

Ich bin verbunden mit der Erde.

Ich bin verbunden mit der Schöpfung (mit Gott).

Ich bin verbunden mit meinem Höheren Selbst.

Ich bin verbunden mit meinem Schutzengel und all meinen edlen Schutzwesen.

Ich bitte um Schutz und Führung für diesen Tag. Möge er sich dank Eurer Hilfe vollständig im Sinne des göttlichen Planes (nach Gottes Willen) für mich und durch mich entfalten.

Danke (Amen).

Ausführung:

Diese Übung wird täglich am Morgen praktiziert:

- Setze oder stelle Dich mit dem Gesicht Richtung Osten.
- Zünde wann immer möglich zudem eine weiße Kerze an.
- Sammle Dich ein paar Augenblicke. Nimm eine für Dich passende Gebetshaltung ein. Wenn Du soweit bist, sprich die Worte laut.
- Bleibe anschließend eine Weile in andächtiger Haltung. Stelle Dir vor, wie Du von einem goldenen Licht von Kopf bis Fuß durchströmt wirst, bis Deine gesamte Aura in diesem Licht erstrahlt.
- Nach ein paar Minuten atme das Licht tief in Dein Herz-Chakra ein (sammle es dort). Bedanke Dich und beende die Übung.

Bei dieser Übung ist das Gefühl entscheidend und, dass Du sie mit absoluter Hingabe machst. Nur mit Hingabe kann der „Kontakt“ zu Deiner göttlichen Führung hergestellt und für Dich deutlich spürbar werden.

Dieser Kontakt hat eine andere und intensivere Qualität, als Du es vielleicht gewöhnt bist. Vermutlich wird er sich auch nicht sofort einstellen. Sehr wahrscheinlich hast Du auch Schwierigkeiten, wirklich in der Hingabe zu sein oder Dir das Licht vorzustellen. Das macht aber nichts. Das kommt alles mit der Zeit. Wichtig ist das „Dranbleiben“.

Mache die Übung so hingebungsvoll, wie Du derzeit kannst. Sei stets bemüht, die Verbindung zu spüren.

Ich wünsche Dir viel Freude dabei!
Deine Bettina