DER BAUM DES LEBENS

Der verbundene Mensch
Wenn du dich täglich mit Himmel und Erde verbindest, wirst du beobachten, dass deine eigene Energie immer mehr in Fluss kommt. Die nährende Energie der Erde gibt dir Fundament, damit du dich entwickeln kannst und dich daran erinnerst, wer du wirklich bist. Es hilft dir dabei, dein Potenzial zu entfalten.
Als Mensch bist du die Verbindung zwischen Himmel und Erde.
Du bringst deine Seele, die zum himmlischen Element gehört, auf die Erde und verwirklichst ihre Qualitäten in deinem Sein als Mensch.
Durch die Verbindung zu Himmel und Erde wird es dir leichter fallen, dich daran zu erinnern wer du wirklich bist und deiner Bestimmung näher zu kommen.
Du spürst eine tiefe Sehnsucht nach mehr Erfüllung, mehr Leichtigkeit und danach, ganz du selbst zu sein.
Es fällt dir schwer, Menschen zuzuhören, die sehr stark entwurzelt sind und die Verbindung zu Himmel und Erde verloren haben. Du verlierst Interesse an Theorien, die nicht in der Weisheit der Natur verankert sind. Du sehnst dich nach Einfachheit.
Auch wenn es dir nicht immer so vorkommt, aber deine reine Präsenz als verbundener Mensch ist heilsam. Menschen die dir begegnen, werden ruhiger und spüren, dass da „etwas" ist, was gut tut.

Verbindung mit der Erde
Der erste Schritt um dich mit frischer Energie zu verbinden ist, deine Verbindung zur Erde herzustellen und zu stärken.
Um dich mit der Erde zu verbinden, kommst du zunächst einmal in deinem Körper an. Fühle deinen Körper und erlaube dir, tief in deinen Körper hinein zu sinken.
Der Weiche Atem hilft dir, im Körper anzukommen.
Wenn du deinen Atem tief nach unten in die Erde strömen lässt, wird deine Verbindung zur Erde aktiviert.
Lasse Wurzeln über das Wurzelchakra und die Füsse in den Boden wachsen, bis ins Herz der Mutter Erde.
Jeder Mensch hat in der Mitte der Erde einen Ankerpunkt, eine direkte Verbindung zur Erde.
Die Erde ist ein gewaltiges Energiezentrum, das jedem Menschen Halt, Geborgenheit, Nahrung, Wärme und Raum zum Leben schenkt.
Waren wir lange von der Erde getrennt, fühlt sich unser Ankerpunkt oft hart und angespannt an.
Manchmal ist er sogar trocken, wie ein Brocken harte Erde.
Befestige ein paar Wurzeln mit dem Ankerpunkt.

Atme weich in deinen Ankerpunkt hinein bis du fühlst, dass er sich öffnet und die Energie der Erde zu fließen beginnt.
Lasse die ganze Ladung, die du im Körper fühlst, über die Wurzeln in die Erde abfliessen. Spüre das warme Strömen der Erde und nimm wahr, wie ihre Liebe und ihre Lebenskraft durch deine Wurzeln zurück zur Erdoberfläche fliesst und durch deinen ganzen Körper strömt. Erlaube jeder Zelle, diese Energie einzuatmen, aufzusaugen und sich davon nähren zu lassen. Das ist wohltuend!

Verbindung mit dem Kosmos
Hast du dich mit der Erde verbunden wartet der nächste Schritt auf dich: Die Verbindung zum Kosmos. Auch im Kosmos gibt es ein „Herz" des Kosmos. Jeder Mensch hat einen Ankerpunkt, eine direkte Verbindung zum Kosmos.
Atme weich und lass deine Aufmerksamkeit mit deinem Atem nach oben aufsteigen.
Nimm deinen kosmischen Ankerpunkt wahr. Manchmal ist dieser Ankerpunkt voller Spannung – ja nachdem wie harmonisch unsere Beziehung zum Kosmos bisher war.
Die kosmische Energie bringt dich mit deiner Seele, deinem wahren Sein und deiner Bestimmung in Berührung. Sie erinnert dich daran, wer du wirklich bist.
Durch den weichen Atem lösen sich Spannungen im Ankerpunkt.
Nimm wahr wie die kosmische Energie langsam zu strömen beginnt. Sie fließt wie flüssiges Licht zu dir herab und umströmt deinen Körper.

Mit jedem weichen Atemzug strömt sie tiefer in deinen Körper hinein. Nimm dieses flüssige Licht wahr und geniesse, wie jede Zelle deines Körpers davon durchströmt wird. Die kosmische Energie ist besonders heilsam, wenn wir durch Zeiten der Veränderung gehen. Sie hilft uns, voller Zuversicht in die Zukunft zu schauen.

Verbindung Erde – du – Kosmos
Verbinde nun über den Atem die Erde, dich und der Kosmos. Mit dem Einatmen lässt du die Energie aus dem Herz (Ankerpunkt) im Wurzelchakra und über die Füsse in dich hineinströmen und beim Ausatmen lässt du die Energie des Kosmos über das Kronenchakra in dich einfliessen. Du kannst dich dabei wie der Baumstamm des Lebensbaumes sehen, der über die Wurzeln die Energie der Erde einströmen lässt und über die Baumkrone die Energie des Kosmos. Fühle dabei, wie du gleichzeitig mit der Erde und dem Kosmos verbunden bist.

Erdung
Wenn du ein wenig geerdeter Mensch bist, so lege den Schwerpunkt vor allem auf die Verbindung mit dem Zentrum der Erde. Dadurch erhältst du Halt und kannst nicht so leicht entwurzelt werden!