

Meditation mit Nada

„Öffne die Pforten deines Herzens“



Schwestern, geliebte Schwestern - ihr wundersamen Wesen welche ihr seid! So grüsse ich euch von Herz zu Herz. Ja, so ist dies die Ebene, auf welcher ich euch heute erreichen und beglücken will.

Ich bin NADA und stehe euch nun mit meiner Energie zur Verfügung, um Weite zu bringen in euer Herz hinein, um Ausdehnung zu erfahren in eurem Herzen, damit du, geliebtes Wesen, dich wieder einmal in deiner Kraft deines Zentrums erfahren kannst. Ja so gibt es verschiedene Wellen, verschiedene Frequenzen von Energien deines Herzens - mal intensiver, mal abgeschwächer - und doch entspricht eine jede Frequenz, egal wie du sie empfinden magst, wenn sie aus deinem Herzen stammt, der Frequenz der Liebe. Denn die Liebe ist die Energie des Herzens. Und so du dich traurig fühlst, so wisse, dass du nicht dieser Liebe entfallen bist, so wisse ganz einfach, dass du lediglich in einer tieferen Frequenz dieser Liebesschwingung angekommen bist. Und wenn dein Herz jubelt vor Freude und Leichtigkeit sich breit macht in dir – dann, geliebte Schwester, bist du in einer hohen Frequenz dieser Liebesenergie angekommen. Und so bedarf es aller Frequenzen, wie es auch aller Töne bedarf, damit eine Melodie entstehen kann. So wisse, braucht es auch diese verschiedenen Frequenzen dieser Liebesenergie. Und so erkennst du auch, dass es oftmals nur dieses verstandesmäßige beurteilen deiner Selbst ist, welches einteilt in gute und schlechte Gefühle deines Herzens. So gibt es wohl auch Emotionen welche du in dir trägst, jedoch diese befinden sich dann eher in deinem Solarplexus - und so ist es mir wichtig nun aber auf die Qualität des Herzens einzusteigen und dir wieder einmal die Möglichkeiten, die Variationen deines Herzens näher zu bringen.

Und so, geliebte Schwester, geliebtes Wesen, verbinde dich wie du es bereits schon gewohnt bist wiederum über deine Fusschakren mit deinem Untergrund, verbinde dich mit Mutter Erde, zentriere dich, spüre wie deine goldenen Wurzeln ausfließen aus deinen Füßen heraus, aus deinen Fusschakren heraus und spüre, wie sie eindringen in den Untergrund, spüre wie du dich verbindest mit deiner übergeordneten Mutter – mit Gaia - und lasse deine Wurzeln in sie hineinfließen bis zum Mittelpunkt ihres Seins. Ja lasse sie vordringen zum Herzen von Mutter Erde. Und dann, geliebte Schwester, geliebtes Wesen, wenn du vorgedrungen bist an diesen innersten Punkt, an diesen Mittelpunkt von Gaia, dann beginnt diese Energie aus Gaja hoch zu pulsieren, in dich einzufließen. Und so wirst du auch spüren, wie deine Füße sich erwärmen, wie deine Beine sich erwärmen und so wirst du wahrnehmen und fühlen wie Energie von unten her in dich eindringt, in dich einfließt. Und dann lasse diese Energie durch dich hindurch fließen, durch all deine Energiezentren hindurch – erst einmal durch deine Glieder, der Beine, dann aber auch hoch in deinen Unterleib und hier spüre, wie die Energie auch einfließt in dein Wurzelchakra. Ja spüre wie sich die Energie ausdehnt in dir, wie sich die Energie breit macht in dir, diese Wärme, dieses Pulsierende, so dass du dein Wurzelchakra, dass du das Energiezentrum deiner Wurzel bewusst wahrnehmen kannst.

Und dann spüre wie sie höher gleitet, wie diese Energie aber auch das Energiezentrum deines Polaritäts-Chakras nun ereilt und ergreift und sich auch hier ausdehnt und dich weit macht und dich öffnet.

Und dann, geliebte Schwester, lasse diese Energie wiederum weiterziehen in deinen Solarplexus hinein und dann spüre wie sich auch dieses Energiezentrum auszudehnen beginnt, auszuweiten beginnt, sich breit macht und sich in dir das Gefühl von Weite ansammelt, nicht nur in deinem Unterleib sondern auch in deinem Bauch. Ja spüre wie du dich weitest, von unten her öffnest.

