

Verbinde dich mit allem, was ist

Stell dich mit leicht gespreizten Beinen hin und spüre den Boden unter deinen Füßen. Atme zwei, drei Mal tief ein und aus und nun stell dir vor, wie du dich mit der Erde verbindest und dich danach weit in den Himmel streckst, dich nach aussen öffnest und alles in dir aufnimmst. Sprich dabei laut oder leise: «Ich verbinde mich mit allem, was unter mir ist. Ich verbinde mich mit allem, was über mir ist. Ich gehe auf in allem, was ist. Alles ist in mir. Ich verneige mich vor meiner inneren Kraft und Weisheit.»

Manchmal nehme ich bei dieser Übung wahr, wie ich Wurzeln in den Boden schlage. Manchmal fühlt es sich an, als ob sich ein Trichter über meinem Kopf öffnet und Wissen und Weisheit in mich hineinfließen. Manchmal fühlt es sich an, als ob meine innere Kraft und Weisheit die Verbeugung erwidern. Was nimmst du wahr? Diese Übung erdet und bettet dich ein in dein Sein. Ich mache sie regelmässig, wann immer ich daran denke.

Hier nochmals der Satz und ein inspirierendes Bild dazu :-)

«Ich verbinde mich mit allem, was unter mir ist. Ich verbinde mich mit allem, was über mir ist. Ich gehe auf in allem, was ist. Alles ist in mir. Ich verneige mich vor meiner inneren Kraft und Weisheit.»



Und solltest Du wissen, dass dem so ist. Einfach, weil Du es spürst, dann mach weiter und nutze folgenden Satz:

«Ich bin verbunden mit allem, was unter mir ist. Ich bin verbunden, mit allem, was über mir ist. Ich gehe auf, in allem, was ist. Alles ist in mir. Ich verneige mich vor meiner inneren Kraft und Weisheit.»

Für Fragen oder Erfahrungsberichte bin ich gerne da!

Viel Freude mit diesem wundervollen Ritual.