

Die Licht-Herz-Meditation

Aufbau eines Liebes-Kraft-Ortes

nach Werner Binder



Einleitende Bemerkung

Diese umfassende Meditation aus dem Jahr 2016 wurde ursprünglich von Werner als Meditation für 2 Menschen angedacht. Sie kann aber auch alleine oder in einer grösseren Gruppe praktiziert werden.

Es geht darum, einen Ort der Liebe und Heilung zu schaffen, der dann über die ganze Erde und ins Universum hinein ausstrahlt.

Regelmässig praktiziert entsteht ein wahrnehmbares Feld, eine Erweiterung unseres physischen Leibes als Tempel Gottes. Ein Ort in Gemeinschaft mit der Geistigen Welt wird geschaffen.

Die Visualisationen sind als Anregungen gedacht. Ein Jeder/Jede folge seiner Intuition und öffne sich der Inspiration.

Werner hat den Ablauf stichwortartig niedergeschrieben. Er wurde nun soweit angepasst, und ausformuliert, dass es auch für die, die diese Meditation nie zusammen mit Werner praktiziert haben möglich ist, den Schritten zu folgen.

Die Meditation

Vorbereitung

Die Praktizierenden sitzen sich gegenüber, in der Mitte brennt eine Kerze, symbolisch für das Licht-Herz. *(grössere Gruppen bilden einen Kreis, alleine Praktizierende visualisieren sich ein Gegenüber, dies kann ein Meister, ein geliebter Mensch oder ein geistiges Wesen sein.)*

1. Teil

Imagination des Kraftortes eines «Licht-Tempels»

Wir visualisieren einen Kraft-Ort oder ein Kraftfeld, das uns umgibt – eine filigrane, vielfarbige, irisierende Lichtgeometrie, die an eine Kuppel, Kathedrale, einen Tempel oder eine Pyramide erinnert. Sie bietet vielen Wesen Platz.

Widmung

Diese Licht-Herz-Meditation ist auf den all-einen, allgegenwärtigen Gott ausgerichtet, IHM gewidmet. Die Meditation ist offen für alle Wesen, die der Liebe dienen und die bereit sind, der Erde und der Menschheit göttliches Licht zuzuführen.

Verbindung mit «Mutter Erde»

- Wir konzentrieren uns auf das Wurzel-Chakra und den Beckenraum und atmen einige Atemzüge da hinein.
- Es folgen 4 Atemzüge. Beim Ausatmen singen wir jeweils lange, tiefe, erdige Töne* in die Erde, den Erd-Mittelpunkt, das Fundament.
- Es folgt ein 5. Atemzug. Beim Ausatmen singen wir einen «Stille-Ton» dieser wird nur innerlich gesungen. Der Stille-Ton bedeutet Äther und Quint-Essenz.
- Beim nächsten Einatmen öffnen wir uns der Energie von «Mutter Erde» und lassen diese in unser Wurzel-Chakra und den Beckenraum einfließen.

*dies können Vokale sein z.B. «U, O», Mantren-Keimsilben oder Heilige Namen, die mit göttlich-Mütterlichen-Prinzip in Resonanz gehen.

Verbindung mit «Vater Himmel», dem Universum

- Wir konzentrieren uns auf das Kronen-Chakra und den Kopf-Raum und atmen einige Atemzüge da hinein.
- Es folgen 4 Atemzüge. Beim Ausatmen singen wir jeweils lange, hohe Töne, durch unseren Scheitelpunkt hinaus zum Mittelpunkt des Universums. Dabei visualisieren wir einen Lichtstrahl oder eine Nabelschnur.
- Es folgt ein 5. Atemzug. Beim Ausatmen singen wir einen «Stille-Ton».
- Beim nächsten Einatmen öffnen wir uns der Energie von «Vater Himmel» und lassen diese in unser Kronen-Chakra und in den Kopfraum einfließen.

*dies können Vokale sein z.B. «E, I», Mantren-Keimsilben oder Heilige Namen, die mit göttlich Väterlichen-Prinzip in Resonanz gehen.

Verbindung mit dem Menschen, dem Christus

- Wir konzentrieren uns auf das Herz-Chakra und den Brustraum und atmen einige Atemzüge da hinein.
- Es folgen 4 Atemzüge. Beim Ausatmen singen wir jeweils lange, mittlere Töne, durch unser Herz-Chakra hinaus in die Welt. Unsere Achtsamkeit folgt der Liebe, Schönheit, Zärtlichkeit und dem Mitgefühl
- Es folgt ein 5. Atemzug. Beim Ausatmen singen wir einen «Stille-Ton».
- Beim nächsten Einatmen öffnen wir uns der Energie der LIEBE des Christus und lassen diese in unser Herz-Chakra und in den Brustraum einfließen.

2. Teil

Imagination des Beziehungsmittelpunktes – Ein Licht-Herz.

