

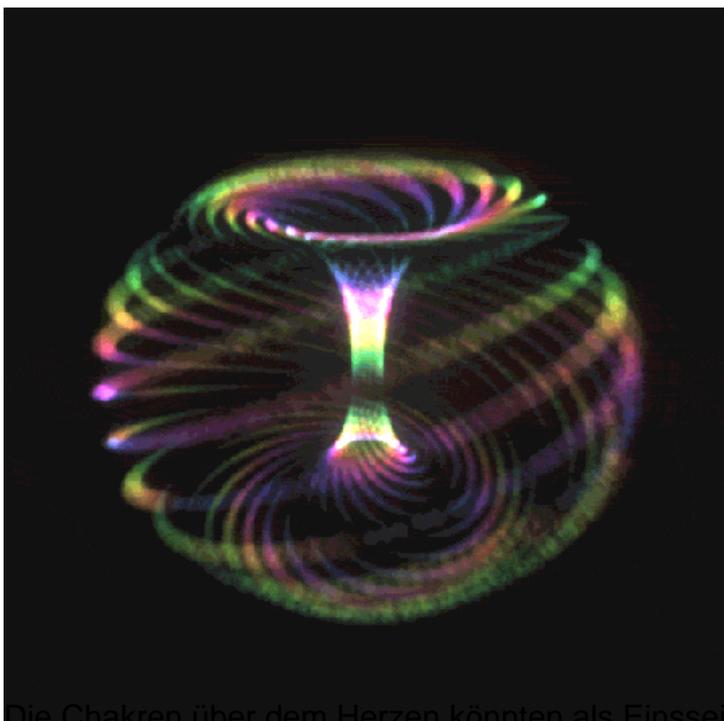
Besinne dich auf unser Herz – Selbstreinigung – Chakra-Öffnung

gefunden auf [Recreatingbalance](#), geschrieben von [Untwine](#), übersetzt von Canicula und Antares

Das Herzchakra ist bekannt als das Zentrum unseres Energiefeldes, der Mittelpunkt des Torusfeldes und der Merkaba, unser zentraler Ankerpunkt für die Inkarnation. Die stärksten gemessenen elektromagnetischen Felder im Körper gehen von dort aus, und es ist ein Portal, um sich mit der Quelle aus unserem Inneren heraus zu verbinden. Unabhängig davon, was in der Welt vor sich geht, ist die Quelle, das Eine, immer bei uns und kann immer erreicht werden, es geht nur darum, sich die Zeit zu nehmen, es zu tun.

Es gibt eine Menge unzentrierter Energie im kollektiven Bewusstsein der Erde, da die Gesellschaft so konzipiert ist, dass die Menschen hauptsächlich entweder in ihrer Kopf- / Mentalaktivität oder in den niedrigeren Chakren / dem Überleben zentriert sind. Dies erschafft zahlreiche Ungleichgewichte, Verzerrungen, Erfahrungen, sich fehl am Platz zu fühlen, unzentriert, in der Welt desorientiert, getrennt von unserem wahren Selbst zu sein, etc..

Es ist nichts falsch an irgendeinem Chakra, das Herz ist lediglich der Beginn, der verbindende und ausgleichende Punkt, ein Portal, von dem aus wir mit der Welt in Kontakt bleiben und uns der Energien gewahr bleiben können, wie sie sind, und Illusionen leichter vermeiden können (eine einseitige Zentrierung / Fokussierung auf die oberen Chakren kann zu Orientierungslosigkeit und Verwirrung führen). Das Zentrum ist immer der bedeutsamste Punkt, und Praktiken, um das Herz klar und offen zu halten, mit unserem dort zentrierten Bewusstsein, sind in meiner Erfahrung nach die beste Grundlage für die spirituelle Praxis. Durch das Innere Herz können wir uns überall zu Hause fühlen, umfassen im Einssein der Existenz / der Quelle.

