

# Die Innere Sonne

**Eine neue Hathoren-Botschaft, gechannelt von Tom Kenyon,  
durchgegeben am 11. Januar 2014**

Die Hathoren sagen, dass unsere Lebenskraft (oder *Sekhem*) im Solarplexus »geboren« wird (dem dritten Chakra). Von dort strömt diese feinstoffliche Kraft in den ganzen Körper, während sie gleichzeitig in das erste und das zweite Chakra absteigt, wo sie zur wesentlichen Kraft für den Aufstieg des Bewusstseins wird und zugleich zur »sexuellen« Energie.



**Durch diese Klangmeditation wird Ihr Solarplexus energetisiert und die Qualität Ihrer Lebenskraft gesteigert, was sich unmittelbar auf Ihr Bewusstsein auswirkt.**

Kurz nachdem ich erfuhr, dass die NASA die Umkehr der magnetischen Pole der Sonne bestätigt hatte, schlugen die Hathoren vor, dass ich eine Klangmeditation aus dem Archiv anhören sollte, die sie während eines Hathoren-Intensivseminars im Jahr 2009 übermittelt hatten.

Sie baten mich, den Anfang und das Ende dieser Meditation zu entfernen, so dass nur der Mittelteil übrig blieb. Wie sie sagten, seien diese Klangmuster sehr nützlich für die Arbeit mit dem Solarplexus, besonders jetzt, nach dem Polsprung der Sonne.

Die Idee, dass die Sonne von zentraler Bedeutung für die Transformation unseres menschlichen Bewusstseins ist, haben die Hathoren von Anfang an vertreten, seit ich mit ihnen in Kontakt stehe.

Sie sind der Ansicht, dass die aktuelle Polumkehr der Sonne weitreichende Auswirkungen auf unsere Zukunft hat und eine ideale Zeit ist, um mit unserer Inneren Sonne zu arbeiten (dem Solarplexus).

Diese Klangmeditation ist ein starker Verbündeter für jene von uns, die unsere Lebenskraft verstärken und das Interface zwischen Körper/Bewusstsein und Geist erforschen möchten.

## DIE MEDITATION MIT DER INNEREN SONNE

Diese Meditation besteht aus mehreren Schritten.

- 1.** Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Region Ihres Solarplexus. Er befindet sich unterhalb des Brustbeins, hinter dem Magen und in Nachbarschaft zum Zwerchfell. Es handelt sich dabei um ein großes Nervengeflecht und zugleich den Sitz des dritten Chakras.
- 2.** Stellen Sie sich in dieser Körperregion eine goldene Lichtkugel vor, wie eine Miniatursonne. Spüren Sie diese Kugel aus goldenem Feuer auf eine Art und Weise, die sich für Sie natürlich anfühlt. Es ist nicht notwendig, etwas zu »sehen«.
- 3.** Erzeugen Sie, während Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Lichtkugel richten, einen kohärenten emotionalen Zustand, zum Beispiel Wertschätzung oder Dankbarkeit. Wenn Sie sich begleitet von Gefühlen der Wertschätzung oder Dankbarkeit auf die goldene Kugel fokussieren, steigert das die Wirksamkeit dieser Meditation sehr.
- 4.** Hören Sie sich jetzt die Klangmeditation an. Sie dauert 4:40 Minuten. Wenn Ihre Aufmerksamkeit von der Lichtkugel oder den Gefühlen von Wertschätzung/Dankbarkeit abgelenkt, lenken Sie sie wieder auf die Innere Sonne und die kohärenten Emotionen, mit denen Sie arbeiten wollen.
- 5.** Lassen Sie es geschehen, dass die Klangmuster Ihre Innere Sonne – die Kugel aus goldenem Licht in Ihrem Solarplexus – akustisch »massieren«. Dabei können allerlei Phänomene auftreten, zum Beispiel ein intensives Fließen des goldenen Lichts durch Ihren Körper oder Veränderungen der goldenen Kugel – sie kann schrumpfen, wachsen oder ihre Form ändern. Ihre Innere Sonne kann sich auch so weit ausdehnen, dass Sie Ihren ganzen Körper umhüllt. Wenn das geschieht, wird jede Zelle Ihres Körpers in dem goldenen Licht Ihrer Inneren Sonne gebadet, was eine einzigartige heilende und transformierende Wirkung hat.
- 6.** Gönnen Sie sich zum Abschluss der Meditation ein paar Augenblicke Zeit für sich selbst, ehe Sie sich wieder äußeren Aktivitäten zuwenden. Wenn die Meditationserfahrung besonders intensiv war, ist es eine gute Idee, sich ein bisschen auszuruhen. Das gilt vor allem, wenn Ihre Innere Sonne sich während der Meditation ausdehnte und Ihren ganzen Körper umhüllte.

**[Klicken Sie hier](#)**, um die **[Meditation mit der Inneren Sonne](#)** online anzuhören oder auf Ihr Endgerät herunterzuladen.

Beachten Sie bitte, dass die Klangmeditation nicht auf anderen Websites gepostet werden darf. Sie finden diese Meditation auch unter *Listening* auf [www.TomKenyon.com](http://www.TomKenyon.com).

*Aus dem Amerikanischen von Thomas Görden  
Copyright der Übersetzung: AMRA Verlag, Hanau, Germany*

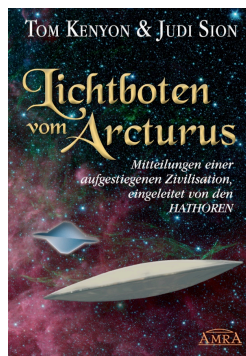
**Informationen, die nicht unmittelbar mit dieser Botschaft zusammenhängen:**

**Zwei neue Bücher und eine neue CD**

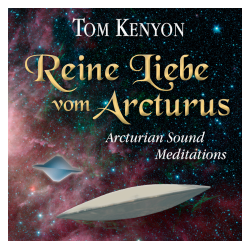
In den USA ist kürzlich ein neues Buch von Tom und Judi herausgekommen: »The Arcturian Anthology«, mit einer Einleitung der Hathoren. Die deutsche Ausgabe erscheint unter dem Titel [Lichtboten vom Arcturus](#) bereits Ende Februar 2014 im Amra Verlag. Begleitend erscheint die CD [Reine Liebe vom Arcturus](#), die musikalisch im Stil von [Lightship](#) gehalten ist. Schon Mitte Februar erscheint bei Amra als Originalausgabe nur für den deutschen Sprachraum [Mit den Krokodilen ringen](#), ein Buch mit Toms gesammelten Essays und Reiseberichten. Wer bei Amra vorbestellt, erhält die beiden neuen Bücher natürlich als Erster, weil dann direkt von uns verschickt wird und keine weitere Bearbeitungszeit anfällt.



[Hier finden Sie Leseproben und weitere Infos und können das Buch auf Wunsch bestellen.](#)



[Hier finden Sie Leseproben und weitere Infos und können das Buch auf Wunsch bestellen.](#)



[Hier finden Sie Hörproben und weitere Infos und können die CD auf Wunsch bestellen.](#)

An neuen deutschen Hathoren-Veröffentlichungen möchten wir Ihnen besonders empfehlen das Buch [Lichtmedizin](#), die CDs [Aethos](#) und [Transmissions of Light](#) sowie das [Offizielle Hathoren-Mousepad](#). Alle deutschsprachigen Veröffentlichungen von Tom Kenyon finden Sie [hier](#).