Und dann, lasse diese Energie weiterfließen, damit auch dein Herz nun ergriffen wird. Spüre, wie du durchflutet wirst, wie dein Herzzentrum nun durchflutet wird, wie dein Herzzentrum geöffnet wird.

Und dann lasse die Energie wiederum weiterfließen zu deinem Kehlkopf-Chakra, damit auch hier Dehnung entsteht, damit auch hier Ausweitung geschieht. Und du lässt es zu und du genießt es und vielleicht magst du fühlen, dass dein Atem nun leichter hindurchgleiten, leichter hindurchfließen mag. Vielleicht spürst du aber physisch gar keine Veränderung – dennoch wird sich auch dieses Zentrum nun ausdehnen und ausweiten.

Und dann lasse die Energie wiederum weiterfließen durch dich hindurch in dein drittes Auge hinein und so mag es sein, dass du an deiner Stirn nun ein Kribbeln erfährst, denn auch hier dehnt sich nun – macht sich nun Energie breit, verdichtet sich nun Energie, damit auch dieses Chakra erfasst wird von einem Zustrom an Energie und sich ausdehnt und ausweitet.

Und dann geht die Energie weiter, höher zu deinem Kronen-Chakra. Und auch hier wird dieses Zentrum ausgedehnt, geweitet - das Kronen-Chakra - welches sich an deinem Scheitelpunkt befindet. Und so spüre auch hier, dass vielleicht ein Kribbeln entsteht, oder so spürst du nur, dass du ganz weit wirst, dass du ganz offen wirst.

Und so du nun eine geöffnete Säule bist, so du nun dich in deinen Energiezentren geweitet und ausgedehnt hast, geliebte Schwester, so kommt nun der Moment, in welchem ich in dich einfließen kann. Ja, und so fliesse ich über dein Kronen-Chakra in dich hinein. Und so du mir die Türen und Pforten zu deinen Energiezentren geöffnet hast, geliebte Schwester, ist es mir ein Leichtes nun mit meiner roten, mit meiner rubinroten-goldenen Farbe in dich einzufliessen in dich einzudringen – ja so mag dringen schon zu hart tönen – so ist es mehr ein Einfließen, ein Eingleiten – ein in dich hineinschweben, ja so mag es sich auch anfühlen. Und meine Energie fließt durch diesen offenen Kanal bis zu deinem Herzzentrum hinunter, direkt hindurch durch deine Krone durch deinen Scheitel in dein Herz hinein – ja lass mich einfühlend, lass mich einfließen in dich hinein.

Und so, geliebte Schwester, beginne ich nun zu arbeiten an deinem Herzen. So wisse, dass dein Herzzentrum aus verschiedenen Schichten zusammengestellt ist. Und so sind es sieben Schichten die nun zu durchtrennen sind, zu durchtreten sind. Und so stelle dir ganz einfach vor, dass auch hier Türen und Tore bestehen, welche durchschritten werden können. Und so gehe ich nun mit meiner Energie zu deiner ersten Pforte – ich öffne sie und durchschreite sie. Und so trete ich zur nächsten Pforte – und so mag dies dir sehr geschwind und sehr schnell erscheinen - doch wisse, dass es keine Hindernisse gibt, so wie du auch im Tagesbewusstsein (in deinen Abläufen des Tages) oftmals verschiedene Türen durchschreitest, ganz so einfach verläuft auch der Prozess deines Herzens. - Ja so öffne ich die zweite Pforte und trete in deinen zweiten Herzensraum ein - und dann öffne ich die dritte Pforte und trete in deine dritte Ebene ein – ich öffne die vierte Pforte und komme damit zu deiner vierten Ebene vor – ich öffne die fünfte Pforte und betrete deine fünfte Ebene deines