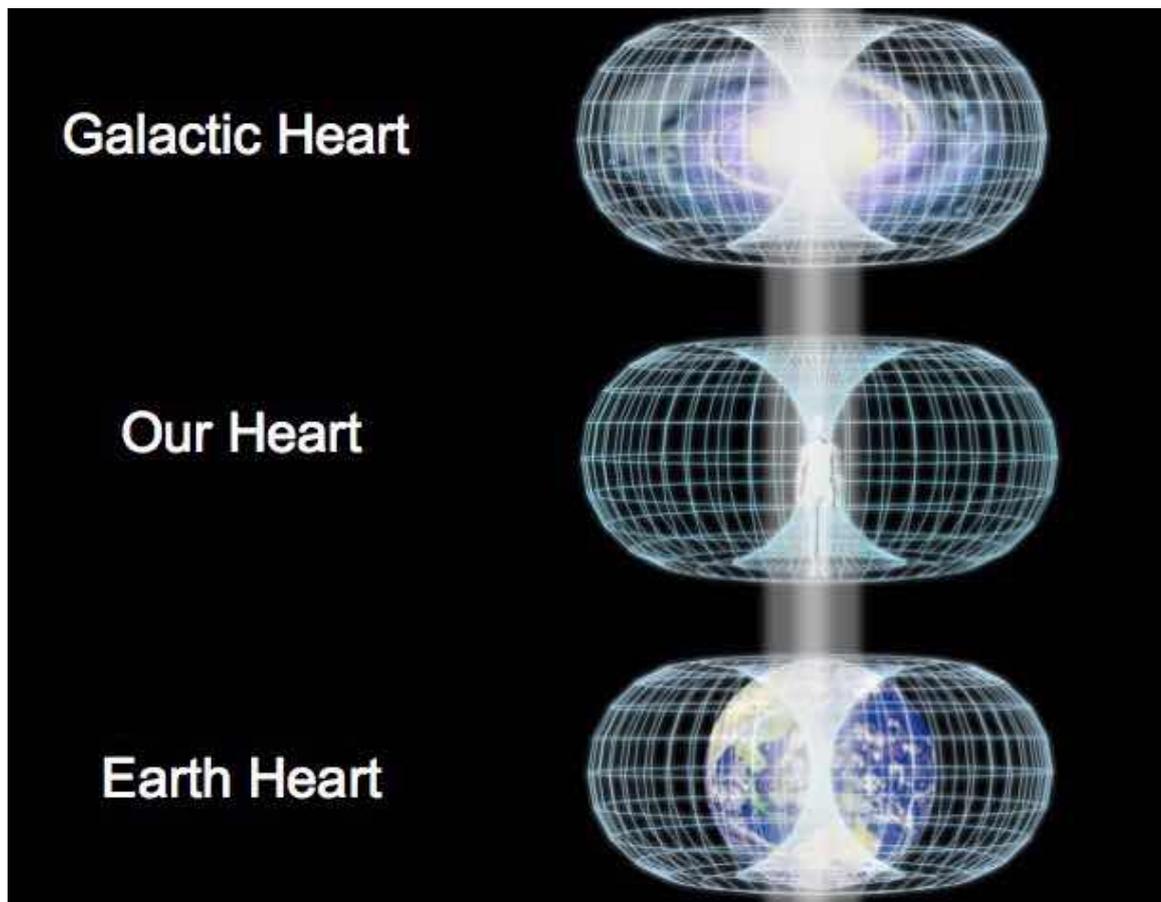


Die Chakren über dem Herzen könnten als Einssein in der Einzigartigkeit beschrieben werden, während Chakren unter dem Herzen als Einssein in der Mannigfaltigkeit (der irdischen

Schöpfung) beschrieben werden könnten. Sie sind zwei Seiten derselben Medaille, doch zu weit in eine der beiden Richtungen zu gehen, kann zu einem Ungleichgewicht und damit zu einer Verzerrung führen. Das Herz ist die Vereinigung der beiden Seiten.

