

# ERDHEILUNGSMEDITATION MIT BERGKRISTALL ODER CITRIN ERDENHÜTER

*Am Besten in der Gruppe. Ein großer Erdenhüterkristall steht in der Mitte. Jeder hält einen handlichen Bergkristall oder Citrin in der Hand, der hilft die Energie zu halten.*

Beginne die Meditation mit dem Wahrnehmen des Atems.

Nimm deinen Atem wahr, indem du bewusst ein- und ausatmest. Atme durch die Nase genauso lange ein wie aus. Atme rhythmisch und lasse deinen Körper sich dabei entspannen.

Fühle, wie du mit jedem weiteren Einatmen mit deinem Bewusstsein weiter hierher kommst, hinein in dein wahres Sein. Einatmen und Ausatmen sind der Rhythmus des Lebens

Mit jedem weiteren Einatmen fällt es dir immer leichter ganz präsent zu sein, hier zu sein. In deinem Körper, in deinem Tempel.

Du kannst Tage ohne Essen oder Wasser auskommen aber keine 2 Minuten ohne den Atem  
Der Atem ist eine Brücke zum Göttlichen in dir.

Vom Lehrer von Yogandana, Sri Yuktेशwar existiert eine an Drunvalo Melchizedek übertragene Meditation, die der **Atem der Einheit** genannt wird, mit der du dich, während du bewusst und rhythmisch atmest, über die Liebe mit dem Göttlichen verankern kannst.

## **Vorher bitte um Versiegelung des Raumes und Schwingungsanhebung durch die Erzengelkräfte**

Da wir ständig von einem Feld fremder Schwingungen und Gedankenformen umgeben sind, die die Wahrnehmung von uns selbst erschweren, werde ich nun die Erzengelkräfte bitten, diesen Raum abzuschirmen, damit wir besser in uns selbst spüren können.

**"Ich bitte die Erzengelkräfte jetzt für die Zeit unserer Meditation diesen Raum für uns hermetisch zu versiegeln und die Schwingung anzuheben auf die Dimension der Fünf."**

## **Die Meditation des Atems der Einheit beginnt mit der Ausrichtung auf die göttliche Mutter**

### **1. Vereinigung mit der göttlichen Mutter**

»Versetze dich innerlich an einen Ort in der Natur, der für dich ein wunderschöner Platz ist. Es kann überall sein - hoch in den Bergen oder am Meer. Was immer du als schön empfindest. Nimm so viele Details wie möglich wahr. Sieh das Blau des Himmels, die weißen Wolken. Spüre den Wind und sieh die Pflanzen und Tiere, oder vielleicht die Felsen, und das Gras. Erfreue dich an der Klarheit des Wassers. Spüre deine Liebe für diesen Platz und die gesamte Natur. Lass deine Liebe immer weiter wachsen, bis dein Herz ganz in der Wärme deiner Liebe zur Natur schlägt. Sei nun ganz in der Liebe für diesen Platz. Weite jetzt deine Liebe aus auf die ganze Natur, auf Mutter Erde. Sie ist deine Mutter. Du lebst auf ihr. Alles was du besitzt kommt von ihr, Sie gab es dir. Du kommst von ihr. Dein Körper, jedes deiner Atome stammt von ihr. Fühle nun deine ganze Liebe die du für sie hast. Du kannst deine Liebe nicht einfach nur denken. Du kannst nicht einfach nur sagen "Ich fühle jetzt Liebe für Mutter Erde". Sei ihr aus dem Herzen dankbar und spüre deine Liebe.

Atme dabei weiterhin rhythmisch

Wenn du die Liebe zu ihr fühlst, und deine Liebe stark ist, dann schicke sie mit Hilfe deiner Absicht nach unten durch dich hindurch in die Mitte von Mutter Erde, mit der Absicht, dass sie jetzt deine Liebe direkt spüren soll.

