

*Über den Autor:*

Uwe Albrecht wurde 1966 im Osten Deutschlands geboren. Er ist Vater von acht Kindern, Arzt, Systemcoach und Entwickler von ganzheitlichen energetischen Heil- und Entwicklungssystemen, die unter dem Namen innerwise® innerhalb von wenigen Jahren weltweit bereits von über 120 000 Menschen angewendet werden.

Uwe Albrecht lebt bei Berlin und in Kalifornien.

»Der erste Schritt ist die Identifikation. Der zweite Schritt ist die Erschaffung der Form aus der Identifikation. Nur so wird die Individualität geachtet und kann sich dynamisch ausdrücken. Nur so kann Heilung geschehen. Das ist das Grundprinzip von *innerwise*: Verändere das Feld und die Realität folgt.«

*Uwe Albrecht*

Uwe Albrecht

inner  
wise.  **Heil-**  
**meditationen**

**KNAUR**   
MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Originalausgabe April 2015  
© 2015 Knaur Taschenbuch  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Carlo Günther  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: GettyImages/Fiona Crawford Watson;  
FinePic®, München  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-87709-8

2 4 5 3 1

# Inhalt

Feiere deine Individualität! . . . . .	7
--	---

## ***innerwise*-Heilmeditationen**

Sechs Meditationen für deine Heilung – die Übersicht . . . . .	11
Wie du die <i>innerwise</i> -Heilmeditationen anwenden kannst . . . . .	18

## **Der Heilatem**

Einstimmung . . . . .	23
Der Heilatem – die Meditation als Inspiration . . . . .	38
Der Heilatem – die geführte Meditation als Inspiration . . . . .	90

## **Mutter Erde**

Einstimmung . . . . .	106
Mutter Erde – die Meditation als Inspiration . . . . .	108

## ***inneryoga***

Einstimmung . . . . .	118
<i>inneryoga</i> – die Meditation als Inspiration . . . . .	120

## **Der Fluss des Lebens**

Einstimmung . . . . .	131
Der Fluss des Lebens – eine meditative Traumreise . . .	134

## **dance fingers dance**

Einstimmung . . . . .	144
dance fingers dance – die Meditation als Inspiration . .	145

### **make me an instrument**

Einstimmung .....	150
Zwölf Dimensionen – die Meditation als Inspiration .	158
make me an instrument – die Meditation mit Zahlen als Inspiration .....	163

### **Die *innerwise*-Heilmeditationen im Alltag**

Ein Tag mit <i>innerwise</i> -Heilmeditationen .....	175
Der Armlängentest .....	178

Schlussgedanken der <i>innerwise</i> -Mentorin Tanja Ulrich .....	187
--	-----

## Feiere deine Individualität

Die sechs Meditationen in diesem Buch sind wunderbare und einfache Werkzeuge der Heilung, die in meiner langjährigen Heilarbeit mit vielen Menschen entstanden sind. In all den Jahren wurden sie unzählige Male angewendet, haben sich verändert und weiterentwickelt – so wie sich die Menschen, denen ich begegnete, weiterentwickeln. Sie sind gereift. Nun ist die Zeit gekommen, sie zum ersten Mal in einem Buch zu vereinen und zu präsentieren. Mit dir, wenn du die Meditationen anwendest, werden sie sich auch weiterentwickeln, denn sie sind nur Inspirationen für deine Kreativität.

Meditationen sind Zustände, in denen ein ganz besonderer Frieden, Kreativität und das schöpferische Prinzip sich durch uns offenbaren und wir Zugang zu Energien bekommen, die uns sonst nicht zur Verfügung stehen. Wenn ich bei meinen Vorträgen und Workshops auf der Bühne stehe, so höre ich mir zu, höre, wie es durch mich spricht. Wenn ich in den Armen meiner Liebsten liege, so lasse ich mich fallen, und es ist die Liebe, die durch uns klingt und uns in Ekstase bringt. Wenn ich Heilung erlangen möchte, so gebe ich Kontrolle auf und erlaube der Quelle, der Kraft oder wie auch immer sie genannt wird, zu wirken und zu heilen. Die *innerwise*-Heilmeditationen helfen mir dabei – und dir. **In Meditationen werden wir durch die Hingabe an das Sein ein Instrument der Schöpfung, des Göttlichen. Wir sind direkt angebunden. Es sind Momente, in denen wir wieder direkt aus dem Einen, der Schöpfung, atmen und leben. Je mehr wir meditieren, desto mehr integrieren wir diese Mo-**

**mente in unser Leben. Unser Leben kann so mehr und mehr zu einer einzigen Meditation werden.**

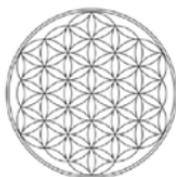
Mein Ansinnen bei der Entwicklung der *innerwise*-Heilmeditationen war es, in einfachen Werkzeugen Hilfen zur Verfügung zu stellen, die jeder Mensch kreativ weiterentwickeln kann, um die Komplexität des Lebens zu verstehen und zu bewältigen.

