

Sylvia Bieber

Reisen an innere QUELLEN der Heilung



MIT MEDITATIONEN
das Herz öffnen, Frieden
finden und Wünsche
wahr werden lassen

Sylvia Bieber

Reisen an
innere QUELLEN
der Heilung



MIT MEDITATIONEN
das Herz öffnen, Frieden
finden und Wünsche
wahr werden lassen

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-1418-0

Sylvia Bieber:
Reisen an innere Quellen der Heilung
Mit Meditationen das
Herz öffnen, Frieden finden und
Wünsche wahr werden lassen
© 2020 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Elena Lebsack, Schirner,
unter Verwendung von #753916168
(© Denis Belitsky), #146318045
(© redstone), #406178962 (© Olga_C),
#448279612 (© Galyna Andrushko),
www.shutterstock.com
Layout: Elena Lebsack, Schirner
Lektorat: Elke Truckses, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage Juni 2020

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

Einführung und Dank..... 8

Mein Weg von Fantasiereisen zu Heilmeditationen.....	9
Meditieren und Meditation	12
Wir sind Schöpfer unserer Realität.....	15
Die Arbeit mit inneren Wahrnehmungen	17
Weshalb Heilmeditationen?.....	19
Was Heilmeditationen bewirken.....	21
Was hat die Geistige Welt mit Heilmeditationen zu tun?	22
Der rote Faden durch das Buch	25
Tranceinduktionen und die passenden Hinausführungstexte.....	32

Meditationen zum Öffnen deines Herzens..... 46

Deine Reise zum sicheren Ort.....	47
Reise in den Raum deines Herzens.....	51
Senkrechter Atem.....	54

Meditationen zur inneren Stärkung 58

Negatives transformieren, Positives kreieren.....	59
Stärke deine Hoffnung.....	64
Krafttiermeditation	70
Wellen der Liebe.....	74

Verbindung mit deinem höchsten Potenzial.....	81
Begegnung mit deinem Zukunfts-Ich.....	87
Raum der ersten Schritte.....	91
Lieben heißt, die Angst zu verlieren.....	95

Meditationen zur Heilung auf verschiedenen Ebenen..... 100

Heilreise durch den Bodyscan.....	101
Selbstliebe heilt.....	106
Vom Schatten ins Licht.....	111
Dialog mit deinem Herzen.....	115
Heilen, was heil werden will.....	118

Meditationen in spirituelle Dimensionen..... 122

Finde deinen spirituellen Begleiter.....	123
Reise zur Regenbogensphäre.....	127
Kontakt zu deinem Höheren Selbst und zu Mutter Erde.....	132
Vaterunser-Meditation.....	136
Finde deinen kosmischen Namen.....	142
Die kosmische Hochzeit.....	146

Meditationen für mehr Frieden mit dir und deinen Eltern..... 152

Einsammeln von abgespaltenen Kindheitsanteilen.....	153
Dornröschenreise.....	159
Meditation mit den Eltern.....	164

Begegnung mit dem Vater deiner Kindheit..... 168
Begegnung mit der Mutter deiner Kindheit 172

Nachwort 176

Über die Autorin 178

Bildnachweis 184





Meditieren und Meditation

Meditieren ist etwas anderes als Meditation. Das eine ist eine Technik, das andere ein Seins-Zustand. Ebenso verhält es sich mit Hypnotisieren und Hypnose. Technik versus Zustand. Wenn du dich mithilfe dieser Heilmeditations-Texte über das Meditieren in eine Meditation versenkst, kannst du unterschiedlichste Seins-Zustände erfahren.

Diese könnten sein:

Glückseligkeit | All-Liebe | All-eins-Sein | vollkommene Freiheit |
im Hier und Jetzt sein | absolute Präsenz | reines Bewusstsein | das
Nichts | Erleuchtung | dein wahres Selbst | dein Höheres Selbst

Es ist mir nicht möglich, zu beschreiben, was Meditation wirklich ist. Worte sind dafür zu klein, zu unbedeutend, zu nichtssagend. Deshalb biete ich dir ein Bild an. Stelle dir einfach ein großes Gemälde vor. Wenn du es beschreibst, rückst du etwas anderes in den

Fokus als ein anderer. Jeder hat seinen ganz einzigartigen Blickwinkel darauf. Aus diesem Grund biete ich dir hier einige Zitate bedeutender Menschen und auch unbekannter Personen an, die versuchten, Meditation in Worte zu fassen.



