

Übung: Dualität im Gleichgewicht

Ich stehe aufrecht mit leicht eingeknickten Knien, die Füße fest auf dem Boden, beide Hände auf dem Herzzentrum und atme ein paar mal ruhig Ein und Aus. Nun lasse ich bei einem Ausatmen und mit meiner Aufmerksamkeit von meinem Herzen heraus einen Lichtstrahl nach unten fließen, der Wirbelsäule entlang in die Füße, weiter in die Erde ins Erdzentrum, dort verbinde ich meinen Lichtstrom mit meiner Absicht mit den Energien vom Erdzentrum. Nun lasse ich im weiteren mit meiner Absicht den Energiestrom zurück nach oben fließen, über die Füße, der Wirbelsäule entlang in mein Herzzentrum und nimm diese Energie dort wahr. Mit einem tiefen Einatmen heb ich nun die Hände mit den Innenflächen berührend ganz nach oben, atme ruhig weiter und lasse nun mit einem kräftigen Einatmen und meiner Aufmerksamkeit, von meinem Herzen heraus einen Lichtstrahl über die Wirbelsäule über die Arme, Hände und Fingerspitzen zur Zentralsonne fließen. Dort verbinde ich mit meiner Absicht meinen Lichtstrahl mit den Energien der Zentralsonne.

Nun lasse ich einen Energiestrahle mit meiner Absicht von der Zentralsonne zurück fließen über die Fingerspitzen, den Händen, den Armen, der Wirbelsäule entlang in mein Herzzentrum und fühle dort die wärmenden und nährenden Energien der Zentralsonne.

Nun nehme ich die Energien der Zentralsonne in meinen Handflächen ganz oben wahr, senke mit einem kräftigen Ausatmen im weiten Bogen die Arme nach unten, als Symbol dass die Dualität aus dem All-Einssein des Universums heraus, getrennte Wege geht in die Materie und führe ganz unten die Handflächen wieder zusammen, als Symbol dass sich nun die Dualität mit meiner Absicht mit ihren jeweiligen Eigenschaften auf ein friedvolles Miteinander verbinden und ergänzen, nimm auch diese unterschiedlichen Energien nun wahr.

Mit einem Einatmen lege ich die Hände nun wieder mit meiner Aufmerksamkeit auf mein Herzzentrum und atme ruhig weiter.

Nun strecke ich die Arme mit den nach oben offenen Handflächen, die sich an den Seitenflächen berühren, ganz nach vorne, als Symbol eines friedvollen Miteinander.

Ich lasse nun so die Dualität im Gleichgewicht in das Leben gehen, begleitet mit den Kräften von Mutter Erde und der Zentralsonne, für meinen eigenen Lebensweg und -auftrag in diesem Sein.

Ich atme noch einige male ein und aus und kehre langsam in das Jetzt zurück.