

Meditation für Mutter Erde und alle mit ihr verbundenen Wesenheiten

Vorbemerkung: Diese Meditation wurde bereits im Mai 2010 im Rahmen eines großangelegten Meditationsevents veröffentlicht. Da ich diese Meditation nach wie vor für ebenso kraftvoll wie sinnvoll und not-wendig erachte, veröffentliche ich Sie nun erneut. Mein Dank geht an Karin Schmiedel und all die anderen, die damals so aktiv und engagiert bei der Sache waren!

Schalte dein Telefon und dein Handy aus und suche dir einen ruhigen und gemütlichen Platz an dem du einige Zeit ungestört bist. Vielleicht hast du es gerne eine sanfte, leise Meditationsmusik aufzulegen?

Mach es dir bequem. Du kannst sitzen oder liegen, je nachdem was du angenehmer findest. Achte nur darauf, dass du die Beine nicht übereinanderschlägst und dass du dich gut entspannen kannst.

Nimm einige tiefe Atemzüge und merke, wie du immer ruhiger wirst. Beobachte deinen Atem eine Weile und beginne dann dich zu verwurzeln. Stell dir vor, wie aus deinen Beinen und aus deinem Unterleib lange, dicke, verzweigte Wurzeln bis tief hinein in die Erde, womöglich sogar bis zum Mittelpunkt unserer Mutter Erde hinein wachsen. Spüre wie die Energie pulsiert, wie bei du bei jedem Einatmen Energie über deine Beine und deinen Unterleib aufnimmst und wie du beim Ausatmen alles los lassen kannst und alles in die Erde hinein abfließt.

Dann verbinde dich von deinem Haupt aus mit dem Kosmos. Spüre wie bei jedem Einatmen Licht, Liebe und Energie durch dein Kronenchakra in deinen Körper fließen und du beim Ausatmen ebenso Licht, Liebe und Energie in den Kosmos schicken kannst. Du spürst wie ein Fließen und eine innige Verbindung zwischen Mutter Erde, dir und dem Kosmos entsteht. Du spürst, wie dein Herz und dein ganzer Körper von Liebe und Licht durchflutet werden.

Nun beginne eine Lichtkugel im Universum zu visualisieren. Stelle dir diese wunderschöne, leuchtende Kugel vor und beginne deine guten Wünsche für unsere Mutter Erde, für die gesamte Schöpfung und für uns zu dieser Kugel zu senden. Schicke deine Gedanken und Gefühle von grenzenloser Liebe, von Achtung vor aller Schöpfung zu dieser Lichtkugel und lasse sie immer größer und leuchtender werden.

Stelle dir nun vor wie aus dieser wundervollen Lichtkugel Strahlen überall hin auf die Erde geschickt werden, so dass jeder Mensch und die gesamte Schöpfung deine guten Wünsche, deine Liebe und deine Achtung empfangen dürfen. Sieh, wie ein riesiges und leuchtendes Netzwerk aus Licht und Liebe entsteht und wir alle in diese bedingungslose Liebe und in diesen Frieden eingehüllt werden.

Genieße diesen Zustand noch eine Weile und sei gewiss, dass dies ein kleiner Vorgeschmack auf unsere Zukunft ist. Nimm einige tiefe Atemzüge und komme nun langsam wieder ins Hier und Jetzt. Recke und strecke dich und nimm das wunderbare und liebevolle Gefühl aus dieser Meditation in deinen Alltag hinein mit.

Du kannst diese Meditation gerne wiederholen und diese Lichtkugel immer wieder mit deiner Liebe und deinen guten Wünschen versorgen. Vielleicht kannst du es sogar zu einem täglichen Ritual werden lassen?

Ich danke dir!

Alles Liebe

Christine Barnat
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Tao Do Hang (energetisches Feng Shui)
Beratung & Coaching
Energetische Heilweisen

www.energieundheilung-barnat.de
www.barnat-coaching.de

P.S.

Du darfst diese Meditation natürlich gerne weitergeben oder im Rahmen deiner Arbeit verwenden. Ich bitte dich jedoch die Quelle anzugeben. Danke!