

Ewald Kliegel, Anne Heng

Organwesen

Das Textbuch

Die Weisheit
deines Körpers

Ryvellus
bei Neue Erde

Bücher haben feste Preise

5. Auflage 2024

2. Auflage der erweiterten Neuausgabe von 2020

1. Auflage derselben in schwarz-weiß

Ewald Kliegel mit Bildern von Anne Heng

Organwesen – Die Weisheit deines Körpers

© Ewald Kliegel, Anne Heng, Neue Erde GmbH 2012/2020/2024

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Seidenbild: Anne Heng

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Times

Gesamtherstellung:

Books on Demand GmbH, Norderstedt

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-876-1

Ryvellus ist ein Imprint bei Neue Erde.

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 . 66111 Saarbrücken . Deutschland . Planet Erde

www.neue-erde.de

*Wir sind nicht Menschen,
die spirituelle Erfahrungen machen,
sondern spirituelle Wesen,
die menschliche Erfahrungen machen.*

Willigis Jäger,
»Die Welle ist das Meer – Mystische Spiritualität«

Inhalt

Imagine... (Stell dir vor...) 8
Vorwort zur erweiterten Neuausgabe 2020 10
Vorwort zur Neuausgabe 2024 12

Einführung

Orientierung auf das heilende Feld 13
Unsere Organe laden uns ein 16
Rückverbindung mit den Wesen der Organe 21
Energetische Behandlungen erleichtern den Kontakt 23
Edelstein-Massagen und Reflexzonen – die Königswege 25
Unsere großen Helfer: Mineralien und Edelsteine 26
Tabelle: Zuordnung von Heilsteinen zu den Organen 28
Physiologische Übersicht der Organe 32

Die Organ-Elementarwesen

Augen 34	Hände 52	Nase 69
Bauchspeicheldrüse 35	Haut 53	Nebennieren 70
Bindegewebe 36	Herz 54	Nervensystem 71
Blase 37	Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) 55	Nieren 72
Blut 38	Hoden 56	Ohren 73
Bronchien 39	Hüfte 57	Penis 74
Brustdrüse 40	Immunsystem 58	Pfortader 75
Dickdarm 41	Kehle 59	Prostata 76
Dünndarm 42	Knie 60	Scheide 77
Eierstöcke 43	Knochen 61	Schilddrüse 78
Ellenbogen 44	Leber 62	Schleimhaut 79
Fettgewebe 45	Lunge 63	Schultern 80
Füße 46	Lymphsystem 64	Thymus 81
Gallenblase 47	Magen 65	Wirbelsäule 82
Gebärmutter 48	Mandeln 66	Zirbeldrüse (Epiphyse) 83
Gehirn 59	Milz 67	Zähne 84
Gleichgewichtssinn 50	Muskeln 68	Zunge 85
Haare 51		

Zusatztafeln:

Das weibliche Prinzip 86 Das männliche Prinzip 87

Grundlagen

Anregungen für die Praxis 89

Was können wir erwarten? 89

Techniken – die Wegbereiter 90

Das Tagesprofil 90

Grundlagen – stabil und doch nicht greifbar 93

Die Entstehung der Realität 94

Unsere Kanäle für die Organwesen 97

Wir sind eine Idee der Seele 98

Wie wirklich ist unsere Wirklichkeit 100

Der rote Faden des Heilens 103

Wir kommen innerlich zur Ruhe 104

Eine Entscheidung für das Leben 106

Wir sind einzigartig – auch wenn wir es nicht verstehen 107

Organe sind verdichtetes Bewusstsein von Liebe 109

Anmerkungen 113

Über den Autoren 116

Über die Malerin 117

Imagine... (Stell dir vor...)

...unser Körper wäre ganz anders beschaffen, als wir immer dachten. Angenommen, unsere wissenschaftlichen Kenntnisse vom Menschen wären nur ein Teil der Wahrheit und unsere Organe wären nicht nur Ansammlungen von Zellen, sondern geistig-seelische Gebilde, die sich für unser Dasein auf diesem Planeten mit Strukturen und Funktionen füllten. Was würde das für uns bedeuten – für unser Bewusstsein, für unseren Körper, für unsere Gesundheit und für unser Streben nach einem erfüllten Leben? – Diese Fragen brachten unkonventionelle Antworten hervor.