Im Herzen zentriert zu sein, erlaubt es, durch das Leben in einer ausgewogenen Weise zu navigieren, sich ihm nicht zu sehr zu entziehen oder sich nicht zu sehr daran festzuklammern. Dies ist der Anker des Mittleren Weges, wie er von Buddha beschrieben wird, um in Liebe, voller Führung, Freude, Ausrichtung und Orientierung in der Welt zu leben.

Das Herz ist eine fraktale Repräsentation der Sonnen und Sterne im Weltraum. In jedem Körper, egal, ob es sich nun um ein Individuum oder einen Planeten, ein Sternsystem oder eine Galaxie handelt, gibt es immer ein Torusfeld mit einem Herzen im Zentrum. Unser Herz ist unsere innere Sonne, unser innerer Stern, unsere innere Zentralsonne.



Die unten beschriebenen Techniken können uns helfen, zentriert zu bleiben, das Herz und die anderen Chakren offen zu halten und das Energiefeld zu reinigen.

Als einen ersten Schritt empfehle ich dringend die Inner Heart Technik von Joanna von der Website [Heart Star](#) (ihre Website ist phantastisch). Ich empfehle besonders, dies vor oder zusammen mit der unten beschriebenen Technik zu tun. Diese Technik des Inneren Herzens ist einfach und doch sehr kraftvoll und meiner Erfahrung nach transformativ.

Inneres Herz

Die Erde befindet sich inmitten eines Anstiegs in ihrem Schwingungsfeld – wie all die Wesen, alles Leben, das mit ihr reist – von einem dreidimensionalen Frequenzband (von scheinbar

fester Materie und kohlenstoffbasierter Form) zu einem fünften dimensionalen Frequenzband (von veränderlicher, lichtkörper-kristalliner Form), von einer dualitätsbasierten Erfahrung der Kontraste zu einer auf Einheit basierten Erfahrung von harmonischem Einssein mit allem Leben, was oft als die Ankunft eines neuen Goldenen Zeitalters der Erde bezeichnet wird.

Für diejenigen hier in menschlicher Gestalt wird die Ausrichtung auf diesen planetaren Wandel ermöglicht, indem sie bedingungslose Liebe SIND. Das klingt sehr einfach und ist es tatsächlich auch, denn wir sind Liebe. Liebe ist die Grundlage allen Lebens, die Kraft, die alles zusammenhält, in einer göttlichen Geometrie aus fließendem Licht, Klang, Essenz, die sich auf die Seelenausdrücke der Quelle, des Einen, fokussiert und in ihrem unendlichen Seinsfeld erforscht und miterschafft.

Während dies in die Kontrastarena von 3D in einem Zustand der wahrgenommenen Trennung von unserer Essenz, von der Quelle, projiziert wird, durch den Ego-Geist, kann der „Weg nach innen“ komplex, blockiert oder schwer zu stabilisieren erscheinen. Die unten beschriebene Übung beschreibt, wie du in dein Inneres Herz gehen kannst, dich mit deinem höheren Selbst verbinden und dort beheimatet und beständig sein kannst. Dich selbst zentriert fühlend und wissend, verankert in deinem inneren Herzen, erlaubt es dir, dich anmutig mit der Intensität der sich verändernden Energien zu bewegen, persönlich, kollektiv, planetar und galaktisch. Dies ist auch der Raum, aus dem wir die Schwingungen aller Energien spüren können, wie sie wirklich sind, unverschleiert, einschliesslich derjenigen, die in uns gespeichert oder verborgen sind und die gereinigt oder geheilt werden müssen. Vor allem ist es der Raum, aus dem das Neue geschaffen wird und sich über die Dimensionen hinweg entfaltet, in Harmonie mit Gaias Aufstieg.

