

Earth sisters & brothers Netzwerk – telepathische Verbindung: Erden und Zentrieren Täglich, 20 Uhr. Einstimmungsvorschlag für Freude-, Dankes- oder Segenskreis, von Judith Engler

Liebe earth sister!
Lieber earth brother!

Setz dich bequem hin, am besten mit aufrechter Wirbelsäule und beobachte, wie dein Atem fließt. Nimm wahr, wie deine Sitzknochen, deine Beine oder Fußsohlen auf deiner Sitzunterlage oder direkt am Boden aufliegen. Spüre mit Dankbarkeit, wie die Erde dich trägt und stützt. Das tut sie immer in ihrer bedingungslosen Liebe zu allen Geschöpfen, die auf ihr wohnen.

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit noch weiter hinunter, durch den Boden deiner Wohnung hinunter in die Erde hinein. Weiter hinunter durch die mit den Wurzeln der Pflanzen und Bäume durchwachsene fruchtbare Humusschicht hindurch, weiter durch die Schicht mit den unterirdischen Gewässern und dichtem Gestein weiter hinunter, Schicht um Schicht, vorbei an den glitzernden Kristallhöhlen bis ganz tief hinein, bis zu den heißen unterirdischen Lavaströmen und noch tiefer, bis du den glühenden Mittelpunkt der Erde erreichst, das pulsierende Herz unserer Mutter Erde, voller Liebe und Energie. Verbinde dich mit diesem pulsierenden Herzen, spüre die unendliche Liebe und die pure Lebensenergie, die uns die Erde schenkt, jeden Augenblick unseres Lebens. Mit deinen nächsten Atemzügen nimm diese rotglühende Liebesenergie durch alle Schichten hindurch mit hinauf – durch die Lavaschicht, vorbei an den Kristallhöhlen, dem dichten Gestein, den unterirdischen Gewässern hinauf in die Humusschicht, vorbei an den Wurzeln der Pflanzen, durch den Boden deiner Wohnung – hinein in deinen Körper. Durch dein Wurzelchakra hindurch in deinen Schoßraum. Mit jedem Einatmen lässt du die Liebesenergie der Erde herauf strömen und mit jedem Ausatmen verteilst du sie in deinem Schoßraum, solange bis dein Schoßraum, deine Gebärmutter ganz ausgefüllt sind mit dieser warmen, wunderbaren Erdenergie. Dann lässt du sie weiter in dein Herz strömen und füllst auch dieses ganz mit der Liebe und der Lebenskraft der Erde.

Nun lässt du deine Aufmerksamkeit nach oben wandern, durch dein Halschakra, dein Stirnchakra nach oben, durch dein Kronenchakra, weiter hinauf, durch die Decke deiner Wohnung, das Dach deines Hauses hinauf, immer höher, an den Wolken vorbei, in den blauen Himmel, vorbei an Sonne und Mond, weiter hinauf durch die Grenze unserer Atmosphäre hindurch hinaus in den unendlichen Kosmos, vorbei an den Sternen, der Milchstraße zu deinem Stern, deinem ureigensten Geburtsstern, der dort immer für dich da ist. Nimm das wundervolle, strahlende reine weiße Licht deines Sternes wahr – vielleicht glitzert es auch in allen Regenbogenfarben. Genieße dieses Licht, diese Energie und nimm sie mit deinen nächsten Atemzügen wieder mit hinunter – an der Milchstraße und den Sternen vorbei in die Erdatmosphäre hinein in den blauen Himmel, vorbei an Sonne und Mond, durch die Wolkenschicht hindurch, durch dein Dach, die Zimmerdecke, hinunter, durch dein Kronenchakra, das Stirnchakra, das Halschakra – in dein Herz hinein und vermisch mit jedem Ausatmen diese strahlende kosmische Energie mit dem warmen, roten Licht des Erdherzens und spüre wie daraus wunderbares goldenes Licht wird, das deinen ganzen Körper ausfüllt.

Dann lass dieses goldene Licht sich ausbreiten über deine Körpergrenzen hinaus, in den Dankes-, Freude- und Segenskreis der earth sisters & brothers und noch weiter in die anderen Kreise von Menschen.....Spüre die Verbundenheit mit ihnen und die Verbundenheit mit Mutter Erde.

Spüre, wann die telepathische Verbindung für diesen Moment sich abschließen will (ca. 15 – 30 min), bedanke dich für die Wahrnehmung und nimm dir dann noch Zeit zur Integration. Das kann ein Bild malen, einen Spaziergang machen,.....oder einfach ruhen sein. Erst dann erzähle anderen Menschen davon, wenn du magst.