Erstaunlicherweise kamen dabei immer wieder Parallelen zu den Aussagen zeitloser Mystiker, den Erkenntnissen der Quantenphysik und der Lichtkommunikation unserer Zellen zutage. Letztlich wurden wir darüber einer unglaublichen Komplexität von Leib und Seele gewahr, die sich nicht mehr sachlich darstellen ließ.

Hier bedurfte es einer anderen Sprache. Unsere Organe wehrten sich dagegen, nur als Summe von Fakten, Funktionen oder gar als Träger von Problemen dargestellt zu werden, sondern sie wollten als seelisch-leibliche Grundelemente unseres Seins, als Elementarwesen, wahrgenommen werden; mehr noch: Sie wollten sich in ihrer Schönheit und Vollkommenheit offenbaren. Unsere Organe sind es leid, dass wir uns ihrer nur in Krisen und Krankheiten erinnern, wo sie uns auf notwendige Änderungen aufmerksam machen müssen. Viel lieber wollen sie uns helfen, die Großartigkeit des Lebens zu entdecken, und uns ermutigen, unsere Existenz als etwas Einmaliges jeden Tag aufs Neue zu feiern.

Unsere Organe wollen als seelisch-leibliche Grundelemente unseres Seins, als Elementarwesen, wahrgenommen werden.

So entstanden diese Wesensportraits unserer Organe, die uns in ihren geistigen Seelenanteilen berühren wollen – wie ein Hohelied auf das Leben. Sie zeigen uns die Vollkommenheit des Seins und bieten uns ein »Update« für die energetischen Funktionen unserer Organe.

Vielleicht werden Sie von den Bildern der Organpersönlichkeiten angesprochen, vielleicht entdecken Sie zwischen den Zeilen die eine oder andere Wahrheit für sich, oder vielleicht sind all dies nur schöne Bilder mit schönen Geschichten. Jedenfalls möchten wir Sie einladen, Ihre Organe einmal anders zu sehen und den Körper – auch Ihren eigenen – mehr zu würdigen. Möglicherweise gewinnen Sie darüber mehr Lebensfreude, mehr Gesundheit und neue Erfahrungen mit einem Heil-Sein, das Leib und Seele umfasst.

Vorwort zur erweiterten Neuausgabe 2020

Als wir dieses Projekt begannen, hatten wir das Bedürfnis, unseren Organen über die normale Sichtweise hinaus eine andere Ausdrucksmöglichkeit zu geben. So entstanden Texte und Bilder, mit denen sich die Menschen angesprochen fühlen, und wir ahnten, dass wir etwas Neues auf den Weg gebracht haben. So war die erste Auflage bereits nach fünf Monaten vergriffen. Glücklicherweise hatte der Verlag vorgesorgt und konnte ohne Unterbrechung die zweite Auflage ausliefern. Kurz darauf erreichte uns die Nachricht, dass der schottische Verlag Findhorn Press die englische Ausgabe umsetzen wird. »Let Your Body Speak« kam ein Jahr nach der deutschen Ausgabe im Herbst 2013 heraus, gefolgt von der französischen Ausgabe »Laissez parler votre corps«.

Waren in der ersten Staffel 31 Organe beschrieben, so wollten sich auch die anderen Organe in ihrer Schönheit zeigen. Doch zuerst gab es einen dramatischen Stillstand, eine »Bleierne Zeit«, als Anne aufgrund einer Augenoperation nicht mehr malen konnte. Das gesamte Projekt stand auf der Kippe. Glücklicherweise erholte sie sich wieder vollständig und konnte in ihrer wunderbaren Malweise die weiteren Bilder fertigstellen. So finden Sie hier nun die Fülle von 52 Organwesen.

In dem großen Zuspruch kamen immer auch Anfragen nach Karten zur Selbstreflexion oder für therapeutische Begleitungen. So entstand parallel zur Erweiterung dieses Buches ein Kartenset mit einem Begleitbuch. Auch hier wurden unsere Erwartungen von der Nachfrage bei weitem übertroffen. Mit den Organwesen betraten wir ein Feld mit vielen Dimensionen. Zum einen konnten wir immer wieder aus den Kommentaren entnehmen, dass die Menschen unsere Sehnsucht teilen, die Grundlagen unserer Existenz wieder auf ein geistig-seelisches Fundament zu stellen. Denn damit erhalten wir wieder einen neuen Kontakt zu uns selbst.

