

Lichtatmung

Bei dieser Art von Atmung ist es wichtig, dass man lernt, **nichts** zu denken und nur in sich hineinzuschauen, und auf Bilder und Gefühle achtet, die in einem aufkommen, aber nichts erwartet!

Seit über 10 Jahren sind unsere Chakras (Energieeinlassstellen) nicht mehr gleich, sie sind nicht mehr versiegelt, das heisst, sie sind nicht mehr wirbelförmig (konnten die Energie nur in eine Richtung durchlassen), sondern kugelförmig, dadurch können die Energien hin und her und von allen Richtungen einfließen. Das wiederum heisst, dass sich die Chakras vereinigen lassen. Der Mensch hat 7 Hauptchakras auf und im Körper, dazu kommen noch 7 Hauptchakras die ausserhalb des Körpers sind. Wir haben alle einen physischen - , Emotional- , Mental- , Spirituellen- , Seelen- und Überseelenkörper (Christus-Überseele). Alle diese Körper und Chakras lassen sich nun vereinen - zu einer wunderschönen Lichtkugel (Sonne - Stern). Man ist weit mehr als nur der Körper, den man normalerweise sieht!

Sie atmen zuerst möglichst alle Luft aus den Lungen und dann erlauben Sie dem Herzen sich zu öffnen und atmen Licht durch das Zentrum des Herzens ein (Licht ist überall und ich meine hier nicht das sichtbare, sondern einfach die Lebensenergie).

Sie lassen sich also in sich fallen (in Gott, d.h. loslassen, entspannen) und erwarten nichts und atmen nur ganz ruhig ein und aus. Sie können alles Ihrem inneren Gott überlassen und versuchen dabei an nichts zu denken. Wenn Sie Wärme spüren ist das sehr gut, man sollte diese Atmung solange machen bis man Wärme spürt, diese heilt quasi alles (Wenn Sie sich vorstellen, dass Ihr Herz das Zentrum einer riesengrossen Sonne ist, sollten Sie eigentlich Wärme verspüren!). Man kann diese Atmung solange machen bis man ganz nass ist vor Schweiß (ist nicht immer der Fall und muss auch nicht sein), je länger man sie macht um so grösser der Erfolg. Ungefähre Dauer; etwa 15 Minuten bis zu einer Stunde, **täglich!**, auch mehrmals.

Wichtig ist es, dass man diese Atmung macht, wenn man wach ist, also **nicht** vor dem Schlafengehen, sondern nach dem Aufwachen, mittags oder abends.

Wenn man dabei einschläft, hat man nicht viel davon. Sollten Sie trotzdem einschlafen, dann nehmen Sie dabei eine sitzende Haltung ein, sonst können Sie diese Übung auch liegend machen, wie Ihnen beliebt. Überlassen sie es Ihrer Intuition, wie Sie sie gestalten und ausführen! Haben Sie keine Erwartungen irgend welcher Art, **geniessen Sie das Jetzt!**

Auch entscheiden Sie ob Sie Mut oder Angst haben, wählen Sie Mut und Sie werden Mut haben, wählen Sie Angst und Sie werden Angst haben! Wenn Sie glücklich und gesund werden wollen, werden Sie gewisse Dinge oder sogar Ihr ganzes Leben ändern müssen und dazu braucht man Mut (vielleicht haben Sie es schon geändert). Es wird Ihnen aber niemand sagen können, was für Sie das Beste ist, das können nur Sie selber! Sie wählen, entweder Sie entscheiden sich, dass sich nichts ändert, oder Sie entscheiden sich gemäss Ihrem inneren **leben** und demzufolge Änderungen machen, damit es für Sie stimmt!

Jedenfalls kann Ihnen bei dieser Übung nichts passieren, ausser dass Sie sich wirklich so verändern werden, wie Sie es wollen!

Sollten Sie Ihr Innerstes für nur einen kurzen Augenblick berührt haben, werden Sie eine so starke Glückseligkeit, bedingungslose Liebe und Freiheit erleben, die Sie sicher vorher noch nie erlebt haben. Wissen Sie was Ihr Innerstes ist - es ist GOTT!

Ich bin der ich bin. Ich bin die ich bin. Ich bin das ich bin.

Nun wissen Sie auch warum kein Gott (oder der Gott) herab kommt, um uns zu helfen.

Es ist eine sehr einfache Übung, aber ohne das Wissen darüber könnte man lange ohne nennenswerte Ergebnisse ein und ausatmen. Sie ist aber so stark, dass Sie damit sogar eine Erleuchtung erreichen können.

Sehr hilfreich kann das Anrufen des Gott- Vater- oder Mutterprinzipes sein, z.B. "Vater (Mutter oder VaMu) komm in mein Bewusstsein, brenne alle Widerstände, Mauern ... die ich gegen Dich aufgebaut habe nieder, mach das Gefühl von Getrenntheit weg!"
Sie können es so formulieren wie Sie es wollen.

© Copyright 2006 by M.& S. Widmer