



# **Die Loslassmeditation**

- 1. Schritt: Verbinde dich mit dem Herzen der Mutter Erde**
- 2. Schritt: Das violette Licht**
- 3. Schritt: Transformation im Bewusstseinsfeld des Menschen**

---

## 1. Schritt: **Verbinde dich mit dem Herzen der Mutter Erde**

### **Einstimmung**

Setze dich in Ruhe hin.  
Komme mit ein paar bewussten Atemzügen in dir an.  
Berühre mit deinen Fußsohlen den Boden.  
Und spüre, wie die Mutter Erde dich trägt.

### **Verbinde dich mit dem Zentrum, mit der Mitte der Mutter Erde.**

In der Mitte der Erde befindet sich ihr liebendes Herz.  
Spüre das Pulsieren ihres Herzens.  
Spüre ihre Liebe.

### **Die purpurrote, magentarote Energie**

Aus dem Herzen der Erde steigt wellenförmig eine liebende, heilende, klärende Energie empor. Die Energie aus dem Herzen der Mutter Erde ist purpur- magentarote Wärme. Dort, wo deine Fußsohlen den Boden berühren, nimmst du diese Energie in dich auf. Die Wärme steigt in dir empor. Jede Zelle deines Körpers nimmt die Wärme und Liebe aus dem Herzen der Mutter Erde dankbar auf.

## 2. Schritt: **Das violette Licht**

Sage folgende Sätze:

**Ich verbinde mich mit meinem eigenen Herzen.  
Ich verbinde mich mit meiner eigenen Seele.**

**Ich bin eins mit meinem eigenen Herzen.  
Ich bin eins mit meiner eigenen Seele.**



Öffne deine Hände und lass die Energie zwischen deinen Händen fließen.

Sage:  
Ich verbinde mich mit den lichtvollen Kräften der Venus.  
Ich verbinde mich mit der violetten Kraft der Transformation.

Visualisiere:  
Zwischen deinen beiden entsteht das violette Licht.  
Zwischen deinen Händen entsteht die Kraft der Transformation.



Lege deine Hände auf die Herzchakra.  
Lass das violette Licht durch dein Herz kreisen.  
Lass das violette Licht durch deine Seele wandern.

Das violette Licht findet die Ursachen, die Wurzel aller Schmerzen, allen Leides, die in deinem Herzen, in deiner Seele gespeichert sind.  
Das violette Licht umhüllt diese Ursachen in ihrem tiefsten Grund.  
Das violette Licht leitet all dies aus deinem Herzen, aus deiner Seele aus.

Das violette Licht leitet all dies aus.  
Von oben nach unten, sodass all dies über deine Fußsohlen dich, deinen Körper, verlässt.  
Von oben nach unten  
Findet über deine Fußsohlen Befreiung statt.

Alles, wovon du dich jetzt, in diesen Momenten befreist,  
wird über eine Lichtsäule abgesaugt  
nach oben hin abgeleitet  
und gänzlich transformiert.

In dir  
in deinem Herzen  
in deiner Seele  
geschieht Befreiung.

So sei es.  
So ist es!

### **3. Schritt:** **Transformation im Bewusstseinsfeld des Menschen**

Lass zwischen deinen Händen die Energie wieder fließen.

Sag die folgenden Sätze:

**Ich verbinde mich mit dem Herzen der Menschheit.**  
**Ich verbinde mich mit der Seele der Menschheit.**

**Ich bin eins mit dem Herzen der Menschheit.**  
**Ich bin eins mit der Seele der Menschheit.**

Zwischen deinen beiden Händen entsteht abermals  
das violette Licht,  
die Kraft der Transformation.

---

Lass dieses Licht stark werden, lass es wachsen.  
Lass es zu einer Kugel werden, die hell und kraftvoll leuchtet.

Und übergib dann  
dieses violette Licht  
die Kraft der Transformation  
an das Herz der Menschheit  
an die Seele der Menschheit.

Damit all der Schmerz, all das Leid, alle Trauer, die in den Herzen der Menschen gespeichert sind, jetzt transformiert werden.

Visualisiere:

Das violette Licht durchwandert die Seele der Menschheit, das Herz der Menschheit.  
Das violette Licht umhüllt die Ursache allen Leidens, allen Schmerzes.  
Das violette Licht umhüllt und leitet aus.  
Und übergibt all das der gänzlichen Transformation.

Befreiung geschieht.  
Das Herz des Menschen, es lebt.  
Das Herz des Menschen erwacht.  
Die Liebe lebt.

So sei es.  
So ist es!