



IL SENTIERO
DELL'ENERGIA

Liebe Weggefährtin, lieber Weggefährte,

Willkommen auf dem Energiepfad!

Ich bin die Anima Loci, der weibliche Geist dieses Ortes. Von Herzen heiße ich dich willkommen und begleite dich sanft auf dieser Reise.

Neben der sichtbaren Materie und der feinstofflichen Energie gibt es die Seele – aus Licht, Bewusstsein und Liebe gemacht. Und du bist eine Seele: Du kannst Erfahrungen machen, tief empfinden und dich für viele Emotionen öffnen. Mit Freude lade ich dich ein, mit mir diesen Ort voller Frieden und Magie zu entdecken.

Gute Reise!

Das Wasser

Wasser reist, fließt verspielt und bringt Lebenskraft und Klarheit. Setze dich einen Moment hin und betrachte mit neugierigen Kinderaugen den Bach und die Bäume, die dort wachsen. Wenn Stämme und Äste ineinander wachsen, entsteht ein Raum, der „Elfenauge“ genannt wird – ein klares Zeichen für starke Lebenskraft und die Präsenz von Naturgeistern. Auf einem der Bäume wohnt sogar eine unsichtbare kleine Fee – eine elegante, bunte, schöne und ein wenig eitle kleine Prinzessin!

Höre dem Bach zu, entspanne dich und lasse dich für ein paar Minuten von der Präsenz des Wassers reinigen und von seiner Lebenskraft aufladen

Die Luft

Steinkreise gibt es auf der ganzen Welt, und oft waren sie der Großen Göttin gewidmet. Der Menhir, der aufrecht stehende Stein in der Mitte, ist der kraftvollste Punkt und symbolisiert das Göttliche. Die Steine verbinden Himmel und Erde. Die kristallinen Strukturen im Gestein – wie Silizium, Quarz und Kristall – empfangen das Licht des Kosmos und verankern es sanft im Boden. Die pyramidenförmigen Seiten des Plateaus verstärken



IL SENTIERO
DELL'ENERGIA

den Austausch von kosmisch-tellurischen Energien: Die von der Erde ausgehenden Wellen steigen den steilen Hang hinauf, während kosmische Einflüsse von oben herabströmen.

Ich bin es, die Anima Loci, die hier einen Steinkreis gewünscht und die Schöpfer des energetischen Pfades inspiriert hat. Diese bemerkten von Anfang an die Anwesenheit eines mit mentaler Stärke verbundenen Kraftortes, an dem sich jetzt der zentrale Menhir befindet, sowie einen energetischen Punkt des Luft-Elements, markiert durch den anderen stehenden Stein im Umkreis.

Wenn du eines Tages eine Vision oder eine kreative Idee suchst, ist dies der richtige Ort. Die Luft klärt die Gedanken, und von hier aus kannst du weit blicken. Der Geist des Adlers und die Frequenz des Altair-Sterns, Hauptstern des Adler-Sternbilds, sind im zentralen Stein des Kreises verankert und helfen dir, deine Intuition zu leben und deiner wahren Vision zu folgen.

Der Kreis ist in weißes Licht gehüllt – das Licht der Göttin der Kreativität, der Neuanfänge und der Erleuchtung. Sie ist die keltische Brigid, die tibetische Weiße Tara und die Sarasvati Indiens. Diese gab der Menschheit ein Mantra für Inspiration und Erwachen, das als Gayatri-Mantra bekannt ist, und seit Jahrtausenden in Sanskrit rezitiert wird.

Nun werde ich dir diesen Strom heiliger Silben dreimal zuflüstern. Empfange ihn mit offenem Geist und offenem Herzen, wie der Himmel. Danach lade ich dich ein, ein paar Minuten in Meditation zu verweilen, denn dies ist einer der mystischsten Orte im Tessin.

*Om bhur bhuvah svaha tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi
dhiyo yo naha prachodayat*

Das Feuer

Feuer ist ein starkes und leuchtendes Element. An diesem Punkt ist die kraftvolle, kreative und verspielte Energie des Feuers präsent, und in der Nähe halten sich die Naturgeister, die mit diesem Element verbunden sind auf.

Die Silbe, die dem Element Feuer in Sanskrit zugeordnet ist, lautet Ram. Sie bringt Bewusstsein und steht für die Quelle aller Freude. Diese Silbe



IL SENTIERO
DELL'ENERGIA

aktiviert hauptsächlich das 3. Chakra, den Energiewirbel der feinstofflichen Anatomie, der sich vier Finger über dem Nabel befindet. Es ist das Feuerrad des Solarplexus, verbunden mit Verdauungsfeuer, Mut und Freude.

Das Rezitieren der Silbe Ram schenkt uns Ausstrahlung, innere Zentrierung und Entschlossenheit. Im Sitzen oder Stehen atmen wir tief ein und sprechen dann ein langes Raaaaaaaaaaaam aus, wobei wir tief ausatmen. Wir wiederholen es dreimal. Wer möchte, kann noch einige Minuten weitermachen und anschließend die entstandene meditative Stille genießen.

Die Erde

Dieser Granitfelsen am Waldrand schenkt uns Stabilität, Kraft und Lebensenergie. Außerdem wohnen am Felsen und im Wald Geister des Erdelements, die fleißig, freundlich und fröhlich sind.

Ich lade dich ein, dich auf oder neben den Felsen zu setzen. Betrachte das nahegelegene Unterholz. Spüre für ein paar Minuten den Frieden und die Erdung, die dieser Ort dir bietet.

Der Äther

Der Äther ist ein sehr mystisches Element. Er ist der Raum, in dem sich Schallwellen und andere Wellen bewegen – fähig, Mauern und Materie zu durchdringen und lebende Zellen in Schwingung zu versetzen. Die Summe aller Wellen wird in der Yogaphilosophie Omkar genannt, oder einfach Om.

Die Vibration des heiligen Klangs kann in das Herz eindringen und schlafende Seelen aufwecken, so wie es das Klingeln eines Weckers am Morgen tut. Hör zu ... der Bach singt die ursprüngliche mystische Silbe, den Klang des Lebens, die Summe aller Töne des Regenbogens. Es ist die Stimme des Göttlichen. Sie bringt all unsere Saiten zum Schwingen, harmonisiert alle Energiezentren, bringt uns zu uns selbst zurück und erfüllt uns mit Frieden.

Hier lade ich dich ein, die Magie des Ortes zu betrachten, die kristallklare Atmosphäre des kleinen Wasserfalls zu ehren und zu lauschen,



IL SENTIERO
DELL'ENERGIA

zu lauschen, zu lauschen ... Und wie der Vollmond das Sonnenlicht empfängt und es verbreitet, können auch wir, nachdem wir dem Urklang gelauscht haben, uns seinem Gesang anschließen und ein paar Om rezitieren. Wir atmen tief ein und sagen ein langes Ooooooooooom, bis unsere Lungen leer sind, dann atmen wir wieder ein, bevor wir das nächste Om rezitieren, und so geht es mindestens dreimal weiter, oder sogar noch viel mehr, wenn ihr mit dem Bach mitsingen wollt ... und mit mir!