

Earth Seeds Meditation

by Litsa Kartalis

@Atelierderseele.com



Pflanze deine höchste Vision in die Erde, damit sie lebendig werden kann.

Plant your highest Vision into Earth so that it can become alive

Wir klären das Feld der Erde und verankern eine positive Zukunft, für Dich und für uns alle

Cleaning the Field of Earth and planting positive Future, for yourself and for all of us

english below

DEUTSCH:

Nimm dir bitte vor der Meditation ein wenig Zeit. Zünde dir eine Kerze an, mach es dir gemütlich. Vielleicht magst du ja auch eine Tasse Tee für dich kochen. Auf jeden Fall achte darauf, dass du dich wohl fühlst, du keine Stress hast und du ca 30 Minuten Ruhe hast

Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Fühle wie die Luft in dich hineinströmt. Vielleicht kannst du auch einzelne Gerüche wahrnehmen. Merke wie dich jeder Atemzug entspannt und du allen Stress von heute ausatmen kannst.

Spüre den Stuhl auf dem du sitzt oder die Unterlage auf der du liegst und den Boden unter deinen Füßen. Ist es kalt oder angenehm warm? Ist es weich oder zwickt es irgendwo?

Jetzt lege deine Hand auf deinen Brustkorb auf dein Herz und fühle mit den nächsten 2 Atemzügen in deinen Herzraum hinein.

Und beim nächsten Ausatmen gehst du mit diesem Bewußtsein aus deinem Herzen nach unten. Immer weiter nach unten aus deinem Körper hinaus, in die Erde hinein und immer, immer weiter nach unten, bis du im Mittelpunkt der Erde angekommen bist. Und du kannst spüren, wie dich die Energie der Erde einhüllt. Sie erkennt dich, sie weiß wer du bist, und sie schickt dir ihre Energie durch deine Füße in deinen Körper hinein.

Du spürst, wie diese Energie durch deinen ganzen Körper geht. Sie füllt deine Beine, deinen Unterleib, deinen Bauch, deinen Brustkorb und deinen Kopf, bevor sie an der höchsten Stelle deines Kopfes wieder aus deinem Körper herauskommt.

Und sie steigt weiter hinauf, immer weiter, verlässt die Erde, verlässt das Universum - Ganz genau kennt sie den Weg, bis zur Quelle der Schöpfung, von allem was ist.

Und auch hier kannst du ein Weilchen bleiben und du wirst in die Energie der Quelle eingehüllt, denn auch die Quelle erkennt dich.

Sie schickt dir ihre bedingungslose Liebe und dein Körper füllt sich damit. Jede Zelle wird damit aufgefüllt, von den Zehenspitzen bis zu den Haarwurzeln.

Und wenn du so mit bedingungsloser Liebe aufgefüllt bist, schickst du sie in den Erdmittelpunkt hinein, genau dahin, wo du am Anfang der Meditation warst.

Und du kannst beobachten, wie diese bedingungslose Liebe sich von dort ausbreitet.

Über den Mittelpunkt hinaus, in den flüssigen heißen Bereich der Erde - das Feuerelement,

in den Erdmantel, in die Erdkruste, die fruchtbaren Schichten und Steine - das Erdelement.

In die unterirdischen Quellen, die Flüsse, die Seen und das Meer, das Wasserelement.

Und in die Luft, die Atmosphäre, die erdnahen und die hohen Schichten, das Luftelement.

Und du kannst aus der Vogelperspektive sehen, wie die Erde strahlt. Du kannst sehen, wie Dinge, die nicht mehr gebraucht werden, einfach abfallen, aber du erkennst nicht einmal, was es ist, es ist nicht mehr wichtig.

Jetzt wechselt die bedingungslose Liebe die Ebene. Sie geht von der materiellen Ebene in die geistige über und strömt in das Informationsfeld der Erde ein.

Da wo all die nicht verarbeiteten Vergangenheiten gespeichert sind, all das, was jetzt gelebt wird, und all das, was in der Zukunft möglich ist.

Und durch die Liebe kann sich auch hier Altes lösen, das nicht mehr gebraucht wird. Es fließt einfach in das Licht der Quelle zurück, ohne all das noch einmal

zeigen zu müssen. Dadurch kann sich die bedingungslose Liebe in diesem Feld ausbreiten. Es kann den Raum füllen, der bisher von alten Lasten blockiert war.

Und jetzt kannst du deine positive Vision mit einfließen lassen.

Stelle sie dir vor, sage sie in Worten oder fühle sie, ganz wie es für dich am einfachsten ist.

