



BEWUSSTER SCHÖPFER

BEWAUSST SEIN ERÖFFNET NEUE REALITÄTEN



DIE ERDUNG

3. DIE ERDUNG



Die Erdung ist unweigerlich mit dem ersten Chakra verbunden, das der Erde am nächsten liegt. Zur Erdung kannst Du Hilfsmittel benutzen, um die Wirkung positiv zu beeinflussen, denn das erste Chakra ist, wie eingangs erwähnt, auch für die Nahrung, unser Leben im Wohnen zuständig, für die Wärme und für das Sicherheitsgefühl in uns.

Das erste Chakra bildet die Basis in allen Hinsichten und regelt unsere kompletten Funktionen von Gebeinen, Blut, von unseren Extremitäten, die mit den Füßen beginnen.

Zur Erdung hinzu kommen eine Grundhaltung, eine Grundempfindung und ein gereinigtes Umfeld, damit Du Dich in idealer Atmosphäre selbst erden kannst.

Du selbst sorgst für die gesunde Balance in Dir und somit für Dein erstes Chakra, während Du Dich erdest und eine gesunde Umgebung zur Erdung für Dich schaffst.

3.1. ERDMEDITATION FÜR DICH SELBST AUS DER AKASHA



Achte Deine Füße

- > Für Deine Grundhaltung ehre die Mutter Erde, aber auch Deine Füße, die Dein direkter Kontakt zu ihr darstellen, um Dich erden zu können.
- > Sorge für eine sorgsame Pflege Deiner Füße. Massiere Sie, entspanne Sie. So wird auch Deine Emotion entspannt, stabilisiert und harmoniert mit Dir im Gleichgewicht.
- > Gehst Du außer Haus, erleichtere jeden Tritt Deiner Füße durch angenehmes Schuhwerk und bequeme Strümpfe, damit nichts den Kontakt stört und Dich hindert, die Energie zu fühlen.
- > Die Erdung ist eine Verbindung mit der Energie von Mutter Erde. Je näher Du ihr bist, desto reiner kann sie fließen. Deswegen gehe barfuß und ohne Schuhwerk über die Böden Deines Zuhauses.

- > Dein erstes Chakra kannst Du stärken und die Erdung unterstützen, wenn Du Deinen Schlaf mit einer Wärmflasche auf dem Bauch oder an Deinen Füßen begleiten lässt.

Reinige Deine Umgebung

- > Salze Deinen Wohnraum, den Eingang und Türen, die Fenster, Möbelstücke wie Schränke, damit alle negative Energie, die sich dort befinden kann, neutralisiert wird. Auch eine Himalaya-Salzleuchte kann diese Aufgabe übernehmen.
- > Die Erdung soll den Energiefluss reinigen und harmonisieren. Hierfür wichtig ist auch eine geordnete Umgebung, die das Innere mitordnet. Daher sortiere die Dinge in Deinem Zuhause, vor allem jene in den Schubladen und Schränken, die gerne aufnehmen, was äußerlich nicht sichtbar sein soll, aber dennoch weiterhin vorhanden ist.
- > Auch die Reinigung Deines Wohnraums wird die Reinigung Deines inneren Selbst unterstützen. Denn was in Dir ist, zeigt sich auch im Außen.

