

## Heilmeditation für die Erde

von Sanat Kumara durch Leopold Martin  
(für Gruppen geeignet)

Dies ist eine sehr wirkungsvolle Meditation, am besten für Gruppen geeignet, aber selbstverständlich kann sie auch allein durchgeführt werden. Das Kriterium dabei ist, sein Herz so weit wie möglich zu öffnen und aus dem ICH BIN zu handeln. Je stärker das ICH BIN integriert ist, desto stärker ist auch die Wirkung, die erzielt werden kann.

Setzt Euch also bequem hin, atmet ein paar Mal gut aus und entspannt Euch dabei mehr und mehr. Lasst alles los, was Euch bedrückt, was Euch beschäftigt, und geht dann mit Eurem Bewusstsein in den Erdenstern. Lasst die Energie Eures Erdensterns tief in die Erde fließen und verbindet Euch mit der Erde. Spürt, wie die Erde ihre Energie zu Euch zurückfließen lässt, und fühlt dabei ihre Liebe zu Euch. Geht dann in Euer Herz-Zentrum und öffnet es, soweit Ihr vermögt. Bittet vielleicht Sananda, Maitreya, Kuthumi, Chamael oder Adonis (oder alle) um Hilfe, Euer Herz noch ein wenig weiter zu öffnen. Macht Euch Euer ICH BIN bewusst und verbindet es mit dem ICH BIN der Erde. Atmet Euer ICH BIN in das ICH BIN der Erde. (Beim Einatmen lasst Ihr das ICH BIN der Erde in Euer ICH BIN strömen, beim Ausatmen Euer ICH BIN in das ICH BIN der Erde.)

Atmet so eine Weile hin und her und spürt dabei, wie Ihr Euch immer stärker mit der Erde verbindet. Nach einer Weile, immer noch hin und her atmend, sprecht laut aus Eurem ICH BIN heraus: „Ich liebe, segne und heilige die Mutter Erde – Gaia“ und atmet weiterhin hin und her, aus Eurem ICH BIN zum ICH BIN der Erde. Nach einer Weile sprecht Ihr diesen Satz noch einmal: „Ich liebe, segne und heilige die Mutter Erde – Gaia“ und atmet weiter hin und her. Nochmals nach einer Weile sagt Ihr zum dritten Mal: „Ich liebe, segne und heilige die Mutter Erde – Gaia“.

Macht dann eine zweite Verbindung aus Eurem ICH BIN zur Gesamtenergie der ganzen Menschheit, atmet auch da hin und her, von Eurem ICH BIN zum ICH BIN der Menschheit (und gleichzeitig zum ICH BIN der Erde) und sagt wieder laut nach einer Weile des Atmens: „Ich liebe, segne und heilige die ganze Menschheit.“ Atmet wieder hin und her und sagt nach einer Weile zum zweiten Mal: „Ich liebe, segne und heilige die ganze Menschheit.“ Und nach einer Weile des Hin- und Heratmens ein drittes Mal: „Ich liebe, segne und heilige die ganze Menschheit.“

Macht dann eine dritte Verbindung von Eurem ICH BIN zum ICH BIN der Devas, während Ihr die Verbindung zum ICH BIN der Erde und dem ICH BIN der Menschheit bestehen lasst, und sagt auch da nach einer Weile des Hin- und Heratmens: „Ich liebe, segne und heilige das ganze Devareich.“ Auch hier atmet Ihr weiterhin hin und her und sagt diesen Satz: „Ich liebe, segne und heilige das ganze Devareich“ ein zweites und dann ein drittes Mal.

Und so verbindet Ihr Euch anschliessend mit dem Tierreich und sagt aus dem ICH BIN: „Ich liebe, segne und heilige das ganze Tierreich.“ Auch das tut Ihr wieder drei Mal. Dann

verbindet Ihr Euch nacheinander mit Pan (drei Mal „I ch liebe, segne und heilige Pan“), dann mit der ganzen Pflanzen- und Mineralwelt (drei Mal „I ch liebe, segne und heilige die ganze Pflanzen- und Mineralwelt“), mit Sanat Kumara (drei Mal „I ch liebe, segne und heilige Sanat Kumara“), anschliessend mit Vywamus als dem höheren Aspekt von Sanat Kumara (drei Mal „I ch liebe, segne und heilige Vywamus“), danach mit dem ganzen Universum (drei Mal „I ch liebe, segne und heilige das ganze Universum“) und zuletzt mit Melchizedek als dem Logos des Universums (drei Mal „I ch liebe, segne und heilige Melchizedek“).

Du wirst dabei spüren, wie die Energie der Liebe, der Segnung und der Heiligung von allen zu Dir zurückfliesst, wie die Erde sich entspannt und wie Du Dich mit allen zu einer wunderbaren Einheit der Liebe, des Segens und der Heiligung (des Ganzseins) verbindest. Bleib dann noch eine Weile in dieser Energie sitzen, während Du weiterhin aus Deinem ICH BIN zum ICH BIN aller Angerufenen hin- und heratmest, und komm dann langsam wieder zurück.