»Du kannst nicht verhindern, dass ein Vogelschwarm über deinen Kopf hinwegfliegt. Aber du kannst verhindern, dass er in deinen Haaren nistet.«
(Martin Luther)

»Drei Dinge machen einen Theologen:
Die Meditation, das Gebet und die Anfechtung.«
(Martin Luther)

»Jede Aktion, die mit Bewusstheit durchgeführt wird, ist Meditation. Meditation heißt, sich seiner Handlungen, Gedanken, Empfindungen und Emotionen völlig bewusst zu sein. Ein anderes Wort für Meditation ist passive Bewusstheit.«
(Unbekannt)

»Lerne Konzentration, und wende sie in jeder Weise an. So verlierst du nichts. Wer das Ganze hat, hat auch die Teile.«
(Swami Vivekananda)

»Wie Regen ein Haus mit schwachem Dach durchflutet, so brechen Sehnsüchte in den Geist ein, der keine Meditation praktiziert.«
(Buddha)

»Wer einem Andacht machen will, muss sie zuvor selbst haben.«
(Aus Schlesien)

»Der Mensch soll sich unter Tag oder Nacht immer eine gute
Zeit nehmen, und in der soll er sich in den Grund senken,
jeder nach seiner Weise.«
(Johannes Tauler)



Was Heilmeditationen bewirken

Auswirkungen auf den Körper:

- Stärkung des Immunsystems
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserung der Schlafqualität
- Reduzierung der Schmerzintensität
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Verzögerung des Alterungsprozesses

Auswirkungen auf die Psyche:

- Linderung von Ängsten und Depressionen
- Steigerung der Gelassenheit in Stresssituationen
- Stärkung des Mitgefühls und der Zufriedenheit
- Besserung von Achtsamkeit und Geduld
- Steigerung der Wertschätzung und der Dankbarkeit
- Förderung der emotionalen Intelligenz und der Selbstregulation
- Verbesserung der Eigenwahrnehmung (Bedürfnisse, Grenzen, Bauchgefühl)

Auswirkungen auf den Geist:

- Steigerung der Intelligenz und Gedächtnisleistung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und geistigen Flexibilität
- Förderung der Kreativität
- Erhöhung des Bewusstseins
- Überwindung negativer Gedanken



MEDITATIONEN

zum Öffnen
deines
Herzens

Deine Reise zum sicheren Ort

Hintergrund und Ziel dieser Meditation

Mit dieser ersten Meditation etablierst du in dir den sogenannten sicheren Ort. Es ist ein Platz, an dem Kraft, Ruhe, Schutz und Geborgenheit besonders stark ausgeprägt sind. Ein Ort, an dem dir auch Helfer aus der geistigen Ebene zur Verfügung stehen, sofern du dieses Weltbild teilen magst. Mache dir bewusst, dass du aus eigener Kraft und jederzeit in der Lage bist, dich auf diesen inneren Ort, auf die eigene innere Stärke zu verlassen. Ähnlich einem Glücksbringer, einem Amulett, das stets griffbereit zur Verfügung steht, das aber seine Kraft bereits durch seine Gegenwart und die gespürte Möglichkeit, es zu benutzen, entfaltet.

Dauer der Meditation: ca. 15 Min.



Mache es dir auf deiner Unterlage ganz bequem – so bequem, dass es dir wirklich angenehm ist, wie du hier so liegst, getragen vom Boden – umgeben von der Luft, die dich erhält und nährt – und während du so liegst, kannst du auch die Geräusche um dich herum wahrnehmen, die bewirken, dass du loslassen magst, entspannen willst – und vielleicht kannst du dir eine Treppe vorstellen – eine dir bekannte vielleicht oder auch eine Fantasiestreppe, von der du weißt, dass sie 10 Stufen hat – einfach eine Treppe mit 10 Stufen – und während du dir die Treppe noch vorstellst, machen deine Füße

