Lichtpunkt. – Noch zwei Lichtpunkte setzen wir, der nächste vom Herz aus horizontal nach links, und der letzte vom Herzen aus nach rechts.

Du hast jetzt 6 Lichtpunkte um dich herum und bist selber im 7. Lichtpunkt in deinem Herzen. Nimm wahr, wie die 4 Lichtpunkte auf der Ebene des Herzens ein Quadrat um dich bilden. Wenn du die Ecken dieses Quadrats mit dem Lichtpunkt oben verbindest, entsteht eine Pyramide um dich. – Und wenn du diese Ecken mit dem unteren Lichtpunkt verbindest, entsteht die gleiche Pyramide mit der Spitze nach unten, sodass du jetzt in einem **Oktaeder** sitztest, eine Doppelpyramide mit 4 Dreiecken oben und 4 Dreiecken unten. Dieses Oktaeder war immer schon um dich da, nur hast du es nicht wahrgenommen. Schau ob die Flächen dieser Dreiecke vielleicht schon eine Farbe haben, oder du lässt sie anstrahlen mit einer Farbe, oder mit einem Hauch von Gold. Und spüre, wie sich das anfühlt, wenn du in diesem Oktaeder jetzt sitztest.

Vielleicht sind dir Worte eingefallen, wie zum Beispiel Schutz, oder Schönheit, oder Harmonie, oder Ausgeglichenheit, vollkommene Balance; und wenn wir jetzt dieses Oktaeder ausweiten, dann wird es seine vollkommene Harmonie behalten, es wird einfach grösser und grösser, und es wird alles, was darin Platz hat, mit den gleichen Qualitäten anfüllen. Vielleicht ist auch die Qualität der Liebe dabei, des Mitgefühls, der Solidarität, und die Qualität der Heilung. Alle diese Qualitäten sind in

deinem Herzzentrum schon vorhanden. Allein dadurch, dass du sie aufrufst, werden sie aktualisiert und beginnen zu wirken.

Nun dehnen wir unser Oktaeder aus, auf die Grösse des Raums, in dem wir sind, oder wenn wir draussen sind, einfach nach aussen, und weiter hinaus, so weit, wie wir draussen sehen können und von drinnen weit über das ganze Haus hinaus, über die ganze Stadt, und noch weiter, über unser ganzes Land, und weiter, ganz Europa, und weiter jetzt, dehne dich aus, über den Kontinent und weiter über die ganze Erde, Gaia, dehne dich aus in den Raum, wir sind grösser jetzt als die Erde, und wir dehnen uns noch weiter aus, ins Sonnensystem, zu unserer geliebten Sonne und den Planeten, und weiter, dehne dich aus in die Milchstrasse, unsere Galaxie mit all ihren Sternen, die wir in der Nacht sehen können, und noch weiter, bis ins Universum, bis ins Unendliche.

Atme. Atme sanft. ICH BIN. ICH BIN alles, was ICH BIN. Und ich verschenke alle Qualitäten des Lichts, die in mir aktiviert worden sind. ICH BIN.

Und nun ziehen wir unser Oktaeder langsam wieder an uns heran. Vom Universum in die Milchstrasse, die kannst du dir schon besser vorstellen; in das Sonnensystem, das nun ganz klein erscheint im Vergleich zu dem, was vorher war; zurück zu unserem Planeten, der noch kleiner erscheint; über den Planeten zurück in deine Weltgegend, wo du gerade bist, bis in dein Haus, in dein Zimmer, an den Ort, wo du jetzt gerade sitzt, und das Oktaeder, das vielleicht golden leuchtet oder in einer andern Farbe, es hat jetzt wieder die Grösse, wie du es am Anfang erschaffen hast. Sitze einen Moment so und spüre: alles, was du ausgestrahlt hast, strahlt nun zu dir zurück, und nimm es auf. Nimm es auf, öffne dein Herz, empfange.

Und bring nun ganz langsam deine Hände auf dein Herzchakra – und nimm wahr, wie du gebadet bist in dem Licht mit all den Qualitäten, das *du* erschaffen hast. Die göttliche Schöpfungsquelle und deine innerste Essenz sind EINS. – Du wirst immer genügend Licht bekommen, damit du es weiter ausstrahlen kannst, und alles, was du ausstrahlst, kommt zu dir zurück. – Verweile einen Moment in der Dankbarkeit, dass du dies alles jetzt erfahren durftest und so deutlich in dir wahrnehmen kannst.

Wenn du möchtest, bleibe so lange in dieser Einstimmung, wie es dir richtig erscheint, und beende dann die Meditation mit einer kleinen Verbeugung vor dem Allerhöchsten, das in dir selber jetzt aufgeweckt worden ist.

Ich danke dir für deine Mitarbeit. – Du bist gesegnet. – Amen.

(20:44 Min.)