Erlebe Deinen Alltag bewusst

- > Unterstütze Dein Wohlbefinden, in dem Du früher schlafen gehst, als Du es gewohnt bist.
- > Achte auf Deine Ernährung und esse bewusst mindestens eine Mahlzeit am Tag, die für eine gesunde Balance für Deinen Körper sorgt.
- > Harmonisiere Deinen Wohnraum mit allem, das Dich beruhigt und entspannt. Das können Pflanzen sein oder Haustiere, auch Wasser in kleinen Brunnen sind ideal für die Harmonie des Gleichgewichts, weil es fließt, wie auch die Energie durch Dich fließen soll.
- > Stärke Deine alltägliche Basis in Deiner Familie. Ist dieses Fundament noch nicht oder nicht möglich, achte vermehrt auf den vorherigen Punkt mit Tieren und Blumen, die Dir die familiäre Wärme und liebende Nähe geben, die Du für Dein Wohlbefinden benötigst.
- > Achte in allen Deinen Handlungen des Hier und Jetzt auf Dein inneres Wohlbefinden. Lass Deinen Gedanken freien Lauf, bei allem, das Dich entspannt, ob es beim Kaffee- oder Teetrinken ist oder beim Reinigen und Putzen Deiner Wohnung, beim Spaziergehen mit Deinem Haustier oder beim Streicheln desselben.

3.1.1. DIE METHODE ZUR ERDMEDITATION

Gehe in die Entspannung und achte auf eine offene Haltung. Deine Beine und Hände sind nicht überkreuz. Lass Dir Zeit und fließe mit der Musik. Spüre auf Deinen Atem und entspanne Dich, Deine Schultern, Deine Stirnpartie. Nimm einen weiteren tiefen Atemzug und stelle Deine Füße liebevoll auf.

Merke jetzt, wie aus Deinen Füßen die Wurzeln nach unten in den Schoß von Mutter Erde ragen, in ihren Leib. Aus Deinen Füßen fließt jetzt die liebevolle Wurzel zum Leib der Mutter Erde durch alle Erdgeschichten hindurch, bis es in ihren Kern und in ihrem Schoß angekommen ist.

Nun sendet Mutter Erde aus ihrem Schoß die weiße Energie wieder nach oben. Durch alle Erdschichten hindurch fließt jetzt die Energie der Mutter Erde bis zu Dir in Deine Füße zurück. Genieße, wie die weiße Energie in Deine Füße hineinfließt. Die weiße Energie bringt Klärung. Sie schenkt Dir Reinigung und Klärung. Dieses klärende, wundervolle Licht ist in Deinen Füßen gesammelt und fließt ganz liebevoll nach oben in Deine Beine. Spüre die Verbundenheit mit Mutter Erde.



Die Energie fließt weiter in Deine Oberschenkel und weiter in Dein erstes Chakra, das Wurzelchakra, in dem Dein Vertrauen sitzt. Die Energie färbt sich Rot und nährt Dein Urvertrauen. Das Chakra pulsiert mit der Energie der Mutter Erde und wird gereinigt und gestärkt.

Weiter fließt die Energie wie eine silberweiße Schnur in Dein zweites Chakra eine Handbreit unter Deinem Bauchnabel hinein. Dein Sakral-Chakra leuchtet in sattem, wundervollem Orange, wird gestärkt und gereinigt. Dort wird Deine Schöpferkraft und Deine Sexualität aktiviert. Es schwingt kraftvoll und harmonisch. Du wirst Dir Deiner Schöpferkraft bewusst.

Die Energie von Mutter Erde fließt weiter in Dein drittes Chakra, zum Solarplexus eine Handbreit über Deinem Bauchnabel. Strahlendes Gelb pulsiert und Deine Kreativität wird in Freude entzündet.

Weiter fließt die Energie der Mutter Erde in Dein viertes, in Dein Herzchakra hinein. Starkes, saftiges Grün erfüllt Deine Herzgegend und pulsiert die Liebe. Du spürst die Liebe der Mutter Erde zu Dir und Du schenkst ihr in Deinem Herzen Deine Liebe zurück.

Weiter fließt die Lichtenergie der Mutter Erde in Dein fünftes Chakra, Dein Kehlkopf-Chakra. In der Farbe Hellblau stärkt es Deine Kommunikation und gibt Dir Klarheit in Deine Worte und in Dir selbst.

