

ERDUNGSÜBUNG: 3 X TÄGLICH 5 MINUTEN



Setze dich mit geradem Rücken hin, beide Füße flach am Boden (wenn möglich ohne Schuhe und mit Kontakt mit dem Erdboden.).

Schliesse deine Augen und bei jedem Einatmen stelle dir vor, wie deine Fusssohlen Kontakt mit dem Mutterboden haben¹. «Atme» die Kraft des Mutterbodens in deinen Körper, durch die Füße, die Beine, den Bauch bis in dein Herz. *Spüre* die wärmende angenehme Kraft und Energie von «Mutter Erde».

Stelle dir Wasser vor, wie du darin badest, oder wie es als Regen deine Haut durchdringt. Stelle dir vor, wie reines Quellwasser von «Mutter Erde» in deinem Blut ist und ermöglicht, dass dein Blut fließen kann. *Spüre* das Wasser, wie das «Wasser des Lebens» deinen Körper, erquickt, erfrischt und reinigt.

Stelle dir ev. das Wasser als eine violette Flamme vor, welche auch deine Emotionen reinigt.

Stelle dir vor, wie ein kühler Windhauch deine Stirne berührt, deinen Geist klärt und deine Gedanken reinigt. Lasse den «Wind» durch deinen Kopf «wehen», *spüre* den angenehmen Lufthauch. Stelle dir vor, dass alle negativen Gedanken wie ein Schwarm schwarzer Krähen aus deinem Kopf wegfliegen und im Blau des Himmels verschwinden.

Stelle dir das Feuer des Lebens in der Mutter Erde vor, welches als Christusfeuer dein Blut belebt und als «Seelenfeuer des Bewusstseins» in deiner DNA, im Blut fließt, deinen Körper belebt, dein Immunsystem stärkt, dein ganzes System in voller Gesundheit durchflutet und belebt. *Spüre* das wärmende, stärkende «Feuer des Lebens».

Öffne deine Augen, segne deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, deine irdische Existenz.

Du kannst alles segnen, indem du sagst: «Ich segne ...» Mit diesen Worten rufst du die Gnade Gottes an und bittest etwas zu «heiligen». Segne deine Lieben, dein Leben, die Erde ...

© †Marie Therese Rubin

¹ Das ist auch in einem Haus, egal in welchem Stockwerk möglich