Erdungsmeditation – Einstieg ins Feld

Einen geistigen Weg zu gehen ohne Erdung, ist wie ein Haus zu bauen ohne Fundament! Eine gute Erdung ist Grundvoraussetzung für eine reine Verbindung mit dem Feld. Wir alle sind Kinder der Mutter Erde - Erdung ist Schutz und Abgrenzung zugleich.

1. Atme ein paar Mal tief ein und aus und zentriere dich in deiner Mitte. Wenn du möchtest, zieht die Schultern nochmals nach oben und lass sie dann fallen, es gibt nichts was du jetzt tragen musst. Bewege jetzt deinen Kiefer nach links und nach rechts oder gähne nochmals, es gibt nichts wo du dich jetzt durchbeissen musst. Entspanne dich und schenke dir ein Lächeln.
2. Stell dir jetzt vor wie ein Wurzelstock, eine zentrale Wurzel, ungefähr so dick wie dein Oberarm, aus deiner Mitte entspringt und Richtung Erdmittelpunkt wächst, zuerst durch den Körper und dann durch den Fussboden. Und ganz weit unten, in der Mitte von Mutter Erde, siehst du den Erdkern, das Herzen von Mutter Erde, ein strahlend leuchtendes, helles Licht. Dort gehen wir hin mit unserem Wurzelstock. Wenn du beim Herzen von Mutter Erde angekommen bist, dann verbinde dich mit dem Herzen von Mutter Erde, umfasse es oder verschmelze mit ihm – so wie es sich für dich gerade passt.
3. Lass jetzt aus deinem Becken heraus Wurzeln wachsen. Lass Wurzeln wachsen aus den Beinen, aus den Oberschenkeln, lass Wurzeln wachsen aus den Unterschenkeln, aus den Füssen und wenn du möchtest, auch aus den Zehen.
4. Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Wurzeln und lasse deinen Atem sanft durch diese ein- und ausströmen. Mit jedem Atemzug werden deine Wurzeln größer, stärker, kräftiger und verbinden sich noch mehr mit Mutter Erde. Wenn du möchtest, bittest du um eine Farbe für deine Wurzeln. Die erste Farbe, die kommt, ist die, die du jetzt gerade brauchst, und dann flutest du deine Wurzeln mit dieser Farbe.
5. Beim nächsten Einatmen ziehst du die Energie durch die Wurzeln in deine Mitte und lässt aus der Mitte heraus eine Lichtkugel entstehen. Diese Lichtkugel ist so gross, dass Du wunderbar drin Platz hast, oder so gross wie dieser Raum oder so gross wie es für dich im Moment gerade stimmt. Wenn du möchtest, gibt auch dieser Lichtkugel eine Farbe.
6. Bitte nun um deinen blauen Schutzmantel, er steht für Schutz und Stärke. Stell dir nun vor wie jetzt ein blauer Schutzmantel um deine Kugel gelegt wird. Wenn du

möchtest, kannst du auf diesen blauen Schutzmantel eine silbrige Oberfläche legen, die alles Dunkle zurückspiegelt.

7. Verbinde dich jetzt mit dem Göttlichen: Verbinde dich mit dem Strom der Liebe von Mutter Erde. Stell dir dazu vor, wie ein gleissend strahlendes, helles Licht die zentrale Wurzel hinaufströmt und sich mit deinem Herzen verbindet. Und dann stell dir vor, wie eine Lichtsäule von Vater Sonne, Taita Inti, durch das Universum hinunterkommt und sich mit deinem Herzen verbindet.
8. Als zusätzlichen kannst du noch einen Regenbogen über deine Wesen erscheinen lassen.
9. Bitte jetzt deine geistigen Helfer, Ahnen und Führer aus dem Licht um Begleitung und Unterstützung für diesen Prozess, sodass alles zum höchsten Wohle aller und im Einklang mit dem göttlichen Willen geschieht. Rufe auch Erzengel Michael und bitte um seinen Schutz.
10. Öffne nun deine Brustklappen. Stell dir dazu zwei Türen vor, die du jetzt öffnest, und bitte das Bewusstseinsfeld, von vorne in dich einzufliessen. Dann öffnest du deine Rückenklappen und bittest das Bewusstseinsfeld, von hinten in dich einzufliessen, und dann öffnest du deine Kopfklappen und lässt das Bewusstseinsfeld von oben in dich einfliessen und bittest darum, dich mit allem zu verbinden, was ist.
11. Wir bitten um Zutritt in die Akasha Chronik, das Buch des Lebens. Wir bitten um Zutritt in das göttliche Feld der Liebe, in das Christusbewusstsein und in das Feld des göttlichen Friedens. Wir bitten um Zutritt in das Feld der Wahrheit, der Weisheit und in das göttliche Feld der Heilung,
12. Bedanke Dich bei der geistigen Welt für Schutz, Führung und Erdung.