Das Ziel meiner Heilarbeit ist es, Menschen den Zugang zu Individualität, Freiheit und Selbstverantwortung zu ermöglichen, die dazu bereit sind – von selbst bereit. Denn Freiheit ist immer an Selbstverantwortung gekoppelt, Freiheit ist das Geschenk, das wir für eine gelebte Selbstverantwortung bekommen. Was du in diesem Buch finden wirst, sind daher keine Anleitungen, sondern Inspirationen, mit denen du wie mit Bällen jonglieren kannst.

Ich wünsche dir dabei viele Momente der Eingebungen, des Friedens und der Heilung. Mögen sie dir helfen, dich selbst zu finden und zu leben.

Uwe Albrecht  
Berlin, Januar 2015

# *innerwise-* Heilmeditationen





# Sechs Meditationen für deine Heilung – die Übersicht

## Der Heilatem – Heilung der Seele



Wir klären viele Themen in der Realität, auf gedanklicher und emotionaler Ebene, und wundern uns dann, dass sie sich immer noch nicht auflösen. Die Wurzeln der Themen liegen oft im Energetischen und Seelischen. Mit dem Heilatem kannst du diese tiefen Ebenen erreichen und heilen. Damit ist der Heilatem geradezu universell anwendbar und in vielen Problemfeldern wie Schmerzen, innerer Leere, Beziehungsproblemen, Aussprachestörungen, Prüfungsstress und tiefen seelischen Verletzungen hilfreich.

### Wie die Meditation abläuft

Du atmest durch deine imaginäre Nabelschnur aus der Quelle heilende Energie ein. Und du atmest Themen und Probleme durch diese Nabelschnur aus. Ebenso kannst du auch die Energie der Quelle nutzen, um Verlorengegangenes zurückzuholen, wie deine Seelenanteile. Und du kannst alte Verbindungen auf Seelenebene in der Quelle auflösen.

## Mutter Erde – Heilung des Herzens



Die Natur unserer Erde ist eine riesige Heilapotheke. Steine, Pflanzen, Farben, Wasser, Feuer – all das schenkt sie uns, und vieles davon haben wir als Pulver, Tropfen oder Öle in Heilmitteln eingefangen. Mit der Mutter-Erde-Meditation wirst du selbst zu deinem Heilmittel. Du wirst eine Birke, ein Schmetterling, ein Fluss, ein Vulkan oder eines der vielen anderen Kinder der Mutter Erde. Die Geschenke der Mutter Erde wirken in dir und schenken Harmonie, Klärung und Heilung.

Wir sind nicht getrennt von der großen Mutter und wir waren es nie, sondern sind eine ihrer blühenden Knospen. Indem wir uns dieser Verbindung wieder ganz bewusst werden, kann sie uns durch ihre Vielfalt von Entsprechungen, wie Tiere, Elemente, Kristalle, Pflanzen, unterstützen zu heilen.

Wie die Meditation abläuft

Voran stehen die Worte: *Mutter Erde, als Teil von dir bist du ganz in mir und lebst durch mich.* Du tauchst ganz in die Worte und so in Mutter Erde ein: Wenn du eins mit der großen Mutter geworden bist, wirst du zu einem Teil von ihr, etwa zu einem Wasserfall, einem Adler oder einem Baum. Dann beginnst du seine Kraft in dir zu fühlen und dich zu heilen.

Nachdem du dich mit Mutter Erde verbunden hast, kannst du das auch mit den anderen kosmischen Kräften und ihren Geschenken tun:

*Vater Sonne, als Teil von dir bist du ganz in mir und lebst durch mich ...*

*Himmel, als Teil von dir bist du ganz in mir und lebst durch mich ...*

*Gott, als Teil von dir bist du ganz in mir und lebst durch mich ...*

## *inneryoga – Heilung des Körpers*



Ein Schauspieler ist dann in der Lage, uns zu berühren, wenn er ganz in der Rolle aufgeht, die er spielt. Er wird dann zu der anderen Person. Werde du zu dem Heilmittel, identifiziere dich damit, bewege dich wie das Heilmittel, so kann das Heilmittel dich ganz tief berühren und verändern und beschenken.

Beim *inneryoga* ist es nicht nur die Identifikation mit den Heilmitteln, wie der Schauspieler beginnst du das Heilmittel zu leben, dich der Bewegung des Heilmittels hinzugeben. So kannst du wie ein Adler deine Flügel ausbreiten und das Gefühl des Fliegens spüren oder dich im Wind als Baum bewegen. Ihre Kräfte werden dich heilen.

