

Mutter Erde Meditation

(nach Daniel Mittel)

Bringe Dich in eine entspannte Position.

Ziehe das Kinn leicht an, um den Kopf auszubalancieren. Entspanne Dich, schließe Deine Augen und konzentriere Dich auf Dein Kronenchakra.

Atme tief in Deinen Nabelbereich. Wenn Du einatmest, sehe das Wort „Entspannung“ in deinem Körper, es berührt alle Deine Muskeln und Organe.

Entspanne alles in Dir.

Das wiederhole einige Male, bis Du spürst, dass alle Anspannungen und Absichten in Dir verschwunden sind.

Nun sehe Dich selbst in mitten der Natur, an einem Ort, den Du kennst und den Du liebst.

Sehe Dich dort zu einem Teil von Mutter Erde werden.

Du kannst fühlen wie eine Blume oder wie ein Baum zu sein.

Fühle wie Du Dich mit Mutter Erde verbindest, tief verbindest mit kraftvollen Wurzeln, weit hinunter in Mutter Erde.

Fühle wie Du tatsächlich zu Erde wirst.

Atme ein und fühle, wie Dein Körper ein Teil der göttlichen Mutter Erde wird.

Fühle Deinen Atem, der derselbe ist, wie der Atem von Mutter Erde ist.

Dein Puls ist derselbe, wie der Puls von Mutter Erde.

Dein Herz ist dasselbe, wie das Herz von Mutter Erde.

Fühle, wie tausende Bäume und Blumen sich mit Dir verbinden.

Alle Pflanzen und Vegetationen haben ihre Wurzeln tief in Dir.

Nun fühle, wie Du Wasser bist. Du bist flüssig, transparent und anpassungsfähig, wie Wasser. Du fließt und bewegst Dich unaufhörlich, wie Quellwasser, dass vom Berg herab fließt.

Nun fühle, dass Du Holz bist. Du bist fest, aber sanft und voller Lebenskraft.

Nun fühle, dass Du Feuer bist, ein goldenes brennendes, loderndes Feuer.

Nun fühle, dass Du Metall bist, wie eine Statue aus Gold, wirklich solide,
standhaft und stark gebaut.

Fühle nun, dass Du gleichzeitig Erde, Wasser, Holz, Feuer und Metall bist.

Die 5 Elemente des Universums. Du bist Erde, Wasser, Holz, Feuer und Metall.
Alle diese Elemente sind in Dir.

Nun fühle, dass Du größer und größer wirst, immer größer und größer.
So groß, wie Mutter Erde.

Und zusammen mit Mutter Erde kreist Du um die Sonne.
Du kannst die Venus hinter Dir sehen und den Mars vor Dir.

Du kannst das ganze Universum um Dich herum fühlen.
Fühle die Energie des Universums, lass Sie in Dich fließen.

Öffne Dich, es ist so leicht nun die Energie der Quelle des Universums zu fühlen,
während Du mit Mutter Erde um die Sonne kreist.

Fühle die Verbindung mit den tausenden Sternen um Dich herum, wie ein
unsichtbares Netzwerk aus Liebe und Licht.

Nun kehre behutsam zurück und sieh Dich wieder in Mitten der Natur.
Fühle die Verbindung mit Mutter Erde und dem Universum.

Höre auf die Stimme der Quelle, die Stimme des Universums.

Und fühle Liebe für Dich selbst.

Erkenne, dass Du ein Teil des unendlichen Ozeans der Energie bist.
Du bist ein Teil der Göttlichkeit.

Nun sende Liebe zu Dir selbst.

Sage Dir: „Ich liebe Dich, ich liebe Dich, ich liebe Dich“.

Sage zu Dir selbst: „Ich liebe Dich, ich liebe Dich, ich liebe Dich“.

Nun öffne wieder langsam deine Augen.

Fühle noch einmal in Dich hinein und fühle Liebe für Mutter Erde,
das Universum und Dich.