



Der Senkrechte Atem - Meditation -

Meditation zur Rückkehr in unsere eigene Lebensachse und zur Stabilisierung unseres heilenden Seelenatems

Ich liege oder sitze bequem, schließe meine Augen und öffne mein Herz weit. Einfach indem ich dies beschließe, geschieht es.

Ich beobachte meinen derzeitigen Atem. Wie und wo war er in den letzten Stunden? Flach oder tief? In welche Richtung ist er geflossen? Wohin hat er mich getragen? Welche Gefühle haben ihn durchströmt - geweitet oder verengt?

☆

Ich spüre in mein Herz hinein. Wo bin *Ich Selbst* in den vergangenen Stunden gewesen: in meinem Herzen - oder draußen in der Welt? Und wenn ich draußen in der Welt war, war ich es von ganzem Herzen - oder hatte ich mich selbst wieder für einen Augenblick verloren?

☆

Ich taste nach den Fließströmen und Systemen meines Körpers. Wie erging es ihnen, seit ich das letzte Mal bewusst geatmet habe. Haben sie ihre hohe Fließkraft erhalten - oder sind sie wieder abgebremst?

☆

Ich spüre in die Zellen meines Körpers hinein, in die Gene. Schwingen sie vorwiegend magnetisch oder elektrisch? Was ist schon offen und was noch verschlossen? Welche Kräfte und Informationen beginnen, sich zu regen und zu erwachen?

☆

Ich lenke meinen weichen inneren Blick in mein Gehirn und zu den Drüsen. Beherrschen und unterdrücken sie das neue Leben in mir - oder bringen sie es hervor? Organisieren sie die Dunkelheit oder das Licht in meinem Körper? Fließen sie waagrecht oder senkrecht? Bilden sie Hormone der Angst oder der Freude?

☆

Ich betrachte im inneren Blick kranke und schwache Bereiche meines Körpers. Wie fühlen sie sich jetzt an? Wie geht es ihnen? Sind sie im freien Fließen geborgen und heilen - oder wieder in Verslossenheit und Stau verfangen?

☆

Ich spüre von Herzen in disharmonische Lebenssituationen hinein: in die Gegner meiner Wünsche, in die Partner meiner Dramen. Beherrschen sie mich in Zorn und Bindung - oder kann ich sie lieben, durchlichten und heilen? Bin ich dazu bereit?

☆

Ja, Ich Bin bereit!

☆

Ich beginne nun aus dem Herzen heraus
wieder senkrecht zu atmen,
bewusst und willentlich,
hoch und tief.

☆

Ich erlaube meinem Herzlicht, mit dem Atemstrom durch die Wirbelsäule hinab zum Steißbein zu fließen - und mit dem nächsten Atem zurück zum Herzen.

Dann fließe ich mit meinem Seelenatem durch die Wirbelsäule hinauf zum Atlaswirbel, dort wo die Wirbelsäule in den Kopf über geht - und mit dem nächsten Atem zurück zum Herzen.

Dies wiederhole ich zwei Mal ganz entspannt:

Hinab fließt der Atem zum Steißbein, berührt die Wurzelenergie meines Körpers - und fließt dann wieder hinauf zum Herzen.

Hinauf fließt der Atem zum Atlaswirbel, berührt hier die Kronenenergie meines Körpers - und fließt dann wieder hinab zum Herzen.

Und noch einmal hinab zu Steißbein und Wurzel und zurück ins Herz - hinauf zu Atlas und Krone und zurück ins Herz.

Immerzu strömt der Senkrechte Atem - gleichzeitig - durch die Systeme meines Körpers, durch die Wirbelsäule meines Leibes und durch die Lichtwirbelsäule meiner Seele.

☆

Nun verlängere ich den Senkrechten Atemstrom, lasse ihn vom Herzen aus bis hinab zu den Füßen fließen - und mit dem nächsten Atem zurück ins Herz.

Dann fließe ich hinauf zum Schädeldach, zur Fontanelle und zum Kronchakra - und mit dem nächsten Atem zurück zum Herzen.

Auch dies wiederhole ich zwei Mal ganz bewusst und willentlich.

Hinab fließt mein Seelenatemstrom zu den Füßen - und zurück hinauf ins Herz. Dann weiter hinauf zum Schädeldach - und zurück ins Herz.

Wieder hinab zu den Füßen - und von dort aus zurück ins Herz. Und wieder hinauf zum Schädeldach bis in die Haarwurzeln - und zurück ins Herz.

Dabei nehme ich wahr, dass mein Senkrechter Atem immer größer, kraftvoller und klarer - immer stärker und stabiler.



Der nächste Seelenatemstrom führt mich nun schon hinab bis zum Erdenstern-Chakra, das 20 cm unter meinen Fußsohlen liegt, und dann wieder hinauf, zurück in mein Herz.

Dann fließe ich weiter noch oben, hinauf zum Achten Chakra, 20 cm über meinem Kopf - und von dort aus wieder zurück ins Herz.

Auch diese Strecke wiederhole ich noch zwei Mal, um sie zu stabilisieren.

Hinab fließt der Seelenatemstrom zum Erdenstern-Chakra - und es ist gleichgültig, ob er dies mit dem Aus- oder dem Einatemzug tut - und dann wieder zurück ins Herz. Dann hinauf zum Achten Chakra - und mit dem nächsten Aus- oder Einatemstrom zurück ins Herz.

Und noch einmal hinab zum Erdenstern-Chakra unter den Füßen - und zurück ins Herz, und hinauf zum Achten Chakra über dem Kopf - und zurück ins Herz.

Und jedes Mal wenn mein Atemstrom die Chakras berührt, dann öffnen sich diese Zentren seelischen Bewusstseins und bringen ihre Energien und Informationen, ihren Geist und ihre Intelligenz - frei fließend in meinen Körper hinein und in mein Herz.



