

Übung

Reissverschluss

Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Entspanne mit deinem Bewusstsein deinen Körper. Spüre jeden einzelnen Muskel in deinem Körper von oben vom Kopf bis hinunter zu den Füßen. Erkenne, dass du nichts ausführen musst. Alles basiert auf der Anwesenheit deines Bewusstseins. Sprich mit deinen Worten aus, dass die Intention dieser Übung ist, dass du den Auftrag gibst, mit deinem Vorstellungsvermögen diesen Körper, den du nun hier erfährst, integriert in den Körper, von dem aus du diese Reise begonnen hast, also aus der Welt, in der dein originaler Körper liegt. Das der Körper, den du hier nun erfährst auch dort vollkommen anwesend ist. Bedenke, dass dort, wo deine Beobachtung ist, kein Raum für Manipulationen besteht. Während du hier sitzt, bist du dir deines Körpers bewusst und es ist gut, dass du diesen Körper fühlst.

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Schädeldecke. Du fühlst die Schädeldecke auf deinem Kopf. Du fühlst diese Stelle. Du fühlst dein Gesicht. Du bist dir deines Kopfes bewusst. Nun wanderst du etwas tiefer und fühlst deinen Nacken und deine Kehle. Du wirst dir deiner Schultern deren Vorder- und Rückseite und deiner Arme bewusst. Du fühlst deine Oberarme und deine Ellenbogen, deine Unterarme und du fühlst auch deine Hände, deine Finger bis hin zu den Fingernägeln. Du gehst zurück zu den Schultern und wanderst ruhig mit deiner Aufmerksamkeit über deinen Rücken nach unten bis zum Steißbein. Du fühlst bewusst diese Stelle. Dann gehst du wieder hoch zu den Schultern und wanderst über die Brust nach unten zum Bauch. Du bist dir der Vorder- und Rückseite deines Bauches und deines Rückens bewusst und du fühlst auch deine Pobacken, deine Hüften links und rechts. Du fühlst deine Oberschenkel, deine Knie, deine Kniekehlen und du fühlst deine Waden, deine Schienbeine, deine Fußgelenke links und rechts, du fühlst deine Fersen, deine Fußsohlen und die Oberseite deiner Füße. Du fühlst deine Zehen. Du bist dir bewusst, dass du dadurch, dass du mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper gehst, ein elektromagnetisches Feld in deinem Gehirn kreierte hast, weil alles, was du mit deinem Vorstellungsvermögen berührst auch in deinem elektromagnetischen Feld anwesend ist.

Nun gibst du als Reisender aus einer anderen Welt den Auftrag, dass dieser Körper, den du nun hier erfährst und das Bild, das in deinem Energiewesen anwesend ist, an den Körper gekoppelt wird, der in der Originalwelt liegt.

Du stellst dir vor, dass du an einem wunderschönen, ruhigen Ort liegst, lang ausgestreckt... Da ist es schon. Du liegst ganz ruhig da. Und jetzt switcht du wieder zurück zum Platz, auf dem du sitzt. Du fühlst deinen Körper hier, vom Kopf bis zu den Fußsohlen. Und du nimmst JETZT in deinem Bewusstsein deinen Körper mit, und liegst wieder in der anderen Welt, lang ausgestreckt. Du stellst dir vor, dass der Körper, den du dort hast, den Körper von der Erde empfängt.

Du gibst den Auftrag als Schöpfer:

Hiermit gebe ich den Auftrag aus Kraft und Liebe, dass der Körper von der Erde, der von Kopf bis Fuß hier anwesend ist, von wo aus ich die Reise zur Erde begonnen habe.

Während du auf der wunderschönen ruhigen und liebevollen Stelle liegst, wo auch andere Wesen dich anschauen, stellst du dir vor, dass sich an deinem Körper ein Reißverschluss befindet, der vom Kopf bis unter die Füße verläuft. Dir ist bewusst, wenn du diesen Reißver-

schluss von oben nach unten zuziehst, beide Körper miteinander verbunden sind. Wie das funktioniert, ist egal. Du stellst dir vor, wie du dort liegst und dass du deinen Körper von der Erde mit dem originalen Körper und seinem Bewusstsein verbindest, in dem du den Reißverschluss zu ziehst. Und das machst du JETZT. Du liegst in der anderen Welt und ziehst den Reißverschluss vom Kopf beginnend herunter durch die Kehle, am Herzen entlang. Und du fühlst, wie gut sich dein Körper von der Erde dabei fühlt, in den engen Kontakt mit dem größeren Bewusstseinswesen zu kommen. Du ziehst den Reißverschluss weiter herunter von deinem Herzen über deinen Bauch und deinen Rücken, bis zu den Hüften und weiter runter. Du fühlst auch die Energie deiner Beine, links und rechts. Du ziehst den Reißverschluss weiter runter bis unter die Fußsohlen.

Dann lässt du das Bild los und atmest einmal tief durch. Du stellst dir vor, wie du dort liegst und gibst aus Liebe und Kraft den Auftrag:

Zusammenarbeit aus der Schöpferkraft in dir selbst. Das das Ganzheitswesen, der Schöpfer, dass jede Zelle, die in dem Körper von der Erde erfahren wird, dass jede Zelle von diesem Körper in dem vollkommenen Bewusstsein des originalen Körpers präsentiert wird. Und das jede Zelle, jedes Gefühl, jede Emotion gesehen wird und sichtbar ist in diesem Körper. Und das es auch gesehen wird von den kraftvollen Wesen um dich herum, dass sie durch ihre Beobachtungen sehen können, was sich in deinem Bewusstsein auf der Erde abspielt.

Und jetzt frage ich direkt in deinem Namen und die Antwort darfst du dir selber geben: Bin ich bereit, alles, was in meinem Bewusstsein auf der Erde geschieht, in meinem Körper sichtbar werden zu lassen, um es zu zeigen, zu teilen und in der Welt, von wo aus ich die Reise begonnen habe, sichtbar zu machen.

Bin ich bereit, meine tiefsten Geheimnisse hier, mein tiefstes Verlangen und meine tiefsten Ängste, Traumata und Schmerzen in meinem Körper sichtbar zu machen und sichtbar zu machen für alles Leben um mich herum. Bin ich bereit, transparent zu sein?
(lange Pause)

Dann ist hiermit der Auftrag gegeben, dass diese Transparenz – und jetzt switcht du wieder zurück in deinen Körper hier wo du sitzt – durch ALLE Lagen hindurch transportiert wird zu der Welt, von der du kommst. Und dass es sichtbar wird, was in dir geschieht.

Du atmest ruhig und tief in deinen Bauch hinein und beim Ausatmen entspannst du dich und öffnest langsam wieder deine Augen.

*Quelle: Martijn van Staveren, Übersetzung: Elisabeth Slinkman
Dieser Text darf kopiert und publiziert, aber nicht verändert oder gehandelt werden.*