*inneryoga* ist eine wunderbare Ergänzung zur Mutter-Erde-Meditation, die nur ein geistiges und emotionales Hineinversetzen in das Heilmittel ist. Beim *inneryoga* identifi-

zierst du dich auf allen Ebenen – dem Geist, dem Gefühl, dem Körper, der Seele und der Bewegung – mit einem Tier, einer Pflanze, einem Wasserfall, einer jeglichen Entsprechung von Mutter Erde. Diese Identifikation führt dazu, dass in natürlicher Art dein Körper und dein Geist dem folgen und du die Gestalt annimmst.

### Wie die Meditation abläuft

Du verwandelst dich in deiner Vorstellung zu Teilen der Natur, etwa zu einem Tier, einem Adler. Du fühlst ihn in dir, fühlst seine und deine Flügel, fühlst, wie der Wind deine Federn hebt. Und du atmest wie ein Adler. Dein Körper wird von selbst beginnen, sich wie ein Adler zu bewegen. Deine Flügel werden sich öffnen. Jeder Adler ist einzigartig, jede Haltung, die du einnimmst, jede Bewegung ist richtig. Alles in der Natur ist in Bewegung, nichts ist statisch, fest eingeübte Positionen sind nicht mehr notwendig.

## Der Fluss des Lebens – Heilung des Geistes



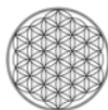
Bilderreisen können eine große Heilwirkung haben. Durch die Bilder können unser Bewusstes und Unbewusstes gemeinsam mit uns sprechen. Und wir haben die Möglichkeit, durch die Veränderung der Bilder unser Leben zu verändern. Der Fluss des Lebens ist eine Sinfonie aus Bildern, die in zehn Jahren therapeutischer Heilarbeit entstanden ist

und dir Heilung und Harmonisierung auf vielen Ebenen schenkt.

Wie die Meditation abläuft

Du gibst dich auf die große Reise der Seele durch das Leben mit all ihren Herausforderungen. Lasse dich vom Text führen und verweile in den einzelnen Bildern, die dich berühren.

### *dance fingers dance* – Wiederentdeckung der Leichtigkeit des Seins



Diese Meditation ist die Befreiung von in unserem Körper gespeicherten Blockierungen und Hemmungen. Kleine Kinder genießen die Freiheit der Bewegung, die Freude daran, sie können über ihren Körper ihre Gefühle mit Leichtigkeit ausdrücken. Doch mit dem Älterwerden, den wirkenden Regeln, Normen, Ver- und Geboten und vor allem den Ablagerungen von Schuld, Trauer, Neid, Verlusten und anderem Ungeklärten in unserem Gewebe, den Muskeln, Faszi- en und Knochen werden wir wie unbeweglich, schüchtern, scheu.

Mit *dance fingers dance* entdeckst du die Freude am Körper und der Bewegung wieder.

## Wie die Meditation abläuft

Deine Finger, deine Hände werden zu Tänzern auf einer imaginären Bühne, und du bist der Zuschauer. Die Finger und Hände wandeln die Musik in Bewegungen um, so dass du die Musik sehen kannst, ohne sie hören zu müssen. Die Hände sind frei von all den Begrenzungen, Regeln und Mustern, die du in dir trägst, und ihre Art Freiheit zu tanzen geht auf dein ganzes Wesen über und befreit dich.

### *make me an instrument –* Heilung des Energiefeldes



Die großen und tiefen Themen unseres Seins wie Ängste, Bedrohungen, Sinnsuche, Seele, Zeit, Liebe, energetische Ladungen benötigen eine besondere Art der Meditation, die ihnen gerecht werden kann.

Da das Universum auf den Gesetzen der Mathematik und Geometrie basiert, bietet sich die Blume des Lebens an. Wir kennen sie aus zweidimensionalen Abbildungen als eine kreisartige Struktur, die sechseckig wird, wenn man sie mit immer mehr Schichten zeichnet. Ich habe sie in 3D konstruiert, und aus dem Sechseck wurde ein Würfel (du siehst es auf den Innenseiten des Buchumschlags). Unterstützt mit Zahlencodes, die spezifische Eigenschaften in uns aktivieren, ist dies eine Meditation für alle Menschen, die Leben auf ganz tiefer Ebene verstehen und verändern wollen.

## Wie die Meditation abläuft

Du begibst dich mit der Meditation in einen holographischen Raum, geschaffen aus der perfekten Geometrie der Blume des Lebens. Die innere Harmonie des Raumes erlaubt keine Disharmonie. Mit Hilfe von Zahlencodes, die wie mathematisch abstrakte Klangwolken wirken, kannst du spezielle Funktionen im Hologramm aktivieren. Dazu legst du nur deine Hand, deine Finger auf den Code und nimmst ihn in dieser Art mit in den holographischen Raum, in den du dich meditativ gebracht hast.