



*Unser Herz für Mutter Erde öffnen.
Voller Dankbarkeit und in tiefer Verbundenheit.
Uns bewusst machen,
dass sie uns trägt,
dass sie uns nährt,
dass sie uns beschützt,
dass sie uns liebt,
dass sie uns die ganze Zeit mit allem, was wir brauchen, beschenkt.*

*Auch wir sollten ihr mit unserer ganzen Liebe,
mit unserer ganzen Wertschätzung und Dankbarkeit begegnen
und dabei die tiefe und natürliche Verbundenheit
von Mutter Erde mit uns selbst erleben.
Wir sind ein Teil von ihr.*

*Indem wir sie lieben, schenken wir uns selbst Liebe.
Spüren, wie das Gefühl der Liebe
in unserem Herzen zur Entfaltung kommt,
unterstützt und beschützt
durch die Liebe von Mutter Erde.*





*Es ist ganz selten, dass man einen Raum betritt und den Raum selbst wahrnimmt,
der ja eigentlich viel präsenter und umfangreicher ist, als die Dinge, die sich in ihm befinden.*

Und genauso ist es mit unserem Leben:

*Wir nehmen meist nur die Lebensumstände wahr – oft aber auch diese nicht einmal richtig bewusst –
und nicht das Leben selbst, welches den Lebensumständen den Raum gibt zu sein.*

Den Raum einmal bewusst erleben – er ist immer da.

Den Raum wahrnehmen, der uns umgibt.

Den Raum wahrnehmen, der diesen Raum umgibt.

Den Raum wahrnehmen, der dieses Haus umgibt.

Den Raum immer weiter ausdehnen.

Spüren, wie es weit und offen wird in Geist und Herz.

Spüren, wie wir Teil dieses Raumes sind, der uns umgibt.

Indem wir uns auf die Weite des Raumes einlassen, erweitert sich unser Bewusstsein.

Eine leichte, offene Weite entsteht.

Wir nehmen den Raum wahr, der die Erde umgibt.

Und eingebettet in diesen Raum fließt der Atem ganz natürlich.

Der Raum atmet, die Erde atmet, die Pflanzen atmen, die Tiere atmen, wir atmen, alles atmet.

Diesen Atemraum erleben.

Wie eine Ozeanwelle, die auf das Land strömt und sich dann wieder zurückbewegt.

Einatmen, ausatmen.

Atmen.

Ein Ziel des spirituellen Weges ist auch, ganz natürlich zu werden.

*Ganz natürlich zu werden ist ein vollkommenes Aufwachen
aus unserem zwanghaften, verkrampten, gezwungenen,
ängstlichen und konditionierten Zustand.*

*Wir sollten mehr Mut aufbringen,
ganz natürlich zu sein.*

*Das ist in der heutigen Zeit allerdings nicht mehr so einfach,
weil wir uns immer weiter von der Natur entfernen.*