In dein Inneres Herz gehen

Nimm eine bequeme Position ein. Entspanne dich, mit tiefer Atmung, fühle, wie sie deinen ganzen Körper bis zur Wurzel (dem Basis-Chakra) füllt. Nimm jetzt einen tiefen Atemzug, und wenn du ausatmest, sprich deinen Namen und dein Geburtsdatum (und wenn du willst, auch deinen Geburtsort). Tue dies dreimal, und deine Merkaba sich sanft zu drehen beginnt.

Jetzt fokussiere dich in deinen Kopf. Spüre dich und stelle dir dich da drin vor, ein kleines DU in deinem Kopf. Vielleicht sieht es wie ein Raum aus, und du sitzt auf einem Stuhl. Erblicke nun vor dir eine Wendeltreppe, die nach unten führt und in deinem (metaphysischen) Herzzentrum endet, in der Mitte deines Brustkorbs. Setze deinen Fuss auf die ersten Stufe, fühle, als sei es real. Nun die zweite Stufe, und gehe weiter die Wendeltreppe hinunter, bis in dein Herz, bis du vor einer kleinen Tür stehst.

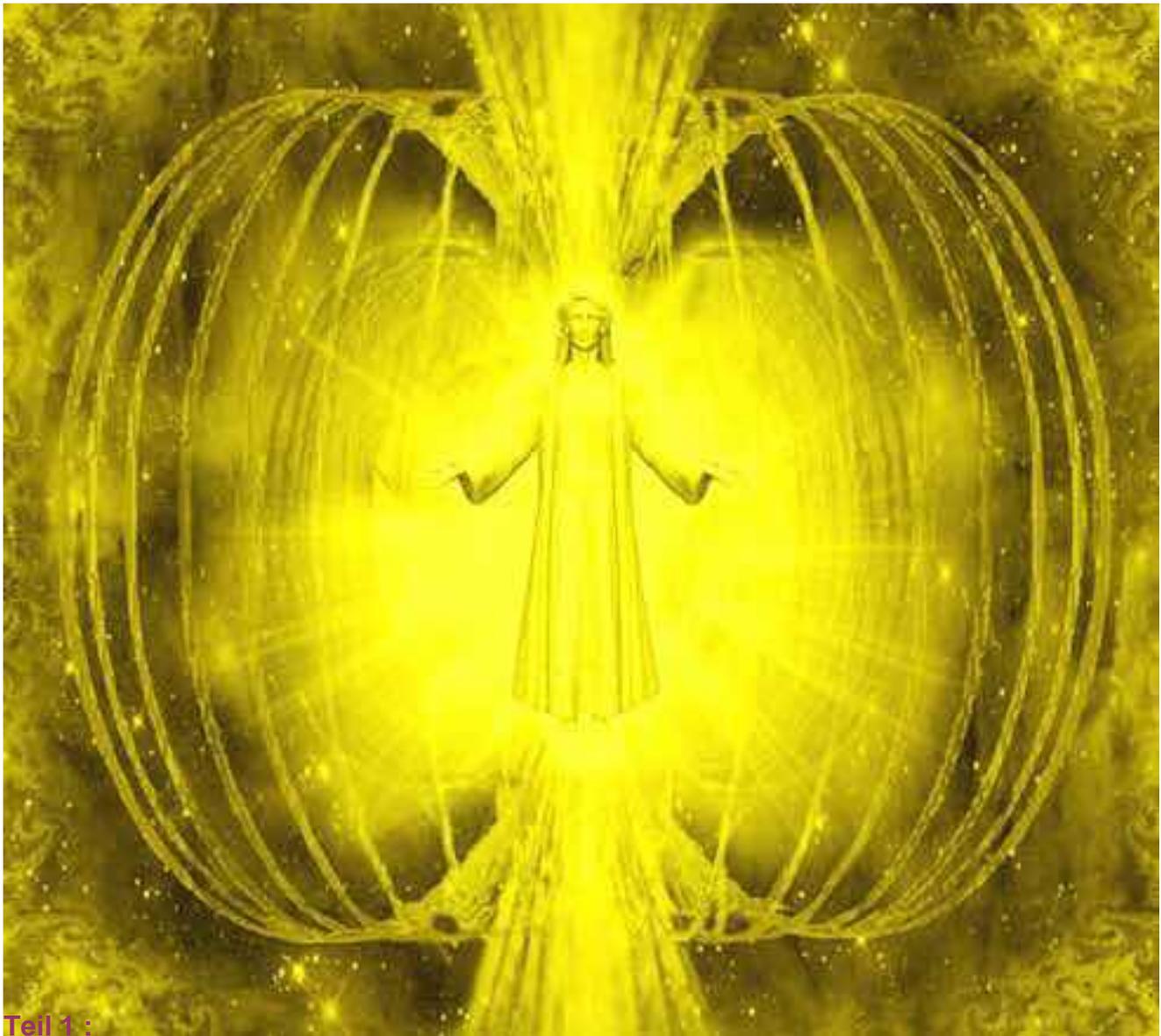
Berühre mit deiner Hand die Tür, spüre das Holz unter deiner Handfläche und drücke leicht gegen sie. Öffnet sich die Tür? Blickst du in eine sich formende Landschaft dahinter? Oder bleibt sie geschlossen, vielleicht sogar verschlossen? Auf diese Weise zeigst du dir selbst, ob dein Weg zum Inneren Herzen offen ist, um dort einzutreten, oder ob es eine Blockade gibt, die gelöst werden muss, eine Heilung, die stattfinden muss, bevor du eintrittst. Fülle weder ein Urteil, noch versuche, Gewalt (Ego) anzuwenden, du zeigst lediglich dir selbst, welches der gegenwärtige Zustand deiner inneren Herzverbindung ist. Bleibe ruhig, geduldig mit dir selbst, denn das ist Selbstvertrauen. Bitte die Quelle um höchste Führung für den Eintritt in dein Inneres Herz, und du wirst feststellen, dass ein Begleiter erscheint, in welcher Form auch immer das für dich am besten ist.