- Wir imaginieren ein Licht-Herz als Beziehungsmittelpunkt zwischen allen Anwesenden.
- Wir atmen einige Zeit in Stille aus unserem Herzen zum Mittelpunkt hin und begegnen uns in der Mitte – im Licht-Herz und beim Einatmen atmen wir wieder in unser eigenes Herz.
- Wir unterstützen dies mit einer Gebärde beider Hände, die wir auf unser Herz legen und die sich beim Ausatmen halbkreisförmig zum Licht-Herz hin öffnen und beim Einatmen sich wieder zum eigenen Herzen hin bewegen.
- Im Gewahrsein der Liebe beginnen wir eine Melodie oder ein Lied der Liebe zum Licht-Herz hin zu summen oder singen.
- Und mit dem letzten Ausklingen atmen wir wieder ins eigene Herz hinein.

3. Teil

Imagination eines höchsten Punktes – die höchste göttliche Wirklichkeit

- Das Gewahrsein ist im eigenen Herzen.
- Wir atmen ein und lenken unser Gewahrsein zum Kronen-Chakra.
- Wir atmen 3 Atemzüge in unser Kronen-Chakra und imaginieren eine diagonale Licht-Linie zu einem höchsten Punkt über dem Licht-Herz in unserer Mitte des Kreises.
- Wir verstärken diese Licht-Linie in dem wir 3x ein aufsteigendes «i» singen das in diesen höchsten Punkt hinein klingt: Die göttliche Gegenwart, Gottes Auge oder höchste göttliche Wirklichkeit.
- Über unser Kronen-Chakra (den Scheitelpunkt) sind wir nun alle in diesem höchsten Punkt in der höchsten göttlichen Wirklichkeit miteinander verbunden.
- Wir singen 3x Ain Soph (hebr. Ohne/keine Grenzen) und einmal Ain Soph Or (hebr. Grenzenloses Licht)
- Wir imaginieren, wie aus dieser höchsten göttlichen Wirklichkeit ein Licht-Strom in das Licht-Herz in unserer Mitte fließt.

- Dabei singen wir 3x zama, zama, ozza, rachama ozai.*

Wir empfangen das LICHT

- Wir bitten dich, Christus, das Licht im Tempel, in unserem gemeinsam geschaffenen Kraft-Ort zu reinigen und zu segnen.
- Wir bitten euch, ihr Gott dienenden Engel und Wesenheiten um Mitwirkung in dieser Licht-Herz-Meditation. (Vielleicht fühlen wir, wie sich der Licht-Tempel mit diesen Engeln und Wesenheiten füllt.)
- Wir laden die 4 Elemente und die mit ihnen verbundenen Erzengel ein, den Kraftort im Ätherleib der Erde zu erden und zu festigen. (Wasser – Gabriel, Erde – Michael, Feuer – Uriel und Luft – Raphael)
- Nun lassen wir den ganzen Raum mit OM – AUM – AMEN vibrieren. Wir singen es 3x.

*Energieauslöser des Lichts – der Barmherzigkeit; aus J.J. Hurtak «Pistis Sophia – eine gnostische Schrift mit Kommentar», S.82

4. Teil

Ausstrahlen des Licht-Liebes-Raumes

- Wir lassen den Licht-Liebes-Raum in unseren Alltagskreis ausstrahlen.
- Dabei können wir die Namen der Menschen, die wir mit dem inneren Auge sehen still oder laut aussprechen.
- Wir lassen das Licht-Herz ausstrahlen und in den Erden-Kreis ausdehnen.
- Wir imaginieren die Erde, umhüllen und durchdringen sie mit heilendem Licht. Dabei können wir auch Schmerzstellen des Planeten imaginieren.
- Wir öffnen in unserem Kreis einen **Raum für Gebete**, die still oder laut gesprochen werden können. Z.B. das UNSER VATER in Aramäisch singen (oder sprechen), und/oder ein Liebes-/Heil-Lied für die Erde oder Menschen. Wir können hier eine Sequenz «Tonglen»* einbringen.
- **Stille.** (Raum für Gebete)
- Nun lassen wir das Licht-Herz in den Kosmos ausstrahlen. Wir bitten um die Vereinigung des kosmischen Herzens mit dem unseren.
- Wir bitten um das Zusammenwirken des Kosmischen Christus mit unserem Wesen, das wir sind. In der Vorstellung und/oder mit Hilfe einer Geste kleiden wir uns in einen kosmischen Lichtmantel ein.

Stille Meditation

Wir danken Gott, Christus und allen mitwirkenden Wesenheiten.
Amen.

*eine Praktik aus dem tibetischen Buddhismus, bei dem sich der Praktizierende vorstellt, das eigene Leid oder das Leid anderer Menschen aufzunehmen und daraufhin Liebe und Mitgefühl auszusenden.