Das Licht der Energie fließt weiter in Dein sechstes Chakra bis zwischen Deine Augenbrauen. Es fließt in Dein drittes Auge hinein und erfüllt es mit einer leuchtend indigoblauen Farbe. Das alte Wissen außerhalb Deines Verstandes darf sich nun aufzeigen und sich mit Dir und Deinem Sein verbinden. Es ist Dein wahres sehendes Auge. Dort ist das Verständnis für Dich selbst und Deine Mitmenschen.

Nun spürst Du das Licht in Dein Kronenchakra, dem siebten Chakra fließen. Weiß-violett leuchtet das Chakra. Du spürst die Verbindung zwischen Himmel und Erde und die Balance in Dir. Hier ist die Verbindung zum unsichtbar Göttlichen. Mutter Erde klärt und stärkt Deine Bereitwilligkeit und Achtsamkeit.

Du fühlst Dich nun erfüllt und die Energie von Mutter Erde verlässt Dein Kronenchakra, um gen Himmel zu fließen, in den Äther. Aus dem Äther heraus geschieht nun die Vereinigung zwischen Himmel und Erde. Das Himmelslicht in goldenen, wärmenden Farben fließt auf Dich und umhüllt Dich, Deine Füße und den Ort, auf dem Deine Füße stehen. Das goldene Licht fließt zurück zu Mutter Erde.

Nimm nun Deine Hand zu Deinem Herzen und bedanken Dich auf Deine Art und Weise. Sobald Du so weit bist, öffne Deine Augen, trinke vielleicht einen Schluck Wasser und lass die Erfüllung in Dir aufgehen. Du kannst dies immerzu wiederholen, wenn Du es wünschst, wenn Du es brauchst.

3.2. WIE & WO ERDE ICH MICH?



- 1 Stelle Dir vor, nachdem Du Deinen Geist zur Ruhe gebracht hast und entspannt bist, wie aus Deinen Füßen Wurzeln schlagen. Der Spirit von Mutter Erde ist bereit, sich mit Dir zu vereinen, Dir die Kraft zu schenken, die Du nun aufs Erden in diesem Moment benötigst.
- 2 Aus ihrem Leib vom Kern aus dem Schoß der Mutter Erde fließt nun ein Lichtstrahl ganz in Weiß zu Dir. Das Licht aus dem Schoß der Mutter Erde fließt nun in die Wurzeln Deiner Fußsohlen und ganz liebevoll in Dich hinein.

- 3 Das Licht der Liebe von Mutter Erde fließt in Deine Beine und Deinen Oberschenkel hinein. Es fließt bis zu Deinem ersten Chakra, dem Wurzelchakra. Dort füllen wir dieses erste Chakra mit unserem Willen und der Hilfe von Mutter Erde vollständig auf. In der Größe eines Tennisballs schwingt Dein Chakra und füllt es mit der roten Farbe auf. Das Urvertrauen füllt sich auf. Das Urvertrauen stellt sich wieder in der göttlichen Form ein. Atme das Licht liebevoll in das Chakra ein und sage oder denke dabei:

“

“Ich vertraue, denn ich bin sicher. Ich bin getragen!”

”

- 4 Vom Wurzelchakra fließt nun das Licht aus der Erde in das zweite Chakra eine Handbreit unterhalb Deines Bauchnabels, Deinem Sakralchakra. In der Farbe Orange fließt der Lichtstrahl in dieses hinein. Dort werden alle Flecken und alle Risse mit dem strahlenden Licht geheilt. Die Chakren werden wieder in die Ursprungsenergie gebracht. Jedes Deiner Energiezentren freut sich nun, dass Du sie wahrnimmst und sie heilst. Sie strahlen so sehr, dass Sie nun mit Dir gemeinsam Dein Leben erleben. Dein zweites Chakra steht für Deine Manifestationskraft, Deine Sexualität und Deine geistige Umsetzung in die Physis. Lass sie in dieselbe Größe wachsen wie beim ersten Chakra und fühle die Worte:

“

“Ich kann. Ich bin und beginne, Dir liebevoll Dinge zu erschaffen.”

