

## Erdheilung

### Kleine MEDITATION

Heute treffen wir uns im Geiste miteinander. Sei willkommen. Begrüße alle diejenigen liebevoll, die mitmachen. Setz dich bequem hin und schließe deine Augen. Strecke deinen Scheitel in Richtung Kosmos und spüre deinen Beckenboden und die Anbindung in das Innere von Mutter Erde. Bleib locker aufrecht sitzen und nimm einen oder mehrere tiefe bewusste Atemzüge. – Nimm mit dem nächsten tiefen Einatem alle Energie auf, die für dich wichtig und gut ist, und lass im Ausatem alles das los, was du schon immer loslassen wolltest. Lass deinen Atem nun von selbst fließen. Es atmet. Komm mit jedem Atemzug mehr und mehr in deiner Mitte an. –

Wenn du innerlich tief bei dir und in dir angekommen bist, und dein Atem ruhig ist, projiziere einen leuchtenden Strahl aus Licht, Liebe, Frieden und Gesundheit tief in dein Herz. Erlebe wie dein Herz von innen heraus strahlt und leuchtet. – Erlebe das Strahlen und Leuchten vom Herzen aus wie es in deinen gesamten Körper weiterstrahlt. – Nimm alle deine Zellen deines Körpers bewusst wahr und lass auch sie leuchten und strahlen. – Mach dir bewusst, wie jede Zelle deines Körpers perfekt arbeitet. Beobachte mit großer Achtung, Dankbarkeit und Begeisterung, welche fantastischen Fähigkeiten dein Körper hat und welche kleinen und großen Wunder in dir geschehen. – Werde Zeuge dieser Wunder. Wenn du etwas entdeckst, was besser anders funktionieren sollte, visualisiere die Lösung dieses Problems sehr lebendig und mit großer Freude. Stelle dir vor, wie deine Idealvorstellung deines Selbst, deines Körpers und deiner Seele miteinander im Einklang schwingen. – Atme so lange, bis du dein persönliches göttliches Gleichgewicht gefunden hast. – Lenke immer wieder den Atem in Form von Licht in jede deiner Zellen. Und siehe mit Freude, was in dir geschieht. –

Wenn du soweit bist, dass es dir gut geht, du von innen heraus leuchtest und strahlst, stell dir vor, wie Mutter Erde zwischen deinen Händen rotiert. Projiziere nun einen weiß/goldenen Lichtstrahl von deinem Herzen ausgehend auf Mutter Erde. Sieh, wie das Licht das Herz eines jeden Menschen ebenso tief in seinem Herzen berührt. Wir sind alle eins. Jeder steht mit jedem in einem tiefen Kontakt. Dieses geschieht über unser kollektives Bewusstsein. Und dieses Licht erreicht, bewegt und transformiert. –

Sei dir der aktuellen Situation auf Mutter Erde bewusst. Bringe nun das Bewusstsein eines jeden Menschen in sein göttliches Gleichgewicht. Visualisiere wie jeder Mensch für sich dieses Gleichgewicht findet und lebt. Visualisiere diesen Prozess so lange, bis du das Gefühl hast, dass es gut ist. – Sei erfinderisch und kreativ. Es könnte sein, dass du zum Beispiel einen Schalter so setzt, dass jeder Mensch die momentane Situation vollständig mit seinem göttlichen Bewusstsein erlebt. Jeder Mensch tut, was er tun muss, damit er sich selbst in sein Gleichgewicht bringt, damit sich ein friedvolles gesundes und wohlwollendes Miteinander auf allen Ebenen und in allen Bereichen unseres Lebens ergibt. –

Lass nun den Lichtstrahl in das Reich der Pflanzen und der Tiere strömen. Sieh, wie sich auch hier ein Gleichgewicht einstellt. Visualisiere das Gleichgewicht von Mutter Erde mit all seinen Wesenheiten auf allen ihren Ebenen. Wir schließen sämtlichen Bakterien und Viren, mit denen wir in einer Art Symbiose leben, in diesen Lichtstrahl mit ein. Visualisiere, wie sich ein wohlwollendes Gleichgewicht einstellt und ein erhöhtes Bewusstsein hier auf Mutter Erde. –

Verneige dich nun in tiefer Achtung und Dankbarkeit vor deinen Ahnen, die alle hinter dir stehen. Und geleite alle deine Nachkommen mit ganz viel Licht und Liebe, Friede und Freude und ganz viel Gesundheit und Glück auf ihrem Weg hier auf Mutter Erde.

Lege nun deine Hände wieder in deinen Schoß oder auf deine Knie. Beobachte deinen Atem, wie er ruhig kommt und geht. Gib dich der göttlichen Geborgenheit hin. Fühle dich sicher getragen mitten im Fluss deines Lebens. Nimm die Aufgaben an, die das Leben dir stellt. Es hat immer alles einen Sinn. Je öfter du dich hinsetzt und atmest und bewusst atmest und dich in deiner Mitte einfindest, desto mehr erreichst du diese Ebene, in der du dir selbst und deinem Innersten und dem Göttlichen am Nächsten bist.

Öffne nun deine Augen wieder und löse dich allmählich wieder aus deiner Haltung. Komm langsam in die Bewegung.

Wiederhole diese Übung so oft du Zeit dafür findest, und so oft es dir gut tut. Vielleicht findest du weitere Angehörige, Freunde oder andere Menschen, die sich dir und damit auch uns anschließen mögen. Und selbst, wenn du zeitlich nicht synchron täglich um 10 Uhr morgens dabei sein kannst, mache es früher oder später und wir treffen uns dennoch auf der kollektiven Ebene.

Ich wünsche dir einen gesegneten Tag mit ganz viel Licht und Liebe, Frieden und Freude, Gesundheit und Glück, ein großes Bewusstsein für unsere Welt, und die Zusammenhänge auf allen Ebenen, und ich wünsche dir alles das, was du brauchst, damit es dir besser und besser geht.

Herzlichst, Deine Katharina