Diesen Aspekt finden wir ganz besonders beim Burnout. Die Betroffenen sprechen davon, dass sie sich nicht mehr als Menschen mit einer sinngebenden Arbeit erleben, sondern als »Humankapital«. In dieser

Entfremdung empfinden sich viele geradezu als »Zombies« ohne Empfindung ihres eigenen Körpers.

Die Organwesen bringen Körper und Seele wieder zusammen und erfüllen uns mit Staunen über dieses großartige Zusammenspiel der Organe, denen wir das Überleben auf unserem Planeten verdanken. Doch leider existieren unsere Organe in unseren Vorstellungen weitgehend außerhalb von uns. Wie ein Auto, das nicht mehr richtig funktioniert, tragen wir sie bei Störungen in die Reparaturwerkstätten der Ärzte und Krankenhäuser. Abgesehen davon, dass sich auch die Ärzte in dieser Rolle unwohl fühlen, spüren wir, dass dieses Bild einfach nicht stimmt; doch wir wissen nicht, wie wir es ändern könnten.

In der Praxis erfuhr ich oft, dass sich viele Menschen nicht als eine Einheit erleben, und in diesem getrennten Grundverständnis erhoffen sie sich Lösungen von außen. Hier laden uns die Organwesen ein, unseren Körper neu zu erleben: als seelisch-geistiges Gefüge, das einen körperlichen Ausdruck hat. Dieser Kontakt zu uns selbst bringt die innere Sicherheit zurück, die wir in der Komplexität unserer Welt so schmerzlich vermissen. Damit wird das Materielle unseres Körpers keineswegs geschmälert. Im Gegenteil, darüber erhält unser Körper einen anderen Stellenwert, der uns mit Würde und Sinnhaftigkeit bereichert.

Bereits jetzt sind die Wünsche, die wir bei unseren ersten Visionen hatten, durch Ihr Interesse, liebe Leserinnen und Leser, weit übertroffen worden. So wünschen wir Ihnen viel Freude mit der Poesie der Organe, mit den großartigen Organwesen, die uns allen innewohnen, und den Bildern, die zum Heil-Sein und Heil-Werden inspirieren.

*Im Januar 2020
Anne Heng und Ewald Kliegel*

Vorwort zur Neuauflage 2024

Als die Ausgabe 2020 erschien, konnte niemand ahnen, dass ein Virus unser Selbstverständnis vom Leben so tiefgreifend erschüttern könnte. Waren in jener Zeit die meisten Menschen mit ihren Sorgen beschäftigt, so wuchs gleichzeitig die Anzahl derer, die sich Gedanken über die Essenz des Lebens machten. Unser Denken darüber entscheidet mit, ob wir gesund bleiben oder ob wir uns mit Krankheiten auseinandersetzen müssen. Wir konnten dies am Zuspruch zu den ORGANWESEN Karten ablesen. Durch die Arbeit mit ihnen ließen sich Ängste lösen und die mentale Gesundheit stärken. Mit den Karten begann eine neue Phase, wo es Sinn ergab, das Textbuch neu zu gestalten. Diesem Impuls sind wir mit dieser Ausgabe gefolgt.

Die Krise in Verbindung mit dem Virus haben wir erfolgreich überwunden. Jetzt stehen wir vor anderen Herausforderungen, die nicht nur uns als Individuen betreffen, sondern unsere Lebensgrundlagen bedrohen. Von alten Weisheiten ist überliefert: »Wie im Kleinen so im Großen.« Übersetzt auf unsere Lebenswirklichkeit bedeutet dies: So wie wir unseren Körper behandeln, so gehen wir mit unserer Welt um. Mit dieser neuen Ausgabe möchten wir Sie mit den ORGANWESEN zu einer Achtsamkeit ermuntern, die weiterführt. Die innere Wirklichkeit des Körpers ist ein Spiegel der Außenwelt und umgekehrt. Unser Körper ist ein wunderbares Instrument, um unsere Welt zu erfahren. Damit finden wir in der Wertschätzung unserer Organe nicht nur zu ganzheitlicher Gesundheit: Die ORGANWESEN zeigen uns darüber hinaus Wege zur Lebensfreude und zu einer Achtsamkeit für das Wohlergehen unseres Planeten Erde.

