

Mediation zur Herzöffnung: Die Kraft des grünen Diamanten (Seite 1 von 2)

- ♥ Da ist eine Kraft in dir, die aus dem reinen Bewusstsein schöpft.
Der Zugang zu dieser Kraft liegt in deinem Herzen.
- ♥ Mit dieser schlichten Meditation zeige ich dir, wie du in diese Energie eintauchen kannst.

Vorbereitung:

- ♥ Suche dir einen Ort, an welchem du dich wohl fühlst. Setze dich gemütlich hin.
- ♥ Schau dabei, dass dein Brustkorb aufrecht und frei ist und du gut atmen kannst.
- ♥ Atme tief durch die Nase ein (die Zunge leicht an den Gaumen gedrückt) und
- ♥ Atme durch den Mund wieder aus (die Zunge entspannt sich und löst sich vom Gaumen),
der leicht zu einem O geformt ist.

Visualisierung:

- ♥ Stelle dir dabei vor, dass du reine kristallklare Luft einatmest und
- ♥ Atme all das aus, was dich daran hindert, dein Herz weit zu öffnen.
- ♥ Nun stelle dir vor, dass vor dir eine weisse Treppe liegt, die nach oben führt.
- ♥ Folge der Treppe Schritt für Schritt nach oben.
- ♥ Folge ihr so lange, bis du auf eine Plattform kommst.
- ♥ Stelle dir dabei vor, wie du oben auf einem Berg angekommen bist.
- ♥ Spüre, wie du in dieser inneren Vision auf dem Berg ankommst, deine Arme weit ausbreitest
und dich für den Blick in die Weite öffnest.
- ♥ In diesem Moment geht die Sonne hinter den Bergen auf und taucht alles in goldenes Licht.
- ♥ Spüre ihre Wärme in deinem Herzen, das weit geöffnet ist und die Freiheit willkommen
heisst.
- ♥ Nimm zwei – drei tiefe Atemzüge und genieße dieses Gefühl von Angekommensein und
Geborgenheit.

Szenenwechsel:

- ♥ Richte nun deine Aufmerksamkeit nach innen.
- ♥ Stelle dir vor, deine Augen drehen sich um 180 Grad.
- ♥ Du siehst in dir drin eine Treppe, die dich direkt in dein Herzen führt.
- ♥ Folge dieser Treppe, dieses Mal Schritt für Schritt nach unten,
- ♥ bis du in einen Raum kommst in welchem in der Mitte ein grüner Kristall leuchtet.
- ♥ Gehe auf diesen Kristall zu und erkenne, dass er mit jedem Schritt grösser wird,
- ♥ bis du davor stehst und siehst, dass er dich überragt.
- ♥ Der Kristall heisst dich willkommen,
- ♥ trete ein in die Leuchtkraft des grünen Kristalles.

Mediation zur Herzöffnung: Die Kraft des grünen Diamanten (Seite 2 von 2)

- ♥ Er öffnet sich dir und lädt dich in seine Mitte ein.
- ♥ Tauche ganz ein in die Kraft des Grünen Diamanten.
- ♥ Spüre, wie er dich mit Liebe und Heilkraft umhüllt und
- ♥ dein Herz und deinen ganzen Körper von innen mit golden-grüner kristalliner Energie auffüllt.
- ♥ Seine Kraft ist unendlich.
- ♥ Lass dich erfüllen von diesem Licht.
- ♥ Fülle deine Energiezentren auf.
- ♥ Stell dir vor, wie die Füße, deine Beine, dein Becken, der ganze Bauchraum, dein Brustraum, die Arme, der Hals und der ganze Kopf sich mit dieser Kraft auffüllt.
- ♥ Stell dir vor wie alle deine Zellen golden-grün zu leuchten beginnen.
- ♥ Atme nochmals zwei drei Mal tief ein und aus und dann tauche wieder auf indem du deine Körper wahrnimmst.
- ♥ Beginne die Hände und Füße, die Arme und Beine zu bewegen.
- ♥ Strecke dich und spüre nach, wie du dich in deinem Körper in diesem Moment fühlst.

Umsetzung im Alltag:

Jetzt, wo du den grünen Diamanten kennst und weiss, wo in deinem Körper er sich befindet und wie er sich anfühlt, kannst du ihn jederzeit nutzen. Möchtest du etwas in deinem Leben positiv beeinflussen, dann stell dir einfach vor, wie du einen grünen strahlenden Diamanten dort platzierst. Das kann auf deinem Bankkonto, an deinem Arbeitsplatz, in einer Beziehung (z.B. eurem Ehebett) oder am Mittagstisch der Familie sein. Stehst du vor einer Herausforderung, dann mache diese Meditation und platziere am Ende einen grünen Diamanten in die Herausforderung hinein. Das kann mitten auf dem Tisch sein, wo ein Bewerbungsgespräch stattfinden wird oder im Auto, mit welchem du die Autoprüfung fährst. Es kann im Kino sein, wo dein erstes Rendezvous stattfindet ... deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Denke an den grünen Diamanten, versetze dich in das Gefühl seiner Kraft und setze dann als Symbol einen grünen Diamanten in die Herausforderung, in den Menschen oder an den Ort, den du positiv beeinflussen möchtest. Bedenke, der grüne Diamant ist ein Angebot. Es ist ein Segen, eine positive Energie, die du zur Verfügung stellst und zu der du den Zugang schaffst. Was die Menschen, die damit in Berührung kommen damit machen, ist alleine ihnen überlassen. Jedem seinen Weg. Die Kraft des grünen Diamanten ist die Kraft des Herzchakras, die Energie der Liebe und Heilung.

So stelle ich mir nun vor, wie ich einen Diamanten sanft in dein Herz lege und er dort leuchtet, so lange, wie du das möchtest. Möge er dir Kraft, Licht und Liebe schenken und du Hoffnung und Zuversicht aus dieser Übung schöpfen.

Von Herz zu Herz

Tatjana Bangerter