

Wir stellen Euch heute eine sehr einfache und nachhaltige Meditation vor: „Der reine Atem ist dahinter“

Ich habe ein Bild mit dem gleichen Titel und Thema gemalt. Es ist auffindbar unter: <https://www.facebook.com/40GefuhleUndEmpfindungen> und unter: <http://wilfried-teschler.com/wt-ii/>

Die Meditation:

Nimm Dir Ruhe, Zeit und Gelassenheit.

Atme bewusst durch den Mund aus und durch die Nase ein.

Ja, das ist zu Beginn die angemessene Reihenfolge:

Atme aus und dann ein,

und das bewusst!

Atme mehrmals bewusst nacheinander aus und ein.

Dann: Visualisiere während des Einatmens die Sonne
und
atme Sonnenenergie / Licht / Lichtenergie bis zu Beckenboden hin
ein.

Dann: Atme alles, was nicht zu Dir gehört,
alles Negative,
jeglichen Schmutz,
alles Unsinnige,
alles Überflüssige,

durch den offenen Mund bewusst aus.

Dann: atme wieder Sonnenenergie / Licht / Lichtenergie bis zu Beckenboden hin
ein.

Dann: Atme alles, was nicht zu Dir gehört,
alles Negative,
jeglichen Schmutz,
alles Unsinnige,
alles Überflüssige

durch den offenen Mund bewusst aus.

Führe diese Meditation so lange wie es Dir angenehm ist, wie Du möchtest, wie die Zeit es erlaubt
aus.

Diese Meditation kann man in sehr vielen Lebenssituationen machen. Die positiven Ergebnisse dieser
Meditation, lassen nicht lange auf sich warten.

Man erfährt den immer reiner werdenden Atem.

© 2012 Frauke und Wilfried Teschler, Seminarhaus Burg Dalbenden

Man kommt hinter den Atem.

Man erreicht den Atem hinter dem Atmen.

Man erlebt ein weder ein-, noch ausatmen.

Es ist der Nullpunkt, die Liebe, das Wedernoch, der Geist, Nichts, Stille.

Nach wie vor kann es kein Wort beschreiben und es ist jedes Wort.

Und hier nochmals die Links zum Bild: <https://www.facebook.com/40GefuhleUndEmpfindungen> und unter: <http://wilfried-teschler.com/wt-ii/> und auch zu einer Gruppe mit dem Thema Inkarnation und Reinkarnation in Facebook: <https://www.facebook.com/groups/inkarnation/>

Urft, 06.11.2012

Wilfried Teschler