”

- 5 Das dritte Chakra steht für die Intuition, das Chakra des Solarplexus, eine Handbreit über Deinem Bauchnabel. Fühle, wie das Licht der Mutter Erde vom zweiten Chakra in das dritte übergeht und es in seiner Farbe intensiven Gelbs erstrahlen lässt. Aktiviere Deine Kreativität:

“

“Ich öffne mich meinen Fähigkeiten, sie zu entdecken und wieder freizuschalten.”

”

- 6 Das vierte Chakra ist bereit für das Licht, das die Mutter Erde bei der Erdung durch Dich fließen lässt. Lass es hinein in das Herzchakra, damit es wieder leuchtend grün erstrahlen und heilen kann. Sorge für ein ausgeglichenes Herz durch den heilenden Energiefluss Deines vierten Chakras. Erwecke Dein Herz und somit Dein Mitgefühl, Deine Großzügigkeit, Deine Fähigkeit anderen oder Dir selbst zu verzeihen und vor allem Deine Liebe. In ihr leben Deine hohen Ideale, Deine höheren Wünsche und Deine friedvolle Positivität. Für Deinen Körper ist das Herzchakra der zentrale Mittelpunkt für den Kreislauf, das Blut und die Funktion Deiner Arterien, welche alle Deine Organe im Brustkorb und somit auch in Deinem gesamten Körper versorgt.

Unterstütze Dein Herzchakra bei der Erdung

- > Deine empfangene linke Hand liegt weiter offen auf Deinem Schoß und die Handfläche ist gen Himmel gerichtet.
- > Deine linke Hand gibt und streicht deswegen in kreisenden Bewegungen und im Uhrzeigersinn auf Höhe Deines Herzchakras.
- > Du spürst die Balance, weil der Energiefluss wieder harmonisch in Deinem Herzchakra fließt.

Fühle die Worte der Liebe:

“

“Ich erlaube mir, Liebe zu empfangen, Liebe zu mir selbst und somit aus mir heraus Liebe zu schenken. Ich verzeihe, ich interessiere mich und ich liebe.”

”

- 7 Erstrahlt das fünfte Chakra der Liebe in Deinem Herzen, fließt es weiter in das fünfte Chakra, dem Hals- und Kehlkopfchakra. Das Licht der Mutter Erde durchfließt und heilt es vollständig. Fühle die Kommunikation und unterstütze die Reinigung des hellblauen Lichts mit folgenden Worten:

“

“Ich erlaube mir, klare Worte auszusprechen, in dem ich mich klar ausdrücke. Ich bin aufmerksam zu mir und meiner Umwelt.”

”

- 8 Das sechste Chakra Deinem dritten Auge, dem Punkt zwischen Deinen Augenbrauen, füllt sich mit dem Licht der Mutter Erde in ein tiefgründiges Indigo-Blau. Deine Wortenergie unterstützt seine Heilung und gibt Dir Zugang zum alten Wissen, der allumfassenden Weisheit und dem Verständnis des übergeordneten Seins:

“

“Ich erlaube mir, Zugriff auf altes Wissen in meinem Tempo zu haben. Mich an die Weisheit und das Verständnis im übergeordneten Sinne wieder zu erinnern.”

”

- 9 Heilt das sechste Chakra vollständig und erstrahlt rein in Dir, wandert das Licht der Erdenmutter weiter in das siebte der Chakren Deines Körpers. Es erfüllt das Kronenchakra in liebevollem Violett, das Dich vollkommen einnimmt und Dir Frieden gibt. Unterstütze das Erden mit dem Licht der Mutter Erde durch die Worte:

“

“Ich erlaube mir, Körper, Geist und Seele zu vereinen. In dem ich mich erkenne als Energie und meinem Chakra seinen Stellenwert zurückgebe, verstehe ich mich in mir, mit der Menschheit als Wesenheit und somit mit allem verbunden.”