*Im April 2024
Anne Heng und Ewald Kliegel*

Einführung

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.¹

Orientierung auf das heilende Feld

»Das wohlige Schweigen der Organe«, so hat H. G. Gadamer einmal die Gesundheit definiert.² Heilung geht weiter. Über die Abwesenheit von körperlichen und psychischen Beschwerden hinaus, ist Heil-Sein eine Erfahrung, bei der wir mit unserem tiefsten Inneren in Verbindung sind. Es ist ein lebenslanger Prozess mit vielen Wegen. Einer davon berührt den Körper mit seinen Organen. Mit dem, was sie uns zu sagen haben, bereichern sie uns mit Selbstachtung, mit der Entdeckung unserer Potentiale, mit einer wunderbaren inneren Abstimmung und natürlich auch mit Gesundheit.

Doch es sind nicht alleine die eineinhalb Kilo Lebergewebe oder die 140 Gramm der Bauchspeicheldrüse, von denen wir diese Geschenke erhalten. Hierfür dürfen wir uns bei den Elementarwesen der Organe bedanken, den Bewusstseinsfeldern, die als geistige Wesenheiten über unsere Organe wachen und die inneren Ströme unserer Informationen und Energien auf allen körperlichen wie auch seelischen Ebenen steuern.

In unserem gewohnten Denken vergessen wir allzu leicht, dass alles im Körper zusammenspielt, dass das gleiche Blut sowohl die Zehenspitzen als auch die Haarwurzeln versorgt und dass durch das vegetative Nervensystem mit einer Länge von etwa zehn Erdumfängen alle Winkel unseres Körpers miteinander vernetzt sind.

Darüber hinaus leben wir in der Vorstellung, dass die Beschäftigung mit dem Fehlenden oder dem Gestörten die einzige Art sei, wie Gesundheit und Heilung funktionieren. Unser Körper funktioniert jedoch nicht wie eine Dampfmaschine, wo wir ein Ventil betätigen, und dann bewegt sich das, was wir erwarten.

Wir sind ein komplexes System aus Leib und Seele, bei dem wir mit linearen Denkweisen und einfachen Mechanismen von Ursache und Wirkung garantiert danebenliegen, bei dem solche Erklärungsmodelle unzureichend und schlichtweg absurd sind. Genau hier kommt auch die moderne Medizin an ihre Grenzen, da sie die geistig-seelischen Belange unseres Seins konsequent ausklammert.

Die Welt, in der wir leben, ist nicht das Jammertal, das uns von den Gipfeln des Göttlichen fernhält, sondern die Brücke, die uns mit ihm verbindet. Wir müssen nur die Bewusstseinsnebel, die uns die Sicht zu ihm nehmen, durchlichten.

Karlfried Graf Dürckheim³

Die Elementarwesen laden uns ein, unsere Sichtweise zu ändern und unsere Organe einmal anders zu erleben. Gelöst von einer rein materiellen Denkweise, orientieren wir uns in dieser Ausrichtung auf das heilende Feld des Lebens. Dies ist jedoch mehr ein ganzheitliches Schauen, ein Spüren, Wahrnehmen, Erleben – jedenfalls kein Denken!

Die Elementarwesen laden uns ein, unsere Sichtweise zu ändern und unsere Organe einmal anders zu erleben.

Wenn wir uns auf die Wesensebene der Organe einlassen, beginnt in uns ein Same wieder zu keimen, den wir viel zu lange vernachlässigt haben. Mit seinem Wachstum entfaltet sich in uns ein grundlegendes Wissen um die geistigen Wurzeln der Organe, ein Bewusstsein, das uns wieder eine führende Achtsamkeit für unseren Körper lehrt, und, wenn diese voll aufblüht, finden wir darüber unsere ureigene innere Lebenskraft.

Folgen wir dieser Einladung der Elementarwesen, kommen wir in einen Dialog mit den tiefen Ebenen unseres Seins. Dabei aktivieren wir die seelischen Baupläne der Organe und rufen sozusagen die »Updates« unserer geistigen »Organsoftware« ab. So kommen wir zu einer besseren Würdigung unseres Körpers, und diese ist letztlich ein wesentlicher Faktor für unsere Gesundheit.

