

## DER PFAD ZUR INNEREN MITTE

Diese Übung ist geeignet, wenn du im Ungleichgewicht bist, dich selbst wieder in deine Mitte - deine Neutralität zu führen.

Aus der inneren Mitte heraus kannst du auch Heilanwendungen geben, ohne das dir Energie entzogen wird, denn aus der Mitte heraus bist du ein reiner Kanal.

1. Sitze bequem: mit aufrechter Wirbelsäule, ohne dich anzulehnen. Das ist eine selbst bestimmende Haltung.
2. Erde dich, indem Du, zur stärken Erdverbindung, mit den Füßen auf den Boden trommelst. Der Ballen bleibt dabei auf dem Boden und die Fersen werden angehoben und sanft auf die Erde gesenkt. Wiederhole dies einige Male!
3. Lege deine Hand aufs Herz - Chakra und sage zu dir selbst: „Ich liebe mich!“
4. Mache deinen Kopf leer, spüre den Körper und die Selbstliebe und lasse beide strömen.
5. Bekunde: „Was gerade ist, ist weder gut noch ist es schlecht ... es ist so wie es ist .... und weil es so ist wie es ist, ist es in der göttlichen ( oder "universellen" - so wie es für dich stimmiger ist ) Ordnung, dass es so ist, wie es gerade ist.“
6. Lege wieder die Hand aufs Herz und sage: „Ich liebe mich trotzdem.“
7. Lege deine Hand auf deinen Unterbauch, dem Sitz deines Inneren Kindes. Sage zu dir selbst: „Mein Inneres Kind und ich, wir sind ein Team. Wir lieben uns, unabhängig von äußeren Ereignissen.“
8. Bleibe meditativ, spüre deine Füße, spüre deinen Körper, spüre Liebe, spüre deinen Unterbauch und lasse die Körper-Energien strömen. Nicht denken!!! Den Kopf leer machen!!! Nur spüren und beobachten!!!
9. Mache im Gedanken eine Verbindung zu Seelenstern ( 30 cm über Deinem Kopf ) und Erdenstern ( 30 cm unter dem Boden-in einer geraden Linie vom Steißbein aus gezogen ). Dann lasse Energie vom Seelenstern zum Erdenstern fließen und umgekehrt.
10. Seelenstern und Erdenstern sind miteinander verbunden, lasse sie gemeinsam strömen.
11. Konzentriere dich aufs Herz, spüre Gelassenheit in dir. Horche nach innen und sei dabei wach.