schon den ersten Schritt auf die erste Stufe und bringen dich dadurch ein klein wenig mehr zu dir selbst – während du weitergehst auf die zweite Stufe – und dabei loslässt, zur dritten Stufe – und weiter und weiter loslässt nach vier – und auf deine eigene Art und Weise nach fünf – schon spürst, wie sich Gelöstheit und Entspannung ausbreiten nach sechs – und immer tiefer sinkst, tiefer, nach innen, nach sieben – um zu bemerken, wie kleine Wellen von Entspannung dich durchströmen nach acht – und das wohlige Gefühl von Schwere oder auch Leichtigkeit wahrnehmen nach neun – tiefer und tiefer sinken, sodass du deinen tiefsten Punkt schon näherkommen spürst – deinen tiefsten Punkt für heute, indem du die Treppe beendest nach zehn – und tief in deinem Inneren bist – ganz in deiner Mitte, ganz bei dir – und bemerkst, was alles hier wichtig für dich ist – denn hier ist es dir ganz einfach und leicht möglich, einzutauchen in die Welt deiner Bilder und Gefühle – –
*** um den Ort zu finden, der dir auf all deinen Reisen als Ort der Sicherheit dienen kann – deshalb nimm einfach wahr, was du jetzt sehen und fühlen kannst – schau dich um, dort, wo du gerade bist – wie geht es dir an diesem Punkt? – was kannst du hören? – und noch während du beobachtest, was um dich herum geschieht – kannst du in einiger Entfernung einen überdimensional großen Spiegel erkennen, der dich magisch anzuziehen scheint – der Blick in diesen Spiegel zeigt dir den Weg zu deinem sicheren Ort – und auch, wenn es dir ungewöhnlich erscheinen mag, so ist es dir doch ganz einfach möglich, den Spiegel als Übergang zu einer anderen, neuen, faszinierenden Welt zu nutzen – leicht wird dein Schritt, und dein Herz vermag, dir zu sagen, wann du angekommen bist in dieser Oase der Geborgenheit – dem Ort der Kraft und Stärke – hier findest du alles, was dazu beizutragen vermag, dich auf deinen inneren Reisen zu beschützen – möglicherweise sind an diesem Kraftplatz auch Helfer zugegen, die dich begleiten können – das können Engel oder Freunde sein – vielleicht auch unsichtbare

Helfer – schau dich einfach ganz genau um, und nimm all das wahr, was dich unterstützen und bekräftigen kann – erlebe, wie es sich anfühlt, beschützt und behütet zu sein – und probiere einfach aus, was es zu tun gibt, wenn du Hilfe brauchst – hier kannst du in Ruhe und Geborgenheit mit deinen Helfern experimentieren – hier ist auch der Ort, an dem du alles loslassen kannst, was dich belastet – alle Gedanken und Emotionen von Mangel, Sorgen oder Angst kannst du an diesem Ort der Kraft abladen oder deinen Helfern überantworten – jegliche Negativität oder Missgestimmtheit kannst du hier lassen, damit sie transformiert wird und du frei wirst – und in dem Wissen, dass dieser Ort in deinem inneren Erleben immer existiert und du ihn jederzeit aufsuchen kannst, wenn dich bei deinen Reisen etwas beunruhigt, kannst du nun die Schönheit genießen und dich mit dem beschäftigen, was dir jetzt wichtig ist – kannst auch einfach nur entspannen und die Ruhe und Gelassenheit genießen, die die meisten Menschen an diesem sicheren Ort verspüren können, bis meine Stimme dich wieder erreicht – –