Und dann sei still und warte wie ein Kind. Warte bis Mutter Erde deine Liebe erwidert und du sie spüren kannst. Sie wird sie immer erwidern. Du bist ihr Kind und sie liebt dich dein Leben lang. Egal wer du bist oder was du je für oder gegen sie getan hast. Sie liebt dich und wird dich immer lieben.

Wenn die Liebe deiner Mutter nun von unten kommend zurück in deinen Körper fließt, öffne dich sanft dafür, und lass diese Liebe sich überall wo sie hin möchte in deinem Körper ausbreiten. Lass sie sich dorthin bewegen, wo sie hin will. Übe keine Kontrolle aus. Alles ist ok. Sie ist deine Mutter. Spüre die wunderbare Liebe, mit der deine Mutter dich von unten durchströmt. Spüre den Fluss zwischen dir und deiner Mutter.

Atme nun rhythmisch weiter im Bewusstsein dieser Liebe.

### **Vereinigung mit dem Vater**

»Spüre, dass Mutter Erde weiterhin Liebe zu dir strömen lässt und halte diese Verbindung. Unterbreche sie nicht, und richte nun deine Aufmerksamkeit auf den Vater, der alles außerhalb von Mutter Erde ist. Schau auf den Rest der Schöpfung außerhalb der Erde. Bring deine Aufmerksamkeit zum nächtlichen Sternenhimmel. Sieh über dir die Milchstraße, wie sie sich über das Firmament erstreckt. Beobachte die Planeten und den Mond, wie er sich um die Erde dreht. Auf der jetzt Tag-Seite der Erde scheint die Sonne. Ihre Strahlen wären dich. Spüre nun das Mysterium der unendlichen Tiefe des Weltalls. Spüre die Liebe, die du für den Vater empfindest. Er ist das Prinzip der gesamten Schöpfung für alles außer der Mutter. Lass die Liebe in dir größer werden. Wenn deine Liebe so groß geworden ist, dass du sie kaum noch in deinem Herzen halten kannst, schicke sie mit deiner Absicht über den Scheitel deines Kopfes nach oben. Sende sie zum Einheitsbewusstseins-Gitternetz der Erde, oder zur Sonne, oder in das Zentrum unserer Spiralgalaxie, die Mayas nennen es Hunab Ku, mit der Absicht, dass der göttliche Vater deine Liebe sofort spüren wird.

Wenn du deine Liebe in den Himmel zum göttlichen Vater geschickt hast, wartest du wieder.

Warte jetzt wieder, bis der Vater deine Liebe erwidert und seine Liebe zu dir zurückfließen lässt. Natürlich tut er das, Du bist sein Kind, für immer, und der göttliche Vater liebt dich immer und ewig. Und wenn die Liebe über den Scheitel deines Kopfes nun in deinem Körper ankommt, lass auch die Liebe des Vaters genauso wie die Liebe der Mutter in deinem Körper überall hin fließen, wo immer sie hin will. Es ist die Liebe deines Vaters und sie ist rein.«  
Sie ist wirklich. Du fühlst diese unglaubliche Schönheit die Liebe, die das Göttliche für dich hat, die es immer für dich hat. In all deinen Inkarnationen gab es nie eine Zeit wo "du" nicht geliebt wurdest.

Während du die Liebe spürst, atme wieder eine Weile mit ihr.

Zugleich bist du immer noch mit der Liebe von Mutter Erde durchströmt. Spüre wie von unten und oben Liebe in dich fließt, und erinnere dich dass du Tochter oder Sohn des Göttlichen bist, und dass auch du Liebe bist.

Spüre nun die Liebe, die du für dich selbst hast. Lass deine eigene Liebe in dir fließen. Du kannst es intensivieren, wenn du die Hände auf dein Herz legst.