Herzens – ich öffne die sechste Tür und betrete dann die sechste Ebene deines Herzens – und dann, geliebte Schwester, atme noch einmal kurz ein und aus - aber bewusst atme ein und aus – und dann öffne ich die siebte Tür und betrete nun den innersten Kern deines Herzens. Ja so komme ich nun an diesen Punkt, an diese Stelle in welchem dein göttlicher Funke auch brennt. Und so wisse, dass dieser Funken brennt, dass dieser Funken lodert. Aber mit meiner Energie zusammen, geliebte Schwester, verbindet sich nun dein göttlicher Funke mit meiner Energie. Und dieses Gemisch stellt eine Art innere Explosion dar, ja so darfst du es dir vorstellen, geliebte Schwester. Und diese Explosion ist nichts Schädliches für dich, ist nichts Verletzendes für dich. Sie ist einfach nur ein Kraftakt den es braucht, damit in Erscheinung treten kann was wirklich in dir steckt, damit diese Gefühle welche in dir sind nun entfacht und entfaltet werden können. Ja so braucht es, wie diesen Kraftakt eines Streichholzes den es benötigt um sich überhaupt entfachen zu können, so bedarf es auch hier dieser Funken, etwas der Energie, also könnte es auch Sauerstoff sein, nun in diesem Falle ist es meine Energie welche da beigemischt wird - und dieses Gemisch aus deinem göttlichen Funken und meiner Energie, geliebte Schwester, gibt diesen Zunder, gibt diesen Explosionsstoff in dir ab. Und dann kannst du diesen Prozess mit deiner Atmung unterstützen. Ja und so stelle dir ganz einfach vor, dass nun dein Herzzentrum durchzogen ist von deiner Energie des Funkens - von deinem Funken, aber auch meiner rubinroten und goldenen Farbe. Und so spüre nun wie sich in deinem Herz dieses Gemisch ausweitet, ausdehnt. Denn wisse, dass auch dein göttlicher Funke von ewiger Energie ist. So wie auch meine Energie dichter und dichter wird nun in dir, weil immer mehr meine Energie mit dazu fließt. Und so wird dieses Gemisch in einem wunderbaren Verhältnis nun ausgeweitet und ausgedehnt. Ja so kommt immer ein Teil deiner Energie mit einem Teil meiner Energie zusammen. Und so, mit jedem Atemzug kannst du nun – mit jedem bewussten Atemzug kannst du nun diese Energie verdichten in deinem Herzen. Und alles was sich verdichtet, alles was an Dichte zulegt, geliebte Schwester, erzeugt auch eine höhere Energie und so mag es sein, dass dir nun warm wird aus deinem Herzen heraus, dass du vielleicht sogar zu schwitzen beginnst aus deinem Herzen heraus, dass es sich für dich hitzig anfühlt. Und so genieße diese Wärme, genieße diese Hitze. Und dann gib ganz einfach mit deinem Bewusstsein nun das Wort LIEBE mit dazu. Ja schöpfe dir diese Liebe. So kannst du dir aber auch HERZENSGEFÜHLE schöpfen, LIEBENDE HERZENSGEFÜHLE schöpfen, oder du schöpfst dir ganz einfach nur LIEBE, LICHT und LIEBE. Ja wisse, dass dieser Funken, dieser göttliche Funken, von welchem ich gesprochen habe, dein Lichtanteil ist. Das Licht welches du darstellst und das Licht welches du bist. Und so gilt es auch dieses Licht nun zum Brennen, zum Leuchten, zum Strahlen zu bringen. Und du atmest, atmest immer tief, atmest bewusst tief und fest, damit deine Energie und meine Energie, unser Gemisch sich nun ausdehnen kann, damit sich dein Herz beflügelt anfühlen kann, damit dein Herz anwachsen kann. Und dann lass es wachsen, geliebte Schwester. Ja so braucht es nicht zu einem Stau zu kommen in deinem Inneren wenn diese Verdichtung, welche unsere gemeinsame Energie nun auslöst in dir, diese Verdichtung führt dazu, dass wiederum Ausdehnung geschieht und so du vorhin geglaubt hast, dein Chakra, dein Herzchakra sei bereits auf das Maximum ausgedehnt. So wirst du nun fühlen, dass diese Ausdehnung noch weiter gehen kann, ja, atme bewusst Schwester, atme. Nimm diesen Sauerstoff tief in dir auf damit diese Energie verdichtet werden kann. Und dann spüre wie dein Herz sich ausdehnt. Spüre wie dein Herzzentrum grösser und grösser wird. Spüre wie dein Herzzentrum deinen ganzen Körper erfüllt. Spüre wie die Energie der Liebe sich aber auch ausdehnt über deinen physischen Körper hinaus. Ja lasse diese Herzensenergie welche da nun aktiv ist, welche da nun aktiviert ist sich ausbreiten und ausdehnen. Und dann nimm diesen gesamten Raum in Beschlag, ja nicht nur