und langsam wird es Zeit, zurückzukommen – verabschiede dich dafür von deinen inneren Bildern – vielleicht magst du dich auch bei jemandem bedanken – und komme dann einfach auf dem Weg zurück, auf dem du zu deinem sicheren Ort gelangt bist – gehe auf diesem Weg zurück, bis du wieder zu der Treppe mit den 10 Stufen kommst – und du weißt, dass du diese Stufen emporsteigen kannst – emporsteigen ins Wachbewusstsein – von zehn nach neun – einen Schritt ins Hier und Jetzt – nach acht – und dabei wacher und frischer wirst – nach sieben – und vielleicht bemerkst du schon die Unterlage, auf der du liegst – während du nach sechs gehst – und spüren kannst, wie du hier so liegst – nach fünf – und die Musik wieder lauter wahrnimmst – nach vier – dich selbst wieder anders wahrnimmst – nach drei – und wie du dich bewegen willst – nach zwei – und diese Bewegung ausführst, die dich ganz hierher zurückbringt – nach eins – und du wieder wach und frisch bist und tief Atem holst und dich dabei rekelst und streckst und die Augen wieder öffnest und neugierig bist auf das, was du mit dieser frischen Energie heute anfangen wirst.



Reise in den Raum deines Herzens

Hintergrund und Ziel dieser Meditation

Über unser Herz gab es jahrtausendlang immer wieder widersprüchliche Aussagen und verschiedenste Vorstellungen. Die alten Ägypter glaubten vor mehr als 3000 Jahren, dass das Herz das Zentrum der Gefühle und der Gedanken sei. Galen, einer der bedeutendsten Ärzte des griechischen Altertums, versicherte 200 n. Chr., dass das Herz wie ein Ofen arbeite und das Blut erwärme, das sich ständig verbrauche und in der Leber neu gebildet werde. Dieser Vorstellung wurde über 1500 Jahre lang Glauben geschenkt. Dann wurde das Herz als rein mechanisches Organ betrachtet. Es galt als Pumpe, die das Blut durch den Körper zirkulieren lässt und so den Blutkreislauf in Bewegung hält. Forscher der heutigen Zeit stellten fest, dass im Herz ein eigenständiges neuronales System mit etwa 40000 Nervenzellen existiert, das mit dem Gehirn in Verbindung steht. Spannend ist, dass mehr Nerven vom Herzen zum Gehirn führen als umgekehrt. Über diese unterschiedlichen Nervenbahnen sendet das Herz beständig Informationen an das Gehirn und beeinflusst dadurch unsere Wahrnehmungen. Es ist sogar fähig, zu empfinden, sich zu erinnern, zu lernen und unabhängig vom Kopfgehirn Entscheidungen zu treffen. Somit können wir das größte Potenzial erschließen, wenn wir unseren Verstand und unser Herz in Einklang bringen.

Aus diesem Grund soll die »Reise in den Raum deines Herzens« der Beginn deiner Heilmeditationen sein. Und da du in deinem Herzen am sichersten Platz der Welt bist, brauchst du für diese Reise auch nicht zusätzlich den »eigentlichen« sicheren Platz aufzusuchen.

Dauer der Meditation: 10–15 Min.

(abhängig von der gewählten Tranceinduktion)



(Wähle eine Tranceinduktion.)

*** Höre meine Stimme, die dich nun zu deinem Herzen führt – indem du deine Aufmerksamkeit in die Mitte deiner Brust zu deinem Herzzentrum lenkst – nimm diesen Brustbereich einfach nur wahr – ohne Erwartung, ohne ein Ziel – allein deine Aufmerksamkeit kann bewirken, dass sich dein Herzzentrum lebendiger anfühlt – und in einer zarten Energie zu schwingen beginnt – und dieses Spüren der Energie kann bewirken, dass du dir dein Herz jetzt als einen gemütlichen Raum vorstellen kannst oder als einen Tempel – und auf einer gewissen Ebene weißt du vielleicht schon, dass dies der Raum, der Tempel deines Herzens ist – wenn es in seinem Inneren dunkel ist, kannst du für Licht sorgen – schau dir nun die Wände an, sieh, wie sie beschaffen sind – wie die Decke und der Fußboden aussehen – kannst du erkennen, wie das Zimmer eingerichtet ist? – schau dich genau um, nimm wahr, was es hier alles wahrzunehmen gibt – wie wirkt der Raum auf dich? – ist dir dieser Ort eher fremd oder nur etwas ungewohnt für dich? – vielleicht ist er ja eigenartig, vielleicht auch angenehm – es ist gut, zu wissen, dass du den Raum deines Herzens nach deinem Empfinden verändern kannst – richte ihn einfach so ein, wie er für dich passend ist – was passiert, wenn du deinen Herzensraum so veränderst, wie er dir angenehm ist? – wenn du die Türen weit öffnest für all das, was dein Leben bereichern und glücklich machen kann? – und wenn du dich dann so richtig wohlfühlst, dann darfst du es dir selbst gemütlich machen – den Raum deines Herzens für einige