### **Die lebendige Trinität**

»Wenn du so mit der Mutter und dem Vater und mit dir selbst verbunden bist, ereignet sich etwas

Besonderes: Die göttliche Mutter und der göttliche Vater sind in reiner Liebe mit dir, ihrer göttlichen Tochter oder ihrem göttlichen Sohn verbunden und gemeinsam bildet ihr ein Dreieck. Eine Dreiheit. Dies ist die wahre Bedeutung von Trinität. Sie wird gerade durch dich aktiviert! Du bringst dieses Dreieck hinunter zur Erde und machst es lebendig und lässt es atmen. So erschaffst du ein Feld innerhalb deines eigenen Energiefeldes.

Die Frequenz dieses Energiefeldes ist auch die Voraussetzung um bewusst in dein physisches Herz zu gehen. In seinen heiligen Raum, der Höhle, der Guha des Herzens von der die Upanishaden als Guha-Hridaya sprechen« (Mundaka/Matrayani/Taitiryia Upanishad...)

### **Selbstaktivierung** (der Energiekörper)

Öffne nun dein Kronenchakra wie eine Blume, und stelle dir vor, wie goldenes Licht der Quelle von oben in dich einströmt. Du kannst dir dazu über deinem Kopf zwei sich öffnende göttliche Hände vorstellen, die das goldene göttliche Licht in dich ausgießen. Es strömt in dich ein, und erfüllt deinen ganzen Körper und deine Energiekörper. Mit jedem Einatmen strömt das Licht in dich hinein und erfüllt bei jedem Ausatmen deine Körper bis in den letzten Winkel.

Das Wort hat Macht, darum ist es gut wenn du nun mit deiner Stimme aussprichst, dass du goldenes Licht bist.

Fühle die Kraft und die Energie, die dabei entsteht.

Nun sage:

**Ich bin - goldenes Licht, - jetzt.**

Und "fühle", dass du goldenes Licht bist.

**Ich bin Fülle, - jetzt.**

Und fühle, dass du Fülle bist.

**Ich bin Liebe, - jetzt.**

Und fühle dass du Liebe bist.

**Ich bin - jetzt.**

Fühle wie dabei Energie aus dir strömt.

Sag es noch einmal:

**Ich bin - jetzt.**

Fühle wie die Wellen der Energie aus dir strömen, wie bei einem Stein der ins Wasser fällt.

**Ich bin - jetzt.**

Fühle die Energie sich von dir nach außen ausbreitet.

Erfahre so, dass du Energie, das du reiner Geist bist.

Erfahre wie du dich über deine Energie geistig ausdehnen kannst.

Wie du diesen Raum mit deiner Energie ausfüllen kannst.

Wie deine Energie bis zur Decke und bis zu den Wänden reicht, wenn du sie ausdehnt.

Beschließe nun das Prinzip der Absichtslosigkeit und stelle dich mit Vertrauen in den Schutz der göttlichen Urquelle, bevor die eigentliche Erdheilung beginnt.

Sprich mit deiner Stimme :

**"Ich beschließe Absichtslosigkeit und Vertrauen in die göttliche Urquelle - jetzt"**

**»Vater-Mutter Gott, bitte stelle mich unter Deinen Schutz und in dein göttliches Licht. bitte lass mich jetzt klarer und reiner Kanal für Deine Licht- und Heilungsenergie sein, und leite die Energien des Lichtes durch mich hindurch, wie durch einen hohlen Bambus so wie es stimmig und heilsam ist.«**

## **Beginn der Erdheilung**

Öffne nun alleine durch deine Absicht sowohl dein Herz- als auch dein Stirnchakra, das dritte Auge, und lass Mitgefühl und Liebe durch die beiden Chakren nach außen fließen.

Stell dir dabei vor, wie du beim Einatmen goldenes Licht und die Frequenzen der Heilung vom Göttlichen durch dein Kronenchakra empfängst und als reiner Kanal über dein Herzchakra und das dritte Auge an den Erdenhüterkristall abstrahlst.

Richte die Liebe und das goldene Licht der Heilung zum Erdenhüterkristall in der Mitte.

Dadurch entsteht jetzt, ein goldenes Lichtfeld wie eine Kugel um und über uns.