Und selbst wenn der Senkrechte Atem immer höher und länger wird, fließt er doch entspannt, ohne körperliche Anstrengung.

Mein Körper atmet so tief und hoch, wie es ihm angenehm ist - und ich stelle mir vor, dass mein Atemstrom dabei immer größere Entfernungen überwindet. Und einfach dadurch, dass ich dies zulasse, geschieht es auch. Denn der Atem ist nicht an die engen Grenzen meines Körpers gebunden - doch er kann sie erweitern und ausdehnen.



Also lasse ich meinen nächsten Seelenatemstrom - und es ist gleichgültig, ob es der Ein- oder der Ausatem ist - nun einfach bis zum Herzen der Erde fließen. Und mit dem nächsten Atemzug kehre ich von dort zurück in mein Herz.

Dann lasse ich meinen Atem hinauf zur planetarischen Sonne fließen - und dann von dort aus wieder zurück in mein Herz.

Das Feuer des Erdherzens und jenes der Sonne lodern nun auch in meinem Herzen. Und damit dies noch deutlicher spürbar wird, noch kraftvolle und stabiler, wiederhole auch diesen kosmisch-planetarischen Atem zwei Mal - ganz entspannt.

Hinab fließt mein Seelenatemstrom von meinem Herzen zum Herzen der Erde - und von dort aus zurück in mein Herz. Hinauf fließt mein Seelenatemstrom von meinem Herzen zur Sonne - und von dort aus wieder zurück in mein Herz.

Und noch einmal fließe ich mit meinem ganzen Willen und meiner ganzen Liebe zum Herzen der Erden, berühre es und kehre zurück in mein Herz im nächsten Atemstrom - und fließe dann mit meinem *liebenden Willen* und meiner *wollenden Liebe* hinauf zur Sonne, berühre sie, atme mit ihr - und kehre zurück in mein Herz.

Und auch hier berührt und öffnet mein Atemstrom gewaltige Zentren geist-seelischen Bewusstseins und zieht ihre Liebe und Kraft, ihre Energie und Intelligenz frei fließend in mein Herz, während ich meine Herzensliebe zu ihnen trage.



Dann lasse ich los, lasse meinen Körper nun selbst atmen, lasse ihn den Atem im eigenen Rhythmus empfangen und geben, lenke meine Aufmerksamkeit in mein Herz und ruhe mich dort aus, spüre in mein Herz hinein, das sie so geweitet hat, während mein senkrechter Seelenatemstrom weiter pulsiert - und mein Körperatem seiner Wege geht.

Ich spüre die Ausdehnung, die sich nun in meinem Herzen und Körper öffnet. Ich spüre das freie Fließen in den Systemen meines Leibes. Und wenn ich jetzt noch irgendwo Schmerzen habe, dann atme ich sanft und liebevoll - heilend - dorthin.

Ich genieße die zunehmende Gewissheit, dass ich ein Kristall des Himmels auf Erden bin, dass mein Senkrechter Atem ein Botschafter zwischen den Welten und Dimensionen ist. So bringt er der Erde im Herabfließen die Wärme und Intelligenz meines Herzens - und meinem Herzen im Heraufströmen die Liebesmacht der Erde. Der Sonne bringt mein Senkrechter Atem die empor strömende Freude meines Menschseins - und mir dafür den herabfließenden Geist der Sonne.



Ich atme Dankbarkeit für mein Leben, Mitgefühl für meinen Körper und Liebe für mich selbst.

Ich atme Dankbarkeit, Mitgefühl und Liebe für die Menschheit und die Erde, für den Himmel und den Kosmos.

Ich spüre dass ich würdig bin, zwischen diesen gewaltigen Reichen zu atmen, zu reisen und zu handeln, denn ich selbst bin Kristall und Botschafter aller Welten.

Text: Sabine Wolf
Textbearbeitung: Sabine Wolf und Sonja Wallig
Überarbeitet: 11. Dezember 2010

Gebt die Texte weiter

Gebt diese Texte - und unsere Internet-Adresse - bitte weiter. Lasst möglichst viele Menschen an *euren Erkenntnissen* und *unserem Material* teilhaben. Respektiert unser Urheberrecht - und verteilt es in die Welt zum Wohle aller. Nutzt es für eure eigene Freude und Entwicklung, aber auch für eure beruflichen Zwecke. Dafür ist es gemacht.

Englisch und Spanisch

Wir suchen für die Übersetzung unserer Texte in *Englische* und ins *Spanische* engagierte Übersetzer oder Muttersprachler mit sprachlichem Feingefühl, die bereit sind, kostenlos bzw. auf Spendenbasis zu arbeiten. Für Hinweise und Empfehlungen sind wir dankbar - im Namen der englisch- und spanisch sprechenden Welt.

Spenden

Wir schenken euch unsere Arbeit aus vollem Herzen. Daher sind wir auf Spenden angewiesen. Möchtet ihr uns eine finanzielle Unterstützung zukommen lassen, dann könnt ihr dies über das Pay-Pal-System tun (sh. Link SPENDEN im Kristallmensch.net) oder über diese Konten. Notiert bitte das Wort SPENDE im Verwendungszweck. Herzlichen Dank euch.

In der Schweiz:

Konto 84 - 314 16 - 5 Swiss Post Inhaber: Sabine Wolf

In Deutschland:

Konto 0151 478 427 BLZ: 250 500 00 NORD LB Inhaber: Sabine Wolf
IBAN: DE90 2505 0000 0151478 427 BIC-Code : NOLAHDE2H

Kristallmensch.net
Freie Internetschule Sabine Wolf