Dies bedeutet jedoch nicht, die Medizin geringzuschätzen oder die Naturheilkunde zu vernachlässigen. Das Wissen um das Wesen der

Organe, das wir in diesem Buch vermitteln möchten, ist keine neue Heilmethode, die uns Gesundheit und ein langes Leben verspricht. Wir können es nicht in Tabletten pressen und bei Gelegenheit oder Notwendigkeit zu uns nehmen. Vielmehr ist es ein Weg, um mit uns selbst und den uns innewohnenden Kräften in Kontakt zu kommen.

Wenn wir den Menschen in seiner Ganzheit als körperlich-seelische Einheit betrachten, haben alle Heilmethoden ihre Berechtigung. Dann wird aus jedem Gesundheitshandwerk eine Heilkunst. Mit unserer Aufmerksamkeit für die Elementarwesen der Organe öffnen wir geistige Räume in unserem Bewusstsein. Darüber können durchaus Wunder geschehen. Doch sollten wir sie nicht erwarten.

Genauso falsch wäre es, durch dieses Buch auf die Heilung von Rheuma, Magengeschwüren oder gar Krebserkrankungen zu hoffen. Alle diese Krankheiten sind komplexe Prozesse, die wir nicht »besiegen«, sondern nur im Einklang mit uns selbst und unserer innewohnenden Natur regeln können. In unserer momentan vorherrschenden Orientierung kümmern wir uns jedoch um die Störungen und Probleme. Dabei lassen wir den Selbstheilungskräften zu wenig Raum.

Wenn wir uns den Wesen der Organe öffnen, haben wir die Chance, unsere Haltung zu ändern und ein inneres Gleichgewicht zu finden, in dem wir die Belastungen unseres Daseins wieder gut ausbalancieren können. Dies nennen wir allgemein »Gesundheit«. Darüber hinaus kann sich auf diesem Weg, der auch die geistigen Impulse mit einbezieht, »Heil-Sein« entfalten, da wir mit der Öffnung für die Elementarwesen der Organe Kontakt mit den Grundebenen unseres Seins erhalten. In einer solchen Verbindung erleben wir ein »Zu-Hause-Sein« in unserem Körper wie auch in uns selbst. Manchmal fühlen wir diese geistig-seelischen Felder der Elementarwesen direkt. Dann nehmen wir sie als eine Art Engel wahr, sind von einem lichten Fließen erfüllt, oder wir erfahren unseren Körper als Ursprung reiner Freude.

Mit unserer Aufmerksamkeit für die Elementarwesen der Organe öffnen wir geistige Räume in unserem Bewusstsein. Darüber können durchaus Wunder geschehen.

*Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir.
Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.*
Angelus Selesius⁴

Unsere Organe laden uns ein

Die Wesen der Organe weisen uns in eine Richtung: zur Schönheit und Vollkommenheit des Seins. Sie richten uns auf eine Heilung aus, die nicht von außen kommt, sondern die *in uns* auf uns wartet. Dabei hat unser Verstandesdenken nur einen sehr begrenzten Einfluss. Das Wesentliche ist eben nicht logisch greifbar. So sind für den Verstand bereits Gefühle und Emotionen vage, und sie folgen auch nicht unserem Willen. Dennoch sind diese menschlichen Ebenen auf eine andere Weise sehr verständlich und klar.

Mit den Wesen der Organe geht es uns ähnlich. Auch hier werden wir mit einer Welt konfrontiert, die uns sehr ungewöhnlich erscheinen muss, da wir hier unserem Gefüge aus Seele und Leib außerhalb unserer gewohnten Denkmuster begegnen. Und doch sind es genau diese ungewöhnlichen Pforten, durch die wir gehen müssen, um die gestaltenden Kräfte des Lebens zu finden. Die Wesen der Organe möchten uns ermutigen, jenen Qualitäten zu vertrauen, die allzu oft in den Hintergrund gedrängt werden: Empfindsamkeit, Intuition, Mitgefühl, Empfänglichkeit und den Mut, all dies auch wirklich zu leben. Mit einer solchen Perspektive können Wunder und Heilungen geschehen.