Es sendet die Frequenzen der Heilung überall dort hin, wo Heilung und eine Erhöhung der Schwingung gebraucht wird.

Der Kristall hält und verstärkt das goldene Licht wie ein Generator, so dass es sich kraftvoll ausbreiten kann.

Atme weiterhin ständig das goldene Licht von der Quelle ein und gib es beim Ausatmen in das Lichtfeld in die Mitte.

Stelle dir vor, wie die Lichtkugel größer wird, sich ausdehnt über das ganze Haus.

Lass sie weiter wachsen.

Lass sie nun wachsen, über die Nachbarschaft...

Lass sie jetzt wachsen über den ganzen Ort.

Stelle dir dabei vor, wie sich aus der Kugel einzelne Fontänen bilden wie beim Feuerwerk.

Sie gelangen von alleine dort hin wo verstärkt Heilungsimpulse und Licht gebraucht werden.

Das können kranke Bäume sein, die verschmutzten Äcker, ein Fluss, Menschen in Not, oder Tiere.

Was auch immer Heilung braucht.

Lass ruhig Bilder kommen, die vor deinem geistigen Auge erscheinen, und beobachte einfach nur sanft die goldenen Lichtfontänen.

Wenn du Menschen wahrnimmst, dann sende ihnen nicht direkt das Licht, um ihren freien Willen zu respektieren. Bitte ihre Seele oder ihren Schutzengel es weiterzuleiten.

Dehne dich einfach mit dem Licht geistig immer weiter aus, soweit du möchtest. Dir sind keine Grenzen gesetzt.

Atme weiter goldenes Licht der Quelle über das Kronenchakra ein und gib es über dein Herzchakra und dein drittes Auge in die Mitte und nähre die Lichtkugel.

Du kannst dich wie ein Falke auf der Lichtkugel mit in die Höhe schwingen und schauen wo überall Licht hingezogen wird.

Alles steht in Verbindung mit allem. Stell dir vor, wie der Kristall vor dir geistig vernetzt ist mit tausenden weiteren Kristallen, die sich überall bei Erdheilern oder noch im Bauch der Erde befinden

Erweitere das Lichtfeld , indem du alle Erdenhüterkristalle weltweit bittest sich zu aktivieren.

**"Ich bitte weltweit alle Bergkristall und Citrin Erdenhüterkristalle von Mutter Erde sich jetzt in ihrem Licht zu aktivieren, und goldenes heilendes Licht auszustrahlen, das dort heilsam ankommt wo es im göttlichen Plan heilsam und stimmig ist."**

Atme nun Licht aus und stelle dir dabei vor, dass unser Kristall allen Kristallen Lichtstrahlen sendet, und von ihm Kristalle in ihrem Licht aktiviert werden. So entsteht ein großes Kristall-Licht-Feld.

Du kannst vor deinem geistigen Auge ein Satellitenbild visualisieren wie bei der Wetterkarte, wo wie zufällig, überall kleine Lichter angehen.

Lass so innerlich ein Bild von der Erde aus dem Weltraum entstehen. So wird es erst in Deutschland, dann in ganz Europa und schließlich um den ganzen Globus immer heller.

Dabei immer weiter göttliches Licht herunter atmen und die Lichtkugel nähren.

Stell dir nun vor, wie vom Globus an vielen Stellen wie beim Feuerwerk Lichtstrahlen überall auf die Erde gelangen. Das Licht geht überall hin, wo immer es hingezogen wird.

Vielleicht kommen dir Bilder von entfernten Erdteilen, Landschaften, Gegenden oder Städten oder du bekommst geistig einfach nur den Namen eines Gebietes. Unterstütze es geistig, sprich aus das du Licht dorthin sendest. Lass dich dabei von deinem Mitgefühl tragen. Es weist dir den Weg.

Weiter Atmen... Sprich aus was dir kommt.

z.B.

