

Erdheilungs-Meditation



Ich sitze in Meditationshaltung, schließe meine Augen.
Ich lege die linke Hand auf mein Herzchakra
und richte meine ganze Aufmerksamkeit dorthin.

Ich lausche meinem Atem.
Er kommt und geht - ganz von alleine.
Mit jedem Atemzug werde ich ruhiger.
Ich spüre den Atem, bis tief in meinen Bauch.

Ich stehe voller Trauen in der Mitte des Kosmos.
Mit jeder Einatmung atme ich Frieden ein.
Mit jeder Ausatmung lasse ich los.

Ich spüre, wie mein Herz zu leuchten beginnt,
strahlend weiß-goldenes Licht, Wärme, Liebe.
Mein Herz vergrößert sich mit jedem Atemzug,
wird leuchtend und wärmer.

Wie eine Sonne strahlt mein Herz seine Liebe
in meinen ganzen Körper - erfüllt ihn.

Mit jedem Atemzug breitet sich diese Liebe weiter aus.
Ich spüre Liebe, Frieden, Eins-Sein.

Mit jedem Atemzug breitet sich diese Liebe weiter aus.
Wie eine Saite, die der Wind sacht erklingen lässt,
lässt Liebe alle Herzen erklingen.

Ein Ozean voller Liebe,
Mit jedem Atemzug breitet sich dieses Licht,
die Liebe weiter aus - im ganzen Kosmos.

Ich verbinde mich mit der Erde,
Ich umhülle die Erde mit meinem Licht, meiner Liebe.

Ich atme das Licht um die ganze Erde herum und sanft,
verbreitet sich meine Liebesenergie auf der Erde, bringt ihr Heilung.

Vor meinem geistigen Auge sehe ich das Bild:
Freude, alle Wesen in Harmonie,
reine Luft, klare Gewässer,
Leben und Freude, Friede und Liebe in allen Wesen...
Ich atme dieses Bild in meine Welt.
So ist es. So ist es. So ist es.

Ganz leuchtend sehe ich meine Welt.
Ich spüre Liebe und Frieden in meinem Herzen.
Ich bin Liebe.