Minuten intensiv genießen – sodass du auch einen Platz für dein Herzenslicht findest – –

das Licht in dir, das wie eine Kerze aussehen mag oder sich dir vielleicht als Kaminfeuer präsentiert – vielleicht ist es auch eine andere Lichtquelle, die du erkennen kannst und von der du weißt, dass es dein Herzenslicht ist – das Licht in dir, das in der Lage ist, alles, was transformiert werden soll, zu transformieren – das Licht, das jedes Gefühl, jede Situation und jede Person aufnehmen und verwandeln kann – sodass etwas Neues, Größeres, Schöneres, Lichtvolleres entstehen kann – du weißt, dass du hier die Schwingung der Liebe erleben kannst, die die ganze Schöpfung durchzieht – und möglicherweise fühlst du dich mit dem innersten Wesen aller Dinge verbunden – wenn du nun einfach eine Zeit lang in dieser Schwingung, in dieser alles durchdringenden Liebe in dem Raum deines Herzens ruhst – und wenn du gleich wieder ins Wachbewusstsein zurückkehrst, dann musst du nicht genau verstehen, wie all diese Dinge zusammenhängen – denn du kannst es deinem Unbewussten überlassen, dein Verständnis für die Kraft der Liebe im Laufe der Zeit noch zu vertiefen – dieses Vertiefen beginnt vielleicht schon jetzt –

(Hinausführen)



A sunset over the ocean with a white circular graphic containing text. The sky is filled with orange and yellow clouds, and the sea is a deep blue. In the foreground, there are dark, jagged rocks. A white circle with a rough, hand-drawn edge is positioned in the upper left quadrant, containing the text 'MEDITATIONEN zur inneren Stärkung'.

MEDITATIONEN
zur inneren
Stärkung

Negatives transformieren, Positives kreieren

Hintergrund und Ziel dieser Meditation

Bei dieser Meditation nutzt du den Herzensraum in Verbindung mit dem senkrechten Atem als Einstieg. Im Herzensraum transformierst du blockierende und störende Erlebnisse. Dann machst du einen Sprung in die Zukunft, in der sich schon all das zeigt, was du gern erreichen möchtest. Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob etwas schon passiert ist oder erst geschehen wird. Es reagiert auf innere Bilder und Gefühle immer aus dem Moment heraus und setzt die entsprechenden Botenstoffe frei. Somit kann sich alles, was wir in unserer Innenwelt kreieren, in der äußeren Welt manifestieren. Die äußere Welt spiegelt immer nur unser inneres Bewusstsein wider.

Diese Meditation solltest du mit der vorgegebenen Tranceinduktion und dem entsprechenden Text zum Hinausführen durchführen, weil sie ideal dafür sind. Weil die Tranceinduktion sich auch gut für andere Heilmeditationen verwenden lässt, findest du sie bei den Einleitungen unter »Wahrnehmen, was ist«.



Dauer der Meditation: ca. 20 Min.



Spüre noch einmal in deinen Körper, ob du wirklich bequem sitzt oder liegst, oder ob du noch etwas verändern magst – vielleicht willst du dich etwas gerader hinsetzen oder legen oder auch etwas schräger – spüre einfach in dich hinein, und bemerke, wie es für dich richtig und stimmig ist – und wenn du dann deine Position gefunden hast, weißt du, es gibt nichts mehr zu tun, nichts Richtiges und auch nichts Falsches – du kannst dir erlauben, ganz bei dir zu sein – bemerke, wie dein Atem deine Bauchdecke hebt und senkt – und während du so atmest, hörst du alles, was in deinem Umfeld zu hören ist – und ganz egal, was du wahrnimmst, wenn du zu all dem JA sagst und es integrierst, verhilft es dir zu einer tieferen Entspannung, als du dir vorstellen kannst – und in diesem tiefen Entspanntsein bemerkst du, wie dein Körper hier sitzt oder liegt – nimmst deinen Herzschlag wahr – und hast vielleicht auch noch andere körperliche Wahrnehmungen, die bewirken, dass du loslässt und tiefer sinkst – tief hinein in deine innere Erlebniswelt – –