Wenn sich deine Tür öffnet und du durch sie hindurchgehen kannst, wirst du dort eine innere Landschaft finden, dein inneres Reich der Schöpfung. Es wird dir, visuell und auf andere Weise, deinen Zustand des Seins auf allen Ebenen reflektieren. Schau einfach, betrachte und fühle ... und wisse, dass du an diesem Ort alles, was geklärt werden muss, klären kannst, alle Wunden heilen und Neues erschaffen, unendlich, vom Sitz eurer Seele aus. Daher erschaffe immer mit reiner bedingungsloser Liebe von diesem Ort aus. ([Quelle](#))

Die Technik der inneren Sonne

Nimm dir zuerst ein paar Augenblicke Zeit, um dich zu entspannen, atme ein paar Mal in dein Herzchakra ein und richte deinen Fokus darauf.



Teil 1 :

Atme vollständig aus und leere deine Lunge, und halte deine Lunge für ein paar Sekunden leer, während du helle Kugeln aus goldenem Licht, wie helle Sonnen, gleichzeitig in deinem Seelen-Stern- Chakra (20cm über dem Kopf) und deinem Erd-Stern-Chakra (20cm unter den Füßen) visualisierst und/oder fühlst. Halte deine Lunge leer, bis du die beiden goldenen Kugeln deutlich sehen und/oder spüren kannst.

Dann atme durch den Mund das goldene Licht vom Seelenstern und Erdstern gleichzeitig in das Herz ein, vereinige beide dort und bilde eine leuchtende goldene Kugel wie eine Sonne im Herzen, bis deine Lungen voll sind. Halte nun den Atem an, während du die helle goldene Kugel in deinem Herzchakra visualisierst und/oder fühlen kannst. Bleib dabei, solange es sich gut anfühlt, und atme dann aus und strahle dieses Licht aus dem Herzen in dein ganzes Energiefeld aus.