Eine Lebensweisheit der Buschmänner in der Kalahari lautet: »Der Mensch ist wie eine Ameise, die versucht, die Sonne auszupinkeln.« Wir wollen immer alles im Griff haben und vergessen, dass wir als Teil des Universums darin eingebunden sind, dass es neben unserem Wollen noch eine tiefere innerseelische Ordnung gibt, die dem großen Ganzen, dem All-Einen dient.

Die Darstellungen der Elementarwesen sind hierzu so etwas wie ein Duft, der uns um die Nase weht, so wie uns z.B. das Aroma des morgendlichen Kaffees erreicht. Um diesen Duft immer wieder zu erleben, benötigen wir kleine Hilfestellungen und Erinnerungshilfen. Dies sollen die folgenden Übungen sein, die wir auf dem Meditationskissen durch-

führen können, die aber ebenso in einer vollbesetzten Straßenbahn oder inmitten einer Blumenwiese möglich sind. Das Wesentliche dabei ist, dass wir hinter unseren Gedanken unsere Absichten und unseren Willen zur Ruhe kommen lassen. Oft genügen uns wenige Augenblicke, um einen inneren Raum zu schaffen, in dem wir den geistigen Ebenen unseres Körpers begegnen können.

Die folgenden Übungen sind jeweils auf eine besondere Weise geeignet, diesen inneren Ruhezustand zu erreichen. Manchmal benötigen wir dafür etwas länger, und ein anderes Mal genügen ein paar Atemzüge, um in uns eine Bereitschaft für Gelassenheit zu erzeugen. Am besten ist es, die Übungen mit bewusstem Ein- und Ausatmen zu begleiten.

Die erste der Übungen hat sich besonders für die Anbindung an die Energieströme bewährt. Diese Übung »pustet« sozusagen unser System durch und aktiviert den Kontakt zu unserer inneren Kraft. Mit der zweiten Übung, die aus dem Zen kommt, lassen sich die Gedanken klären. Dann können aus den unbewussten Hintergrundfeldern Lösungen auftauchen, an die wir nie gedacht hätten.

Die dritte Übung ist ein Beispiel für eine Fantasiereise in unsere inneren Welten. Indem wir symbolisch in die Tiefe gehen, erfahren wir Hilfestellungen von unseren unbewussten archetypischen Ebenen⁵ und erhalten Hinweise für heilsame Veränderungen. Nach der Ausrichtung auf unsere inneren Impulse können wir uns einem Organ und dessen Wesen öffnen. Dazu lenken wir den Fokus unserer Aufmerksamkeit auf ein Organprinzip. Es ist unerheblich, ob wir dabei das Buch wie »zufällig« aufschlagen, ob wir uns gezielt mit einem Organ befassen oder ob uns gerade ein körperliches, psychisches oder geistig-seelisches Thema beschäftigt.

Übung 1 »Der Energiestrom«

Setze dich bequem hin, die Füße fest auf dem Boden, und lege deine Hände auf den Nabel.

Stell dir nun vor, deine Füße würden Wurzeln schlagen.

Mit jedem Atemzug, den du durch das Heben und Senken deines Bauches unter deinen Händen spürst, breiten sich deine Wurzeln immer weiter und tiefer in die Erde aus.

Manchmal reichen diese Wurzeln sogar tief in das Erdinnere bis zum Magma. Lasse deine Wurzeln freudig im Magma plantschen und schaue zu, wie alle belastenden Gedanken und Gefühle dorthin abfließen.

Nun richte bitte deine Aufmerksamkeit auf deinen Scheitel.

Stelle dir vor, wie du dort ein geistiges Schiebedach öffnest, und suche dir am Sternenhimmel einen schönen Stern aus.

Lasse diesen Stern auf dich einstrahlen und fühle, wie dieses angenehme Licht deine Wirbelsäule durchströmt und über deine Wurzelspitzen in das Magma fließt.

Nach und nach perlt dieses Licht wie ein Sprudelbad um deine Wurzeln. Auf diese Weise stellst du eine schöne und lichtdurchflutete Verbindung zwischen deinem äußeren Universum und deiner inneren Erde dar und spürst, wie gut es tut, Mittler von Energien zu sein. Damit bist du an deinem Platz in der Gegenwart solide verankert.

Spüre, wie über diese Verbindung alle belastenden Energien abfließen und transformiert werden. Gib diesem Fließen Raum und höre einfach auf die Stimme deiner Elementarwesen.