

„Entfache deine Herzensflamme“

Ich bin's, Nada.

Geliebte Schwestern, Geliebter Bruder. Und so trete auch ich nun ein in euren Kreis um bei euch zu sein mit meiner Energie und meiner Farbe. Und so bringe ich euch in eure Herzen die rubinrote Farbe um aufzuweichen was da ist, um zu entfalten eure Herzensgefühle. Und geliebte Schwestern, geliebter Bruder – nachdem ihr euch nun erkannt habt in eurer Kraft, in eurer Macht aber auch und in eurer wahren Energie. So gilt nun unsere gemeinsame Aufmerksamkeit eurem Herzzentrum. So begib dich hinein, in dein Herz hinein und öffne die Tore und Pforte welche da sind und tritt ein Stufe für Stufe, öffne Tür um Tür, Tor um Tor um vorzudringen in deine Mitte, ins Zentrum deines Herzens. Und dann begib dich hinein in diesen Platz in diesen Ort der Stille, der Ruhe und des Friedens - und verweile für einen kurzen Augenblick hier und genieße diese Ruhe, diese Stille und diesen Frieden in dir. - So mag es sich vielleicht eng anfühlen in deinem Herzen, wenn du dich da hineinbegibst. Ja vielleicht fühlt es sich an als ob dein Herz nun ganz ausgefüllt ist in seinem Kern, nachdem du dieses Zentrum betreten hast. So erblicke wieder einmal die Flamme welche da ist im Innersten deines Seins. Und so weisst du schon, dass diese Flamme welche hier flackert, welche hier brennt, in einem viel grösseren Ausmass lodern kann, brennen kann, wenn du es denn zulässt. So gibt es viele Narben auf der Oberfläche deines Herzens. Ja manche Stellen deines Herzens mögen sich auch verkrustet anfühlen. Manche Stellen sind verhärtet. An manchen Stellen mag sogar eine Narbe oder ein Panzer sich gebildet haben. So fällt es dir auch leicht, hin und her zu switchen, um dein Herz von aussen her zu betrachten, aber um wiederum diese Ruhe, diese Stille und diesen Frieden deines Kernes zu fühlen und zu spüren. Und so begib dich nun noch einmal hinaus, damit du die Hülle deines Herzens betrachten kannst, damit du die Dellen erkennen kannst, die Narben, die Kratzer oder diese geschundenen Stellen welche sich hart, verspannt oder verpanzert anfühlen. Dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, nimm dieses Herz in deine Hände – ja so wird es sich für dich vielleicht grösser anfühlen als es in Wirklichkeit ist. Und so spielt es auch keine Rolle wenn du es nicht von Beginn weg in beide Hände schliessen kannst, wenn du nur einzelne Stellen deines Herzens berühren kannst. Dann taste dich rund um dieses Herz herum und beginne es ganz sanft zu massieren, ganz sanft zu streicheln, ganz sanft mit deinen Bewegungen aufzuweichen, damit es sich geschmeidig, damit es sich weich und elastisch anfühlen mag – an allen Stellen. So liegt es nun an dir, geliebte Schwester, geliebter Bruder, all diese Stellen welche da verhärtet sind, welche da verspannt sind, mit deinen Händen durch sanfte Bewegungen, durch liebevolle Bewegungen, durch zärtliche Bewegungen nun aufzuweichen, diese Verhärtungen aufzulösen, damit es sich wieder frei bewegen kann. Denn, geliebte Schwester, so bedarf es dieser Geschmeidigkeit, so bedarf es dieser Elastizität, damit du anschliessend aus dem Innern deines Herzens heraus wirken kannst. Ja und so lasse durch deine Hände auch Liebe fliessen, lasse durch deine Hände auch Heilung fliessen, lasse durch deine Hände auch Freude fliessen. So magst du spüren wie es zu kribbeln beginnt an deinen Händen. Denn schon nur die Vorstellung, dass du diese Energien durch deine Hände fliessen lässt, bringt die Zellen deines Körpers, deiner Hände in Bewegung. Und so erfährst du nun dieses kribbelnde Gefühl in deinen Fingern, in deinen Händen. Und dann bearbeite dein Herz, streichle es, massiere es, sei liebevoll mit dir – denn



wisse – dass du dein bestes Stück nun in Händen hältst. Und dann, geliebte Schwester, wenn du diese Arbeit beendet hast, dann tritt wiederum ein ins Zentrum deines Herzens. Und dann betrachte wiederum die Flamme und so wirst du erkennen können, dass deine Herzflamme nur schon dadurch, dass du dein Herz aufgeweicht hast, an deiner Oberfläche bereits schon grösser geworden ist. Ja schon vermag sie höher zu flackern und schon vermag sie höher zu brennen.

Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, ist es wiederum an der Zeit zu atmen – ja denn es ist dein Atem, welcher nun der Sauerstoff ist für deine Flamme, um deine Flamme zu beleben. Und wie ein jedes Feuer Sauerstoff benötigt damit es brennen kann, so benötigt auch deine Herzensflamme nun Sauerstoff damit grösser und grösser flackern und brennen kann. Und so beginne zu atmen, tief einzuatmen und auszuatmen – und dann schau zu, wie deine Herzensflamme sich ausdehnt, ausbreitet, auflodert. Vielleicht beginnt sie sogar Funken zu sprühen, vielleicht entsteht aus deiner Flamme ein Feuer, vielleicht auch ein Feuerwerk. Und du kannst lediglich durch deinen Atem dazu beitragen, dass sie anwachsen kann, dass sie grösser werden kann, dass dieses Feuer sich ausbreiten kann – und genieße es. Denn wisse - je grösser dein Feuer nun anwächst, umso mehr wird auch deine Hülle des Herzens anwachsen, denn die Flamme bleibt immer Bestandteil, das Feuer bleibt immer Bestandteil deines Herzens. Deshalb war es auch so wichtig, erst einmal dich um diese äussere Schicht zu kümmern, diese Elastizität herzustellen. Und dann, stelle dir vor wie dein Herz anwächst gemeinsam mit diesem Feuer, wie dein Herz grösser und grösser wird, wie dein Herz körperumspannend wird – ja so gross wie dein Feuer aufblitzt, aufflackert, auflodert, umso grösser wird dein Herz sich ausdehnen, so dass du mit deinem ganzen physischen Körper Platz finden könntest in diesem Herz. Aber dann halte nicht an, sondern atme weiter, dehne dich weiter aus damit du auch dein Umfeld einnehmen kannst in der Grösse deines Herzens. Ja entfalte deine Herzensgefühle, lasse fließen, lasse grösser werden, lasse ausströmen die Energie deines Herzens. So wird es dir möglich sein dein gesamtes Umfeld einzupacken, einzunehmen - in dein Herz hineinzunehmen, wer auch immer dazu gehören mag. Seien es die Mitglieder deiner Familie, deiner Verwandten, vielleicht aber auch deiner Nachbarn, deiner Freunde, der Mitarbeitenden, dein gesamtes Umfeld welches dich umgibt, Menschen die dir näher stehen, Menschen aber auch die dir weiter entfernt sind – lasse auch sie durchströmen von deiner Energie. Betrachte ihre Gesichter und so wirst du erkennen können, wenn deine Herzensenergie sie erfüllt, sie durchfließt, sie durchströmt, dass auch in ihren Gesichtern ein Strahlen, ein Leuchten, ein Lachen erscheinen wird. Und so freue dich daran. Denn ein jedes Lächeln, ein jedes Leuchten, ein jedes Strahlen führt wiederum dazu, dass deine Herzensenergie sich weiter entfalten und ausbreiten kann. Und so wirst du auch Menschen mit einbeziehen welche dir fremd sind. Und dennoch reicht deine Energie, deine Herzensenergie auch aus um diese fremden Menschen zu erwärmen. So magst du auch die Natur einschliessen. Ja so beschränke dich nicht nur auf Menschen, sondern schliesse ein auch Tiere deines Umfelds, des näheren und weiteren Umfelds. Schliesse aber auch ein die Bäume und Pflanzen der Natur. Schliesse auch ein den Untergrund, den Boden, den Wald – alles was dich umgibt. Wenn du magst, schliesse auch all die Weltmeere ein, Gewässer, Eisberge – was auch immer für dich dazu gehört. Ja, nimm den gesamten Planeten ein und erkenne, wenn du deine Herzensenergie abgibst an den Planeten, wie auch Mutter Erde zu leuchten und zu strahlen beginnt.

Und so mag dies eine einfache Übung nun sein für dich, und wichtig ist es, geliebte Schwester, geliebter Bruder - achte darauf, wie alles sich verändert, was von Liebe durchzogen ist. Und wisse, es ist **deine Liebe** welche zu diesen Wundern fähig ist. Drum lasse

versprühen, lasse fließen deine Liebe nun. Ich, mit meiner Energie und meiner Farbe
begleite dich. Ich bin bei dir, wo immer du gehst - wo immer du stehst. Ich bin – NADA.