ERDET EUCH ÜBER DIE UNTEREN DREI CHAKRAS

Vorwort und Meditation zum gleichnamigen Channeling von Pamela Kribbe*

von Gerrit Gielen

VORWORT

Erdet euch über die unteren drei Chakras - schon dieser Titel selbst vermittelt etwas Besonderes, denn er drückt aus, dass eine gute Erdung eigentlich ein dreifaltiger Prozess ist, drei Aspekte umfasst.

Der erste Aspekt hat mit dem Wurzelchakra, auch Steißchakra genannt, zu tun. Das Wurzelchakra sorgt für die konkrete Verbindung mit der Erde und gibt uns hier Wurzeln. Und genau dort findet sich bereits ein recht großes Problem. Wir werden in eine menschliche Gemeinschaft, in eine Gesellschaft hineingeboren und passen uns dann selbstverständlich über unsere Eltern, die Schule und den Arbeitsplatz an die Energien der menschlichen Gesellschaft an. Dies ist ein ganz selbstverständlicher, allmählicher Prozess. Wir lernen, was alles dafür wichtig ist, uns *innerhalb* dieser menschlichen Gesellschaft zu entwickeln, zu entfalten. Das ist selbstredend nichts Verkehrtes, nur liegt darin ein gewisser Fallstrick, ein Problem, dass nämlich *in* der menschlichen Gesellschaft allerlei Energien, Vorstellungen und Ängste bestehen, durch die die Gesellschaft als *Ganzes* nicht gut geerdet ist. Kurz gefasst: Der Mensch respektiert die Natur nicht und lebt nicht in Harmonie mit ihr.

Glücklicherweise nimmt das Bewusstsein zu, dass es anders sein sollte, aber es liegt noch viel im Argen, der Mensch sieht die Natur noch immer als etwas an, das zu beherrschen, zu unterwerfen ist, und nicht als einen gleichwertigen Partner, mit dem man zusammenarbeiten muss. Und so besteht dort keinerlei Harmonie. Wenn man aus ein wenig Abstand heraus unsere Ökonomie betrachtet, wird deutlich, dass diese Ökonomie auf der einen Seite auf der *Ausbeutung* der Erde basiert - es werden ihr in einer enormen Geschwindigkeit Rohstoffe und Nährstoffe entzogen, Tiere und Pflanzen werden ausgebeutet und in großem Umfang vernichtet - und auf der anderen Seite eine Menge Verschmutzung verursacht, durch die auch das Klima aus dem Gleichgewicht gerät. Das ist ein recht deutliches Bild. Doch indem man in diesem System mitgeht, arbeitet auch das eigene Wurzelchakra im Allgemeinen nicht sehr gut.

Wie stellen wir dies in uns selbst wieder her? Die Antwort darauf ist, indem wir unser Bewusstsein weiten. Wir haben uns gegenwärtig in die Schublade "Mensch" begeben, und zudem oft noch in eine recht *kleine* Schublade - als Mann oder Frau und mit einem bestimmten Alter... In Wirklichkeit aber ist *alles* in uns. Wir sind nicht nur Mann, sondern tragen zugleich auch das Weibliche in uns, und nicht nur Frau, sondern es liegt dann auch das Männliche in uns. Wenn ihr ein Kind seid, lebt in euch ein älterer Mensch, und auch jede ältere Frau oder Mann hat noch immer das Kind in sich. Aber da ist so viel mehr noch als das. Der gesamte *Kosmos* ist in euch, Sterne, Engel, nur richtet ihr aus all dieser Unendlichkeit heraus euren *Fokus* auf einen bestimmten Punkt. In meinem Fall ist das der Fokus "Gerrit, hier im Jahr 2022". Aber das ist nur ein *Fokus* und ich muss meine Schublade nicht auf diesen Fokus beschränken. Mehr noch: Es *gibt* gar keine Schublade! Das Universum ist in *euch*, das Universum ist in *mir*.