*** die sich dir ganz einfach öffnet, indem du dorthin gehst, wo du schon einmal warst, in deinen Herzensraum – um nachzuschauen, ob die Tür deines Herzens noch offen ist – oder weiter geöffnet als beim letzten Mal – nimm einfach alles wahr, was du dort jetzt sehen oder fühlen kannst – oder wo du ein Wissen darum hast, dass all dies da ist – in deinem Herzenstempel zu sein, mit deinem ganzen Bewusstsein dort zu sein – erlaubt dir, ganz nah bei dir zu sein – erlaubt dir, dich auf einer Ebene zu fühlen, die der Alltag dir sonst nicht erlaubt – und so spürst du dich jetzt in deinem Herzenstempel und atmest dich hoch und tief – öffne dafür einfach dein Kronenchakra – das sich in Höhe deines Scheitels befindet –

öffne es so, wie du dein Herzchakra geöffnet hast – oder einfach so, wie sich eine Blüte öffnet – und atme dann hoch hinauf – atme durch dein Kronenchakra hoch hinauf, bis in den Kosmos – dorthin, von wo aus das Licht zu dir gesandt wird – das jetzt durch das geöffnete Portal zur Erde niederströmt – und durch dein geöffnetes Kronenchakra zu dir herunterfließt – und atme ganz bewusst hoch und tief und hoch und tief – vielleicht ist es dir sogar möglich, dieses Licht, das aus dem Kosmos zu dir strömt, zu sehen – möglicherweise fühlst du es – und es ist auch in Ordnung, wenn du einfach weißt, dass es geschieht – und wenn dein Atemstrom, der hoch und tief fließt, dann ganz von allein fließt – wende deine Aufmerksamkeit dann nach unten, in dein Wurzelchakra – und öffne auch dieses Chakra – einfach, indem du es dir vornimmst, öffnet es sich wie eine Blüte – und dann kannst du bemerken, dass von dort aus Wurzeln tief hinunter in die Erde wachsen – Lichtwurzeln wachsen in ihrer ganz eigenen Geschwindigkeit tief hinunter in die Erde – durchstoßen dabei alle Erdschichten – und wachsen bis zum Mittelpunkt der Erde – sodass du dich mit deinen Wurzeln dort mit dem Herzen von Mutter Erde, mit Lady Gaia, verbinden kannst – verschmelzen kannst mit ihrem Herzen – und auch dies kannst du einfach beobachten oder fühlen oder wissen, dass es geschieht – und so bist du angebunden und verwurzelt mit Mutter Erde – und mit deinem Atemstrom lenkst du die Energien – holst die rote Energie von Mutter Erde hoch herauf und in dein Herzchakra hinein – –

atmest weiterhin tief hinunter und hoch herauf – sodass du die Energie von Mutter Erde mitbringen kannst in dein Herzchakra – und dass sich diese Energie vermischt mit der Energie aus dem Kosmos – lenke deinen Atem senkrecht, hoch und tief – der Schnittpunkt ist dein Herz – dort, wo sich beide Energien treffen und sich mit deiner vereinen – und wenn diese Energien nun strömen, von ganz allein strömen, weil du es beschließt – kannst du dir