Du kannst sehen, wie das Feld der Erde mit all dem Positiven gefüllt wird, und all der Freude und dem Segen, der dadurch entsteht.

Du kannst erkennen, wie sich Lichtfäden von diesen Visionen bilden, die wie automatisch das verbinden, das dafür gebraucht wird, damit diese Vision auch wirklich werden kann, wie sich das Feld neu ordnet und ausrichtet.

Und du kannst beobachten, wie diese Vision auf die Erde geboren wird und wie viel Licht, Liebe und Hoffnung auf dem Planeten dadurch entsteht. Wie sich dieses Licht, diese Liebe und diese Hoffnung ausbreitet und von einem zum anderen überspringt.

So kannst du erkennen, wie deine Samen, die du hier und heute pflanzt, dein Leben bereichern, aber auch das deiner Nachbarn, deiner Familie, deren Kindern und Enkelkinder, bis weit, weit in die Zukunft hinein.

Und dann kommst du langsam zurück ins Hier und Jetzt, fühle deine Zehen und Finger, bewege sie ein wenig, bewege dich in deinem Körper, um wieder ganz darin zu landen.

Und während du die Augen aufmachst, spür einmal nach, ob sich dein Körper jetzt anders anfühlt. Nimm dieses Gefühl mit in den nächsten Stunden.

Und am besten trinkst du jetzt ein Glas Wasser, das hilft dir, die neuen Energien in deinem Körper zu integrieren.

ENGLISH

Please take a little time before the meditation. Light a candle, make yourself comfortable. Maybe you would like to make a cup of tea for yourself. In any case, make sure that you feel comfortable, that you are not stressed and that you have about 30 minutes of peace

Take a few deep breaths. Feel the air flowing into you. Maybe you can also smell individual smells. Notice how every breath relaxes you and you can breathe out all of today's stress.

Feel the chair you are sitting on or the surface you are lying on and the floor beneath your feet. Is it cold or pleasantly warm? Is it soft or does it pinch somewhere?

Now place your hand on your chest on your heart and feel into your heart space with the next 2 breaths.

And the next time you breathe out, you go down with this awareness from your heart. Further and further down out of your body, into the earth and more, and more down until you have reached the center of the earth. And you can feel the energy of the earth wrapping you in. She recognizes you, she knows who you are, and she sends her energy through your feet into your body.

You feel this energy going through your whole body. It fills your legs, pelvis, stomach, chest and head before exiting your body at the highest point of your head.

And she continues to climb, ever further, leaving the earth, leaving the universe - she knows exactly the path to the source of creation, of everything that is.

And you can stay here for a while . And also here you are wrapped in in the energy of the source, because the source also recognizes you.

She sends you her unconditional love and your body fills with it. Every cell is filled with it, from the tips of the toes to the roots of the hair.

And when you are so filled with unconditional love, you send it into the center of the earth.

And you can watch this unconditional love spreading from there.

Beyond the center, into the liquid hot area of the earth - the fire element, in the earth's mantle, in the earth's crust, the fertile layers and stones - the earth element.

In the underground springs, the rivers, the lakes and the sea, the water element.

And into the air, the atmosphere, the near-earth and high layers, the air element.

And you can see from a bird's eye view, how the earth shines. You can see how things that are no longer needed just fall away, but you don't even realize what it is, it's no longer important.

Now unconditional love changes levels. It passes from the material level to the spiritual one and flows into the earth's information field.

Where all the unprocessed pasts are stored, everything that is alive right now and everything that is possible in the future.

And through this love energy, old things that are no longer needed can be released here too. It just flows back into the light of the source without having to show all that again. This allows unconditional love to spread in this field. It can fill the space that was previously blocked by old burdens.

And now you can plant your positive seeds.

Imagine them, say them in words, or feel them, whatever is easiest for you.

You can see the field of Earth being filled with all the positivity and all the joy and blessings that grows out of it.

You can see how connections of light form from these visions, which automatically connect what is needed so that this vision can become real, how the field rearranges and realigns itself.

And you can watch that this vision is born to Earth and how much light, love and hope is created on the planet as a result. How this light, this love and this hope spreads and jumps from one to the other.

This way you can see how the seeds you plant here and now enriches your life, but also that of your neighbors, your family, their children and grandchildren, far, far into the future.

And then you slowly come back to the here and now, feel your toes and fingers, move them a little, move in your body to completely land in it again.

And while you open your eyes, notice whether your body feels different now. Take this feeling with you into the next four hours.