Und um zur Erde zurückzukommen: Es bedeutet, dass - im Hinblick auf die Erde - auch das Reich der Mineralien in uns ist. Es ist, kurz gesagt, auch ein Stein, ein Edelstein oder ein schöner Felsen oder vielleicht sogar ein Berg in uns. Und das *brauchen* wir. Zu fühlen, wie es ist, dieser Stein zu sein, das wieder zu erkennen, anzuerkennen, uns wieder zu verbinden mit allen Steinen, mit dem Bewusstsein in den Steinen, den Felsen der Erde. Wenn ihr das tut, dann fühlt ihr augenblicklich eine bessere Erdung. Und es ist nicht allein ein kleiner Stein in euch, dort ist auch eine Pflanze, eine wunderschöne Blume vielleicht oder ein Baum. Und dieser Baum *seid* ihr. Und indem ihr euch mit diesem Baum oder mit der schönen Blume verbindet, seid ihr verbunden mit dem gesamten Pflanzenreich und allem, was es darin gibt. *Weil* die Pflanze in euch *ist*, könnt ihr durch einen Wald laufen und für einen Moment fühlen, dass ihr *eins* seid mit diesem Wald, und es schwingt, resoniert dann etwas in euch mit - eure innere Pflanze. Und ebenso ist auch ein Tier in euch, das bewirkt, dass ihr euch mit der Tierwelt verbinden könnt. Alles ist *in* euch. Ihr könnt eure Haustiere, euren Hund, eure Katze, euer Pferd so sehr lieben, weil dort ein Tier in euch *ist*.
Indem ihr dies wieder fühlt, dies wieder erkennt, euch dessen wieder bewusst werdet, aktiviert ihr wieder das Wurzelchakra *in* euch und kommt ihr wieder in die Harmonie mit der Erde. Das ist der *erste* Weg.

Der zweite Weg, euch zu erden, ist ganz natürlich der emotionale Kontakt mit den *Mitmenschen*.
Wir können viel mit Menschen plaudern und diskutieren, aber eigentlich geht es uns in sehr vielen Kontakten gar nicht *darum*. Sondern wir suchen die *emotionale* Verbindung. Wir wollen, wenn wir über etwas plaudern, uns über etwas austauschen, wollen die Geselligkeit, Freundschaft fühlen. Es sind nicht das Sprechen selbst und der intellektuelle Austausch, worum es uns geht, sondern wir wollen Dinge miteinander erleben, Emotionen miteinander erleben, miteinander in einen tiefgehenden Film gehen, miteinander reisen und Abenteuer erleben, das Emotionale miteinander *teilen*, wollen *Erfahrungen* miteinander teilen. Dafür aber ist es notwendig, dass wir unsere *eigenen* Emotionen respektieren, dass wir Ja sagen zu unserer Wut und unserem Kummer, nichts unterdrücken, dass wir all dies möglichst ruhig und liebevoll in uns selbst erkennen - und es möglicherweise auch einem anderen zeigen, immer aber mit Respekt für diesen anderen. Umgekehrt sollte in uns auch Raum für die Emotionen des *anderen* sein. Immer einzig mit sich selbst beschäftig zu sein, ist nicht gut für eine tief geteilte Freundschaft. Gute Freunde spüren den Schmerz des anderen, teilen ihre Freude miteinander. Es ist ein Rhythmus - emotionaler Austausch ist eine Art natürlicher Rhythmus, in dem ihr teilt, und dieser Rhythmus gibt euch Erdung und bewirkt, dass ihr nicht allein im Leben steht.

Wir sind letztendlich soziale Wesen.