dich herausfordernde Situationen vor Augen führen – Situationen, die du in letzter Zeit erlebt hast – Situationen, die du gern loslassen möchtest, mit denen du abschließen willst – hole dir diese Situationen in dein Herzzentrum herein – bringe auch die Personen mit herein, die beteiligt sind oder waren – stelle alles in die lichtvolle Energie von Mutter Erde und dem Licht aus dem Kosmos – stelle sie dir einfach vor, und bringe sie in dein Herzzentrum – all das, was du loslassen möchtest – all das, was dich verletzt, was dich traurig gestimmt hat oder wütend machte – all das, wo du frustriert warst, hilflos oder ohnmächtig – beobachte, was geschieht, wenn die Energien, die sehr hoch schwingend sind, diese Situationen berühren – wenn das kristalline Licht von oben und das rote Licht von unten diese Situationen durchdringen – sei Beobachter all dessen, was dabei geschieht – beobachte, wie sich die Situationen verwandeln – vielleicht – vielleicht ist es dir jetzt im Licht dieser Energien möglich, diesen Situationen zu danken – zu danken deshalb, weil sie dich an den heutigen Punkt geführt haben – und zu der Person haben werden lassen, die du heute bist – gestärkt vielleicht oder einer Illusion beraubt – klarer mit dir und ehrlicher – bereit für das, was jetzt, ab heute, zu dir kommen möchte – und wenn du diese Situationen in allen Details wahrgenommen hast, so, wie es dir möglich ist – lasse sie einfach aus deinem Fokus entschwinden – und lenke deine Achtsamkeit und deine Bewusstheit jetzt auf das, was du gern möchtest – stelle dir deine Projekte vor und die Situationen, die du gern erleben möchtest – und hole auch diese in deinen Herzensraum herein – all das, wofür du brennst – all das, was du dir erhoffst, erträumst, ersehnt – auch die Situationen, vor denen du eventuell etwas Angst hast, weil sie so groß sind, so unendlich herausfordernd – hole auch diese in deinen Herzensraum herein – stelle auch sie in die Energien von Mutter Erde und die Energie aus dem Kosmos – lasse sie durchleuchten vom kosmischen Kristalllicht und dem kraftvollen Rot aus dem Herzen von Lady Gaia –

beobachte dabei, was geschieht, und atme hinein in diese Situationen – atme deine ganze Herzensliebe hinein – atme dein Feuer hinein, atme dein Vertrauen hinein – atme auch deine Liebe hinein, auch die Liebe zu dir selbst – atme deine Bereitschaft und deinen Mut hinein – und auch das Wissen darum, dass du bereit bist, um Hilfe zu bitten, falls nötig – atme deinen göttlichen Funken hinein, deinen Schöpferfunken – dann ummantle alles mit deiner Dankbarkeit – und wenn du all dies abgeschlossen hast, dann blicke mit den Augen deines Herzens weit in deine Zukunft – schaue dort hin, und sieh, was dort schon alles auf dich wartet – fühle, wie es dir damit geht, all das, was du dir erwünschst, erhoffst, erträumst, schon fertig zu sehen, zu erleben, zu hören – und wenn du auch hier alle Nuancen wahrgenommen hast, ziehe diese Manifestationen mit deinem nächsten Atemzug in deinen Herzenstempel hinein – verbinde dich mit ihnen, und werde eins mit ihnen – lasse die Information in jede Zelle strömen, lasse jede Zelle schwingen, bis meine Stimme dich wieder erreicht – –

*** lenke deine Aufmerksamkeit wieder zurück – zurück in deinen Körper im Außen – zurück auf die Unterlage, auf der du sitzt oder liegst – in dem Bewusstsein, alle Erfahrungen gespeichert zu haben, kannst du beginnen, dich zu bewegen – kräftiger zu atmen, dich einfach wieder zurückzuatmen ins Hier und Jetzt – dich zu dehnen und zu strecken, deine Augen wieder zu öffnen und alles wieder in der äußeren Realität wahrzunehmen.





Wäre es nicht fantastisch, verborgenen blockierenden Überzeugungen und unbewussten Handlungen den Wind aus den Segeln zu nehmen und dadurch unseren Wünschen und Zielen näher zu kommen – heil zu werden? Sylvia Bieber, Expertin für Innenweltreisen, weiß: Mit Heilmeditationen können wir unser Leben lenken und uns neue Welten erschließen, denn die Vorstellung allein erschafft neue Wirklichkeiten. Mit jeder Meditation führt sie uns tief in unser Inneres und begleitet uns zu unseren Quellen der Heilung. Zur Öffnung des Herzens oder zur inneren Stärkung, zur Heilung auf verschiedenen Ebenen oder für mehr Frieden –

jede MEDITATION bringt
uns ein Stück weiter auf
unserem WEG.

Ein »Reiseführer«
für alle, die selbst
mental reisen oder
andere anleiten
möchten