



Ausrichtung-Justierungsbad von Sonne - Erde- und Herzzentrum

Für diese Meditation ist es wichtig, sich einen ruhigen Ort zu suchen, an dem du ungestört bist. Mach es Dir bequem und setze oder lege Dich mit geradem Rücken hin.

Erde und Sonne sind weder männlich noch weiblich. In dieser Übung beziehen wir uns auf sie als weiblich.

Schließe Deine Augen.

Atme dreimal tief in Deinen Bauch ein und aus.

Ein und Aus

Ein und Aus

Ein und Aus

Danach atme normal weiter und visualisiere dabei, wie Du Licht und Liebe in Dein Herzzentrum atmest. Das Herzzentrum ist der Raum hinter Deinem Brustbein, in der Mitte Deiner Brust.

Beim Ausatmen stelle Dir vor, wie sich das Licht und die Liebe vom Herzen durch Deinen gesamten Körper und dann nach weiter außen ausbreiten.

Nach außen in den gesamten Raum ausdehnt, wo Du Dich befindest.

Weit nach außen, so weit wie es nur irgend geht.

Das Licht breitet sich weiter aus und Du beginnst, die Erde zu hören.

Du hörst den Klang der Erde, schaust sie an und betrachtest sie.

Aus Deinem Herzzentrum sendest Du einen Strahl aus Licht und Liebe in die Erde hinab.

Er reist hinab durch den Erdboden, durchs Gestein, tief hinab ins Herz der Erde.

Folge dem Strahl aus Licht und Liebe in die Erde hinab.

Du erreichst das Herz der Erde und der Liebes-Lichtstrahl tritt in ihr Herzzentrum ein.

In diesem Moment kannst Du fühlen, wie sich das Licht und die Liebe Deines Herzens mit

dem der Erde verbinden.

Du dehnt Dein Bewusstsein in das Herz der Erde aus und lässt Dein Herzlicht und -liebe EINS mit dem der Erde werden.

Ihre Energie ist Deine Energie.

Ihr Herz ist Dein Herz.

Verweile ein paar Minuten an diesem Ort, indem Du Dich weiter ausdehnst und Dein Licht und Bewusstsein weiter anwachsen lässt.

.-.-.-.-.-.

Wir reisen nun in Deinen Körper zurück.

Dein Licht- und Liebesstrahl wandert nun aus dem Herzen der Erde wieder hinauf nach oben in Deinen Körper zurück. Du folgst dem Strahl mit Deinem Bewusstsein.

Du reist zurück durch die Gesteinsschichten

durch die Erdschicht

nach oben durch Deinen Körper und in Dein Herzzentrum.

Du fühlst, wie das Licht und die Liebe des Herzzentrums der Erde Dein eigenes Herzzentrum erreicht, darin eintritt und wächst.

Du lässt zu, wie es in seiner Schönheit anwächst und Licht und Liebe sich mit ihm verschmelzen.

Von Deinem Herzzentrum aus steigt nun ein Strahl aus Licht und Energie nach oben in die Luft hinauf. Du folgst ihm mit Deinem Bewusstsein.

Er steigt hoch nach oben in den Himmel und weiter in den Weltraum auf... Du erlebst die unermessliche Weite des Alls und erkennst in der Entfernung die Sonne.

Der Strahl bewegt sich zur Sonne hin.

Du kannst die Sonne in der Entfernung sehen.

Und Du kannst die Stimme der Sonne hören, wie sie Dich ruft, Dich mit ihrem Herzen zu verbinden.

Du folgst dem Licht- und Energiestrahle, wie er immer näher an die Sonne reist.

Du fühlst die Hitze der Sonnenatmosphäre.

Du bist sicher und geschützt.

Die Energie wird Dich erwecken und reinigen.

Der Strahl kommt näher und näher.

Bis er die Atmosphäre der Sonne erreicht und in die Flammen eintaucht.

Du bewegst Dich mit dem Strahl nach unten tief in den Kern der Sonne hinein, bis Du ihr Herzzentrum erreichst.

So viel Licht.

So viel Energie.

So viel Liebe.

Die Sonne lädt Dich ein, Dein Herz mit Ihrem zu verbinden.

Du folgst dem Strahl in das Herzzentrum der Sonne und lässt den Licht- und Liebesstrahl Deines Herzens mit dem der Sonne EINS werden.

Ihre Energie ist Deine Energie.

Ihr Herz ist Dein Herz.

Verweile ein paar Minuten und lasse Dein Licht und Bewusstsein weiter wachsen und ausdehnen.

.....

Vom Herzen der Sonne reist nun ein Licht- und Energiestrom in den Weltraum hinaus. Dein Bewusstsein folgt ihm auf dem Weg durch die Flammen.

Du bewegst Dich durch die Flammen und das Licht, durch die Atmosphäre der Sonne hindurch.

Hinaus ins Weltall.

Du siehst die Erde in weiter Entfernung und den Strahl, wie er sich zur Erde hinbewegt und Du folgst ihm.

Beim Näherkommen erblickst Du die majestätische Schönheit der Erde.

Du folgst dem Strahl immer weiter bis Du sie schließlich erreichst. Der Strahl dringt durch die Atmosphäre und erreicht Deinen Körper. Er tritt durch Deinen Kopf in deinen Körper ein, und dringt weiter hinab in Dein Herzzentrum.

Du folgst ihm hinein.

Du bist nun wieder vollkommen in Deinem Herzzentrum.

Während Du weiter in dein Herzzentrum ein- und ausatmest, fühlst Du die Herzen der Erde und der Sonne als EINES vereint in Deinem Herzen schlagen.

Du erlaubst der vereinten Energie, so weit anzuwachsen und sich auszudehnen wie es irgend möglich ist.

Und Deine Aufmerksamkeit ist weiter im Herzen zentriert.

Richte Dich nun langsam wieder aus, öffne langsam deine Augen, und bist wieder ganz bewusst und munter.



Namastè