deinen physischen Körper, begrenze dich nicht auf diesen deinen physischen Körper, sondern lasse deine Energie weiter sich ausdehnen, weiter sich breit machen, ja wie eine Blüte welche sich öffnet, welche sich der Sonne zuwendet und öffnet und JA sagt zu ihrem Dasein, JA sagt zu ihrem Erblühen, JA sagt aber auch dazu, ihren Duft zu verbreiten, genauso wie eine Blüte in ihrem Sein ist, genauso verbreite du nun auch deinen inneren Duft, deine innere Farbe, deine innere Energie wie du es auch wahrnehmen magst, wie du es auch für dich in einem Bild wahrnehmen magst. Und so stelle dir vor, dass deine Energie sich ausdehnt, dass deine Energie sich ausweitet. Ja diesen gesamten Raum erfüllt in welchem du da bist. Und dann, geliebte Schwester, lade ein alle Wesen deines Umfeldes welche du mit Liebe, welche du mit deinen Herzensgefühlen beglücken möchtest. Ja lade sie ein in diesen Raum, nimm sie hinein in diesen Raum. So reicht ein innerliches Aufrufen des Schwingungsnamens, damit all diese geliebten Menschen welche von grosser Bedeutung sind für dich nun deine Herzensgefühle mitempfangen können, mitannehmen können, mit in Empfang nehmen können. Ja so entfalte diese Herzensgefühle. Du wirst spüren, dass deiner Energie kein Ende gesetzt ist, dass unserer gemeinsamen Energie kein Ende gesetzt ist. Und so kannst du Menschen mit dazu nehmen, welche in ihrer physischen Form, weit mehr Menschen mit dazu nehmen, welche in ihrer physischen Form die Grenzen dieses Raumes sprengen würden. Aber du weisst, dass deine Herzensenergie weiter reicht, weiter reicht als dieser Raum dich nun begrenzt. Also lasse dich auch weiter anwachsen über diesen Raum hinaus, so dass ein jedes Wesen, sei es nun Mensch oder Tier oder Pflanze Platz hat, damit du es aufnehmen kannst nun in deinem Raum. Ja so schaffe dir deinen eigenen Raum, wie gross er auch immer sein mag, so kannst du auch die ganze Welt einnehmen damit, so kannst du auch das ganze Universum einschliessen damit. Wo auch immer du dir Grenzen setzt, wisse, dass Grenzen entstehen aber es brauchen keine Grenzen zu sein. Ja spüre dich grenzenlos, empfinde dich grenzenlos, lasse diese Herzensgefühle welche da in dir sind, gepaart mit diesem intensiven Gefühl der Liebe, lasse sie sich ausdehnen. Lasse sie weltumspannend, lasse sie universum-umspannend, lasse sie grenzenlos anwachsen. Entfalte nun deine Herzensgefühle mit deiner gesamten Energie. Und so mache ich dich noch einmal darauf aufmerksam, dass du lediglich deines Atmens bedarfst und so darf es auch sein, dass man deinen Atem hören kann, dass man deinen Atem aber auch spüren kann in diesem Raum, dass nun Sauerstoff in Wallung gerät, dass nun Sauerstoff in Bewegung gerät, so dass du dich ausdehnen kannst. Und so mag es sein, dass du Wellenbewegungen spüren magst. Dann nimm sie auf und erfreue dich, eine jede Welle, eine jede Welle deines Ozeans zu spüren, des Ozeans deiner Herzensgefühle.

Und so begleite ich dich nun auf dieser Reise, so bin ich bei dir. Lasse unser Gemisch der Gefühle sich nun verbreiten, lasse unser Gemisch sich nun ausdehnen, damit diese Welt wieder ein Stück in Liebe sich erfreuen kann

Ich bin bei dir – ich begleite dich – Ich bin NADA.