”

- 10 Alle sieben Chakren sind nun miteinander verbunden aus dem Strahl der Mutter Erde, der durch Dich und alle Chakren fließt. Ihr seid eine Ein-heit und doch weiß jeder, wo er steht.

Dein achttes Chakra, das Seelenchakra, ist die Verbindung zum Zugriff, das Universelle zu empfangen. Fühle das weiße Licht und lass es liebevoll hinein fließen. Es ist das Licht aus der Schöpfung. Dort treffen sich die Lichtstrahlen aus der Mutter Erde und der Schöpfung. Alles ist im Kreislauf, wie oben, so unten, im Großen, wie auch im Kleinen.

“

Bedanke Dich bei Dir selbst, bei der Mutter Erde für ihr Licht, bei der Schöpfung für diese liebevolle Energie, die Dir zur Klärung und Stärkung verhilft.

”

Wo kann ich mich erden?

- > Beim Waldspaziergang kannst Du Dich bei den Bäumen auftanken.
- > Am fließenden Wasser, denn die Energie der Mutter Erde selbst fließt durch Dich hindurch.
- > Auch Tiere können Dir helfen, Dich zu erden.
- > Überall da, wo Dein Geist ruhen kann, und für manche ist das auch beim Saubermachen. Denn dort können die Gedanken schweifen und Du in Kontakt mit Dir selbst treten.

3.3. DIE WICHTIGKEIT DER ERDUNG



Es ist wichtig, sich zu erden, sich in die Mitte zu begeben und die Mitte zwischen Himmel und Erde zu sein im Göttlichen. So findest Du die Balance in Dir. Das ist die Ausrichtung der Erdung, die uns mit dem Leben erlaubtauszudehnen, unsere Erfahrungen zu machen und gleichzeitig unser spirituelles Wissen immer weiterzutragen. Wir leben mit dem Wissen und der Ausrichtung, dass wir spirituelle Wesen sind. Dies ist die Verbindung mit Mutter Erde.

Sobald die Energie der Mutter Erde in Deinem siebten Chakra, dem Kronenchakra, harmonisch fließt, ist es möglich, den Wechsel der Ebenen zu ermöglichen. Mit dem Übergang ins Zentrum Deiner Bewusstheit, Deines Bewusstseins hast Du Zugang zur Kraft der allumfassenden Liebe und somit auch des allumfassenden Wissens der Akasha-Chronik.

Mit dem Zugang zur Akasha-Chronik ist es Dir möglich, die Belastung unserer Ahnen, die auf unseren Schultern ruht, abzustreifen. Ob Ereignisse, Ängste oder Schuld, Du sollst diese negative Energie nicht für sie mittragen, denn sie blockieren Dich und sind nicht Deine Last. Streife Sie mithilfe der Akasha-Chronik ab, in dem Du Zugang auf sie durch Deine Erdung und die Harmonisierung des Energieflusses in Deinem achten Chakra erhältst.

Die Akasha-Chronik ermöglicht Dir einen Blick auf das große Ganze, auf die Zusammenhänge auf das Mosaikbild, das zuvor nur aus Splittern bestand. Du kannst diese Ereignisse von einer höheren Position aus betrachten, raum- und wertfrei durch die Augen des Göttlichen.

Nur mit einer fließenden Kommunikation zwischen Deiner Seele und dem Göttlichen können alle Mangelerscheinungen, Blockaden und Hindernisse geklärt, gereinigt und abgebaut werden. Hierfür ist Deine Bereitschaft notwendig, Dich mit den Lasten der Ahnen auseinanderzusetzen. Doch sobald Du Vertrauen in die spirituelle Führung entwickelst, wirst Du die Harmonie erreichen und Deine innere Kraft stabilisieren. Dann bist Du in der Lage, Glück zu empfangen, wahre Freude zu fühlen, die Hoffnung zu lieben, Frieden zu empfinden, Zusammenhang zu erfahren, Erfüllung zu erleben und den Reichtum Deiner selbst zu genießen.

