

# Sonnengruß im Mayakreuz

Verbindung mit der Natur  
dem Herzen des Himmels und der Erde

Besuche dein  
Herz täglich!  
Es dankt dir  
mit Lebendigkeit

Folge deiner Intuition, du machst das für dich richtig! Dies ist nur eine Anregung!

Bei Sonnenaufgang gehst Du raus in die Natur.

Du schaust nach **Osten** in die Sonne, lass das Licht des Vaters Sonne in deinen ganzen Körper fließen.

Du rufst die Sonne.

Du begrüßt die Sonne.

Du integrierst die Kraft des **Feuers** in dir.

Du drehst dich 180° rechts, siehst deinen Schatten, du schaust nach **Westen**.

Du rufst die Große Mutter Erde.

Du begrüßt sie.

Du integrierst die Kraft der **Erde** in Dir.

Du drehst dich 90° rechts, du schaust nach **Norden**, auf deinen Seelenweg, den Camino Blanco.

Du rufst die **Luft**.

Du begrüßt die Luft.

Du integrierst die Kraft der Luft in Dir.

Du drehst dich 180° rechts, du schaust nach **Süden**.

Du rufst das **Wasser**, Quellen, Bäche.

Du begrüßt das Wasser (meistens gibt es Tau)

Du integrierst die Kraft des Wassers in Dir.

Du rufst das fünfte Element, die **Liebe**, das **kosmische Prinzip**. Du lässt alle Liebe in dir zum Herzen des Himmels (oben) und zum Herzen der Erde (unten) fließen.

In Liebe und Dankbarkeit verneigst du dich.

Info: Tamer und Teresa Karayel  
deinweg@bewusstesherz.info, 0631 4149274