Wenn du dann vollständig ausgeatmet hast, beginne den Prozess erneut und wiederhole Teil 1 mindestens dreimal.

Teil 2 (Goldener Apfel) :

Dann atme wieder normal und visualisiere ein Torusfeld aus hellgoldenem Licht, das in deinem Herzen zentriert ist und dein ganzes Energiefeld umfasst. Dies ist bekannt als die „Golden Apple Technik“. Der goldene Apfel ist in vielen alten Mythen (nordisch, griechisch, chinesisches, etc.) als Symbol der Unsterblichkeit bekannt, und eine der wichtigsten Bedeutungen dieses Symbols ist ein Torusfeld aus goldenem Licht.

Visualisiere und fühle, wie dieses Torusfeld fließt, dein Energiefeld klärt und zurücksetzt, während du dich deines Atems bewusst bleibst, solange es sich gut anfühlt.

Teil 3 :

Du kannst den Zyklus von Teil 1 und Teil 2 ein – oder mehrmals durchführen und hier aufhören, wenn du magst, oder du kannst mit Teil 3 fortfahren.

Visualisiere und fühle grosse, leuchtende goldene Sonnen gleichzeitig in deinem Herz- und Seelenstern- und Erdsternchakra. Spüre das Gleichgewicht zwischen den Dreien in dir.

Dann schicke einen Strahl goldenen Lichts aus deinem Herzen und fülle deinen gesamten Zentralkanal (vertikale Achse entlang deiner Wirbelsäule) in beide Richtungen zum Seelenstern und Erdstern auf.

Dann dehne die helle goldene Lichtkugel deines Herzens in alle Richtungen aus, lasse sie immer grösser werden, bis sie mindestens 3 Meter weit um dich herum reicht, deinen ganzen Körper und deine ganze Aura umfängt und alle Energien in deinem Feld in dieses goldene Licht verwandelt. Fühle dich selbst wie diese grosse Sonne oder dieser Stern des goldenen Lichts und halte dein Bewusstsein zur gleichen Zeit sowohl im Zentrum deines Herzens als auch überall in der Peripherie deiner Aura.

Andere Chakren :

Die Technik von Teil 1 und 2 kann für jedes andere Chakra verwendet werden, um es zu reinigen und zu öffnen.

Wenn du es in den unteren Chakren zwischen Herz und Erdstern, zum Beispiel dem Sakralchakra, tust, atme in Teil 1 vom Erdstern und dem Herzen in das Sakral, und halte dann die helle goldene Kugel im Sakralen.

Wenn du es in höheren Chakren über dem Herzen tust, zum Beispiel in der Kehle, atme vom Herz und Seelenstern in die Kehle und halte dann die leuchtende goldene Kugel in der Kehle.

Und dann in Teil 2, erschaffst du den Goldenen Apfel, der in dem Chakra zentriert ist, an dem du arbeitest.

Wenn du es für andere Chakren machst, empfehle ich, zuerst mit der regulären Version im Herzen zu beginnen.

Vereinfachte Version :

Du kannst auch einfach nur goldene Kugeln im Herzen, im Seelenstern und im Erdstern gleichzeitig visualisieren oder fühlen und normal atmen. Wenn du einatmest, atme das goldene Licht vom Erdstern und Seelenstern in das Herz ein, und wenn du ausatmest, atme das

<https://transinformation.net/besinne-dich-auf-unser-herz-selbstreinigung-chakra-oeffnung/>

goldene Licht vom Herzen zum Erdstern und zum Seelenstern. Visualisiere und fühle, wie das goldene Licht auch in deinem ganzen Torusfeld (dem Goldenen Apfel) fließt, während du die Atmung machst.

Wenn du dich so geführt fühlst, kannst du für die gesamte Technik andere Farben anstelle von Gold verwenden.

Enjoy ? Much Love ?

