



*Du kannst über die Nase ein und den Mund wieder ausatmen oder nur durch die Naein- und ausatmen. Passe die Atmung während der ganzen Zeit so an, dass du dich dabei wohl fühlst. Mit mehr Übung wird es auch leichter und du gewöhnst dich an das Gefühl der „Frische“ im Kopf. Beginne am besten im Sitzen, statt im Stehen! Nimm dir ein paar Minuten Zeit für diese Atemübung und sei ganz bei dir, denn du reist in dein inneres Universum und öffnest im Herzraum dein Portal in die seelische Ebene. **Nutze, bevor du beginnst die Worte: „Ich bin bei mir und nur bei mir!“***

Ablauf:

Stelle dich aufrecht oder setze dich bequem hin.

So, wie du das Gefühl hast, dass es für dich besser oder angenehmer ist.

Du tiefer in dein Gefühl zu dir selbst kommst.

Werde innerlich ganz ruhig.

Alle Gedanken dürfen sein. Alles darf sein.

Fühle wie du in deinem Körper ankommst, dich mit ihm verbindest und ihn komplett ausfüllst.

Dehne dich in deinem Körper aus und begrüße ihn liebevoll mit deinen Worten.

Ihn, deinen Tempel, der dich tagtäglich durchs Leben trägt.

Lass ganz bewusst für einen kleinen Augenblick, deine Liebe zu ihm und durch ihn hindurchfließen.

Erlaube ihm, während dieser Atemübung alles Schwere, Belastende loszulassen, freizugeben.

Alles, was er nicht mehr braucht.

Erlaube ihm, seine Speicher zu öffnen, damit er alles loslassen kann.

Konzentriere dich nun auf deine Atmung.

Beobachte erst, wie dein Körper für dich atmet.

So, wie er es in jeder Sekunde, jedem Augenblick ganz von selbst, ohne dein Zutun macht.

Lenke nun du deinen Atem, indem du in deine wundervolle Vorstellungskraft gehst.

Stelle dir vor, wie du über dein drittes Auge, den Bereich zwischen deinen Augenbrauen, in deinen Körper einatmest.

Wie du mit jedem Atemzug, Licht über dein 3. Auge in deinen Körper einatmest.

Lass es einfach zu.

Du kannst gerne folgende Affirmation beim Einatmen nutzen:

Einatmen über dein 3. Auge: Ich bin Licht

Ausatmen: Stille fühle dein Sein

Einatmen über dein 3. Auge: Ich bin Licht

Ausatmen: Stille fühle dich einfach

Einatmen über dein 3. Auge: ich bin Licht

Beobachte nun, wie mit jedem Einatmen über dein 3. Auge, das Licht durch deinen Körper in deinen Herzraum fließt.

So lange, bis du direkt über dein 3. Auge in deinen Herzraum einatmest.

Mit jedem Einatmen dehnt er sich weiter und weiter aus. Erfüllt sich mehr und mehr mit Licht.

Atme

Dein Herzraum erfüllt sich mit jedem Atemzug mehr mit diesem Licht und dehnt sich aus.

Atme weiter durch dein 3. Auge in deinen Herzraum und beobachte wie dieser immer größer, immer lichtvoller, immer weiter wird und sich das Seelentor, dein Herztor in die seelischen Ebenen weit öffnet.

Dieses Portal in die seelischen Ebenen.

So dass sich deine ureigene Essenz, dein Seelenlicht in dein irdisches Sein, deinen Körper, deine Zellen einfließen kann.

Atme soooo weit, bis es zur Gänze geöffnet ist.

Beobachte, während du weiter ganz bewusst in deinen Herzraum atmest, wie dein Seelenlicht in deinen Herzraum einströmt und sich mit dem von dir eingeatmeten Licht verbindet.

Es immer heller, leuchtender, hochfrequenter wird.

Beobachte, wie dein einfließendes Seelenlicht sich über deinen Herzraum hinweg ausbreitet.

In deinen Körper fließt.

In jede einzelne Zelle fließt und sie mit ihrer Präsenz durchlichtet, sie in ihrer Frequenz und Schwingung anhebt.

Beobachte, wie alles Alte, Klebrige, Dunkle, alles Schwere und Belastende in deinem hellen, strahlenden Seelenlicht sich in hochfrequentes Licht wandelt.

Sich in seiner Schwingung, seiner Frequenz erhöht, bis jede einzelne Zelle genauso strahlend hell leuchtet.

Bleibe in der bewussten Atmung.

Bleibe in der Beobachtung, so lange, wie es sich für dich gut und richtig anfühlt.

Wenn du das Gefühl hast, es ist gut, dann lenke deinen Fokus, deine Atmung wieder auf den Herzraum. Drei, vier tiefe Atemzüge.

Kehre nun wieder zurück in die Beobachtung deines Atems, wie deiner Körper für dich, in seinem natürlichen Rhythmus ein und wieder ausatmet.

Beobachte, ob sich die Bauchdecke, der Brustkorb oder beides hebt und senkt. Bedanke dich bei deinem Körper und beende die Herzraum-Atmung in deinem für dich passenden Tempo.

Fühle, wie nun deinen Zellen vibrieren, du bewusster, klarer, fokussierter bist. Alles vollkommen durchlichtet ist und weiterhin dein Seelenlicht in dein jetziges Sein einfließt.



Von Herzen

Sonja Pesé
Deine Seelenweg-Begleiterin