Ich sende goldenes Licht in die Regenwälder und Urwälder von Mutter Erde.

Möge es dort allen Wesen hilfreich und heilsam sein wie es im göttlichen Plan stimmig ist.

z.B. Ich sende goldenes Licht in die Gewässer der Erde, damit dort Heilung nach dem göttlichen Plan geschehen kann.

z.B.

Ich sende das goldene Licht der Heilung zu den Walen und Delphinen. Möge es ihnen Schutz, Energie und Lebensfreude geben, so wie es heilsam und im göttlichen Plan stimmig ist.

z.B.

Ich sende das goldene Licht in das Blau des Himmels. Möge es den Himmel über uns reinigen, wie es stimmig ist im göttlichen Plan.

z.B.

Ich sende das goldene Licht der Urquelle in Konflikt- und Kriegsgebiete. In die morphogenetischen Felder des Misstrauens der Feindschaft und der Angst. Möge die Liebe und das Licht der Urquelle hier wirken, wie es im göttlichen Plan stimmig ist.

## **Abschluss**

Lass nun folgendes Bild vor deinem inneren Auge entstehen.  
Du bist noch im Orbit und siehst unseren Planeten wie eine Kugel vor dir.

Sieh wie die Erde von blauem Meer bedeckt ist mit weißen Wolken und den Kontinenten dazwischen. Nimm jetzt Mutter Erde liebevoll in den Arm, nimm sie mit hierher, und stelle sie mitten in die Lichtkugel hier im Raum.

Umhülle sie beim Ausatmen mit dem goldenen Licht. Gib ihr dabei deine ganze Liebe. Lass goldene Licht wie in Fontänen zu ihr fließen.

Bitte, dass das Licht zu allen Wesen fließt, die sich nach dem Licht, und dem Göttlichen sehnen. Zu allen Lichtarbeitern und spirituellen Menschen. Du brauchst dazu keine Erlaubnis, weil sie sich schon zum Göttlichen entschieden haben und dorthin ausgerichtet sind.

Stelle dir nun vor, wie die Herzen dieser Menschen immer heller werden und auf Mutter Erde überall kleine Lichtfunken angehen, wie die Lichter einer Großstadt am Abend.

Nimm wahr, dass sich dabei die ganze Erde erhellt.

Danke allen Wesen, die sich in den Dienst des Lichtes stellen.

Bitte nun das Netzwerk aller Erdenhüterkristalle, dass sich ihr Licht wieder auf den Level herunter dimmt, der bei jedem Kristall gerade benötigt wird.

Bedanke dich im Geiste bei der göttlichen Urquelle, bei Mutter Erde und allen Kristallwesen. Bedanke dich auch bei den Lichtwesen die hier zugegen sind und auch bei deinen spirituellen Lehrern.

Schließe dein Kronen-, Stirn- und Herzchakra wieder auf die für dich normale Weite.  
Dazu genügt alleine die Absicht

Zum Abschluss sprich einen Segen.

**"Mögen alle Wesenheiten wahrhaft glücklich sein und tiefen Frieden finden.  
Mögen wir kraftvoll und liebevoll und weise,  
unseren Anteil zur Heilung aller Wesen beitragen.  
So sei es."**

Du kannst jetzt auch ein uraltes Sanskrit Mantra singen. (Melodie findest du z.B. bei Youtube: Deva Premal): Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein.

**Lokah Samasta Sukinoh Bhavantu**

Schließe zum Abschluss noch einmal kurz die Augen und spüre nach innen.

Wenn du nun das Gefühl hast, dass überschüssiges Licht und zu viel Energie in dir ist, dann mache sie Mutter Erde zum Geschenk und leite sie bei jedem Ausatmen tief in Mutter Erde hinab um dich wieder zu erden und ganz in deine in Balance zu kommen

Sobald du das Gefühl innerer Ausgeglichenheit hast, mache noch ein zwei tiefe Atemzüge und komme dann ganz zurück in das Jetzt.