

Erdung über unsere energetische Herzverbindung

Schöpfung

Monadenerz



Hohes Selbst Herz



Ich Du Wir Herz



Erdenherz



Erdung über unsere energetische Herzverbindung

Legt oder setzt euch bequem hin und konzentriert euch auf eure Atmung. Atmet tief ein und aus und besinnt euch auf euer feinstoffliches Herzzentrum, das Herzchakra, mittig des Brustbeines auf der Höhe eures realen Herzens.

Dehnt eure Herzenergie aus und stellt euch vor, wie diese Energie durch euch durch in die Erde fließt – weiter - immer weiter – in das Zentrum der Erde. Genießt diesen Energiefluss und verweilt einen Augenblick hier.

Nehmt dann die Erdenenergie mit eurem Atem wieder in euer Herz und dehnt die Energie aus – weiteratmen - ein-aus - ein-aus - ein-aus. Mit dem nächsten Atemzug lasst eure Energie über euer Kronenchakra und hohes Selbst in eure Monade einfließen.

Konzentriert euch dabei auf einen Bereich weit über euch im Universum, durch andere Universen. Immer weiter- immer weiter, bis ihr euch zu Hause fühlt. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Atmet weiter ein-aus - ein-aus - ein-aus. Mit dem nächsten Atemzug nehmt ihr diese Energie mit zurück über eure Monade, euer Hohes Selbst, euer Kronenchakra in euer Herz.

Dehnt hier eure wunderschöne Energie wieder aus und sendet sie mit dem nächsten Atemzug in die Mitte der Erde. Immer hin und her, wie es euch gut tut und gefällt. Mit Übung verselbstständigt sich der Energiefluss und wird unabhängig eurer Atmung fließen. Ihr erdet euch mit dieser Übung nach unten – in euch hinein und nach oben. So könnt ihr eine wunderbare Stabilität in eurem Energiefeld erreichen.