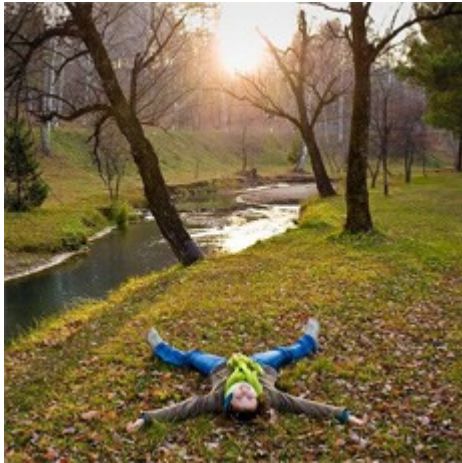


## Gravitation

# Die Liebe der Erde

Eines der schwierigsten Dinge, die ich auf meinem Weg lernen musste, war in meinem Körper zu bleiben. Meditation und außerkörperliche Erfahrungen, waren scheinbar relativ natürlich für mich.



Aber wirklich hier zu sein, vollständig inkarniert, geerdet und in meinem Körper, fiel mir viele Jahre nicht leicht. Heute weiß ich, dass es viele Menschen gibt, denen es sehr ähnlich geht. Wie können wir in unserem Körper ruhen uns auf tiefe und nachhaltige Weise erden? Für mich hat sich die Ausrichtung auf Gravitation als eine sehr hilfreiche Praxis herausgestellt.

### Flucht nach oben

Lange Zeit war es allerdings überhaupt nicht mein Anliegen, hier zu sein. Meditation, oder das, was ich dafür hielt, war mein liebster Aufenthaltsort: Ich wollte hauptsächlich hoch und weg, raus hier, es gab eine starke Sehnsucht in mir, "nach Hause" zu gehen. In diesem Impuls steckte natürlich

auch viel Wahrheit: Es war die Sehnsucht nach der Quelle, nach meiner Seele - aber wie so oft, wurde dieser wahre Impuls soweit verzerrt, dass es zu manchen Zeiten fast eine Flucht war.

Diese nahm viele verschiedene Formen an: Jahre intensiver Meditation, oft mehr als acht Stunden am Tag, Phasen von ausgedehnten Experimenten mit halluzinogenen Drogen, aber auch ein Zuflucht-nehmen in abstrakter Philosophie. Und dabei brauchte ich vor allem eines: Erdung.

### Wirklich inkarnieren

Heute glaube ich, dass der Weg zu Erleuchtung vor allem ein Vorgang zunehmender Inkarnation ist, ein Prozess, in dem die höheren Energien unseres Selbst den Körper-Geist immer mehr durchdringen und durchtränken - bis er transparent geworden ist für das Licht unserer Seele und sie sich voll in dieser Welt ausdrücken kann.

Ein befreundeter Heiler sagte mir einmal, dass er selten einen Menschen trifft, der zu mehr als 20 Prozent in seinem eigenen Körper und Feld anwesend ist. Nach meinen eigenen Erfahrungen kann ich das sehr gut glauben. Das Gefühl, erstmals wirklich im Körper zu sein, war eine solche tiefe Entspannung, ein so intensives Ankommen, das diese Erfahrung trotz ihrer Einfachheit fast überwältigend war. Das Ausmaß an Leichtigkeit, Freude und fast ekstatischem Wohlbehagen als grundlegendes körperliches Empfinden, war mehr, als ich mir hätte vorstellen können.

### Erdung und Gravitation

Ich glaube auch, dass wir gerade in einer Zeit leben, in der sich das allgemeine Bewusstsein immer weiter erhöht. Viele Menschen in meinem Umfeld haben derzeit weniger die Sorge, ihre



Schwingung zu erhöhen, als vielmehr irgendwie die enormen Energien zu integrieren, die ihnen plötzlich zugänglich sind. Vielleicht sind die Bäume unsere besten Vorbilder in diesen Tagen: tief verwurzelt, das Licht hier auf der Erde und in der Materie verankernd.

Ich habe im Laufe meiner Reise einiges ausprobiert, was Erdung angeht und möchte hier die für mich einfachste und wirkungsvollste Art teilen, tief in meinen Körper zu gelangen:

Die Ausrichtung auf Gravitation.