Es ist wunderbar, wenn der andere eure Gefühle sieht und respektiert, sie teilt. Und es ist für den anderen wunderbar, wenn ihr die Gefühle des *anderen* seht und teilt. Emotionale Wärme. Die Wärme der Freundschaft. Die Wärme des Verstehens und Verständnisses. Das alles läuft über das Nabelchakra. Und ihr fühlt, neben einer tiefen Verbindung mit der Erde ist zugleich auch die Verbindung mit den Mitmenschen möglich, gibt auch das euch *Erdung*. Selbst Menschen, die ganz und gar allein leben, Einsiedler, Eremiten, können dennoch ein so großes Bewusstsein haben, dass sie sich innerlich mit der Menschheit verbunden fühlen, mitleiden und auch mit-inspirieren. Es ist *eine* Menschheit. Und Teil dieser Menschheit zu sein, ist *erdend*.

Der dritte Punkt, der dritte Weg ist unser Sonnengeflecht. Unser Sonnengeflecht, das Energiezentrum, das in der Nähe des Magens liegt, kann man, wenn es gut arbeiten kann, als eine prächtig strahlende Sonne sehen. Dort ist eure Seele auf die Erde herabgekommen und dort strahlt sie. Und was bedeutet das *innerlich*? Es bedeutet, dass ihr dann eure eigene Kreativität, den Kern eurer Seele auf der Erde etabliert, hier ansiedelt. Das ist für jeden Menschen ein wenig anders. Und es braucht dabei nichts Großes zu sein. Es kann sein, dass ihr einen großartigen Garten anlegen könnt und dies auch auf eine sehr kreative Weise *tut*. Es kann sein, dass ihr herrlich kochen könnt. Es kann sein, dass ihr inspiriert sprechen oder schreiben könnt.
Jeder Mensch hat darin seinen eigenen Weg, aber ihr fühlt in dem Moment, wo ihr euch auf *eure* Weise inspiriert mit etwas beschäftigt, deutlich, dass ihr dann wirklich im Hier und Jetzt anwesend seid - der Erde nah.

Die Kunst ist nun, alle diese drei Herangehensweisen oder Wege zu *einem* werden zu lassen.
Dass ihr ganz und gar mit der Erde verbunden seid, dass ihr ein feines Band mit den Menschen um euch herum habt, dass ihr den anderen seht und unterstützt und der andere *euch* sieht. Dass, wenn ihr es schwer habt, da jemand kommt, der eine Hand auf eure Schulter legt, *bei* euch ist. Dass ihr miteinander Dinge *erlebt*, Erfahrungen macht. *Und* dass ihr euch selbst kreativ zum Ausdruck bringt, hier, auf der Erde, dass ihr einen Weg dafür findet.

Die Basis für all dies bilden vor allem die zwei ersten oder *unteren* Chakras. Besonders wenn ihr das erste Chakra entwickelt, fühlt ihr immer, wo ihr auch seid, dort augenblicklich die tiefe Liebe der Erde für euch, ihr fühlt dann das Band mit der Natur. Selbst mit den kleinen Steinchen. Ihr fühlt, dass ihr hier willkommen seid und sein dürft. Und die Wärme eurer Mitmenschen inspiriert euch. Denn oft ist es doch so, dass ihr eure Kreativität, das Licht eurer Seele auf eure Mitmenschen scheinen lassen und die Welt, in der ihr lebt, schöner machen möchtet.

Das sind, ganz kurz gesagt, die drei Beine zur Erde. Und zusammen sind sie *ein* Weg: *Erdung*. Ihr merkt, dass es viele Facetten hat. Erdung.

Und nun möchte ich euch eine Meditation anbieten, um euch bei eurer Erdung zu helfen.

MEDITATION

Die nun folgende Meditation ist eine Anleitung zur Erdung und führt dich durch innere Bilder.

▷ ZUR MEDITATION (bitte anklicken)

Vielen Dank.

*CHANNELING

▷ Zum Channeling "ERDET EUCH ÜBER DIE UNTEREN DREI CHAKRAS" (bitte anklicken).

Autor der Sendung: © Gerrit Gielen (Link zur Original-Aufnahme)
Übersetzung: Yvonne Mohr, https://www.lichtderwelten.de/index.php/betrachtungen/gerrit-gielen/erdet-euch-ueber-die-unteren-drei-chakras--vorwort-und-meditation