Der Philosoph Walter Russel war der Meinung, Gravitation wäre nichts anderes, als ein physikalischer Ausdruck des Einheitsbewusstseins, dem ewigen Streben der Manifestation zurück zur Einheit. Ein schöner Gedanke, den ich für mich leicht abgewandelt habe. Meine Praxis ist, mir die Schwerkraft vorzustellen, als die Liebe von Gaia und mich zu jeder Sekunde meines Lebens dieser Umarmung hinzugeben, mich in sie fallen zu lassen, wie in die Arme einer Geliebten.

### Leer sein

Es liegt für mich ein völliges Loslassen, eine totale Entspannung in diesem Empfinden. Als würde ich endlos in diese Arme sinken, für immer fallen in das Zentrum der Erde. Jeder Widerstand, jede Verspannung in meinem Körper fließt weg, mein Bewusstsein sinkt unten und innen. Und über die Zeit hat sich fast so etwas wie eine persönliche, innige Verbindung zwischen mir, der Gravitation und der Erde entwickelt, die ich jederzeit wachrufen kann.

Eine interessante Entdeckung war die Feststellung, dass die Schwerkraft so etwas wie eine Gegenkraft zu haben scheint. Je mehr sich mein System öffnete, je mehr Verkrampfungen sich lösten und je freier die Energien fließen konnten, desto klarer wurde mir, dass gleichzeitig mit dem Fallen auch eine Energie in mir aufsteigt - mich anfüllte mit Licht, die Wirbelsäule hinaufströmte und begann, mein Herz immer mehr zu öffnen.

### Reinigung durch Erdung

Im Zuge dieser Entdeckung wurde mir auch klar, dass Erdung unsere natürliche Reinigungsfunktion ist - eine Erkenntnis, die viele meiner Erlebnisse sehr viel klarer machte. Es



scheint, dass dissonante, schwere und dunkle Energien und Gedanken in einem geerdeten Zustand einfach aus meinem System abfließen, als könnten sie sich nirgendwo festsetzen. Nicht geerdet zu sein hingegen, verschließt diesen natürlichen Abfluss und das Feld hält alle diese Energien, füllt sich immer weiter an mit diesen disharmonischen Schwingungen.

Wenn wir uns den Körper und unser Feld als eine Art Gefäß vorstellen, ist dieses irgendwann notgedrungen randvoll mit Energien, die gar nicht zu uns gehören und unser System negativ beeinflussen. Indem ich es der Gravitation einfach erlaube, all diese Energien aus mir „herauszusaugen“, können negative Energien, die ich sonst Tage mit mir

herumgetragen habe, innerhalb von Sekunden einfach aus mir abfließen.

Für mich ist dies eine der einfachsten und bestfunktionierensten Release-Techniken, die ich derzeit kenne. Mein Körper-Geist-Gefäß fühlt sich nun vollständig leer, klar und leicht an. Da ist ein klares Spüren meiner eigenen Energie, die diesen Raum in ihrer natürlichen harmonischen Weise anfüllen kann. Selbst gegen stärkere energetische Blockaden hat diese Praxis bei mir schon Wunder gewirkt.

### Ausrichtung

Gravitation scheint zudem auch die Auswirkung zu haben, dass sich das Skelett und der ganze Körper neu ausrichten. Eine natürliche Aufrichtung geschieht wie von selbst, gehalten von der Gravitation und gestützt von der aufsteigenden Gegenkraft. Meine Mittellinie ist immer klarer spürbar, ich bin ganz in mir.

Ein Heiler hat mal zu mir gesagt: "Wenn du nicht in deinem Körper bist, dann ist da irgendwas

anderes - die Natur erlaubt kein Vakuum." Durch meine Erfahrungen kann ich diese Aussage bestätigen. Abgesehen davon spüre ich heute, dass nur so eine wirklich ins Sein integrierte Präsenz möglich ist. Es gibt auch eine Form von "abgespachter" Präsenz, die sich hauptsächlich in der Kopfgegend abspielt - ein erwachter Zustand, der früher sehr attraktiv für mich war. Heute ist es meine Wahrheit, dass dies wirklich nur ein Bruchteil der vollen Erfahrung von Präsenz ist.

Dieser Weg, die Präsenz energetisch immer tiefer im Körper und dem ganzen Sein zu verankern, ist das, worum es für mich derzeit geht. Die Arbeit mit Gravitation hilft mir dabei sehr.

### **Mehr Artikel zum Thema**

[Grounding - Die bewusste Verbindung zur Erde](#)

1juni2011

<http://www.sein.de/spiritualitaet/energiearbeit/2011/gravitation--die-liebe-der-erde.html>