

### ***Lichtatmung***

In dieser Übung beschreibe ich, wie du dein eigenes göttliches Licht bewusst in dich hinein atmest und so dein gesamtes System auf allen Ebenen mit reiner Lebenskraft durchströmst und versorgst.

Dadurch werden dir nicht mehr dienliche Schwingungen ausgeschwemmt und durch dir dienliche Schwingungsfrequenzen ersetzt, so kann dein Körpersystem unter optimalen Bedingungen wirken. Du stärkst dein System ganz beachtlich und hilfst ihm so auch seine Selbstheilungskräfte zur Gänze zu aktivieren.

Die göttliche Lebenskraft wirkt in dieser Form auf all deinen Ebenen, spirituell, mental, emotional und physisch. Du kannst diese Technik als Soforthilfe bei starken Disharmonien, wie Problemen, Unwohlsein und allen anderen Symptomen verwenden. Doch wird sie dir noch viel dienlicher sein, wenn du sie regelmäßig durchführst. Denn so versorgst du dein Körpersystem ständig und fortwährend mit der göttlichen Lebenskraft. So unterstützt du die Transformation deines Körpersystems ganz entscheidend und machst es deinem Körpersystem entscheidend leichter. So was ist dann gelebte Selbstliebe.

### **Übung:**

Ein jedes Leben, was ist, trägt den göttlichen Funken in sich, der bei uns Menschen im Herzen ist.

Dieser göttliche Funke strahlt fortwährend die reine pure Energie der Quelle selbst aus. Die Strahlkraft ist abhängig von der Öffnung des Herzens. Doch ist nicht möglich, dass es gar nicht strahlt, möge das Herz noch so verschlossen erscheinen. Das göttliche Licht der Quelle strahlt immer aus dir, deinem Herzen hervor.

Dieses Licht kannst du dir vorstellen wie eine Schicht von gold-weißem-Nebel um dich herum, wie eine ovale Dampfwolke, die glitzert und flukturiert in ihrem Schimmern, die deinen ganzen physischen Körper einhüllt, ca. 30 cm ringsherum um deinen Körper.

Beginne nun durch die Nase einzuatmen und wieder durch den Mund auszuatmen. Dabei soll das Atmen in einer Kreisbewegung erfolgen, d.h. mache keine Pause zwischen dem Ein- und Ausatmen. Wiederhole diesen Ablauf drei Mal hintereinander.

Nun atmest du wieder durch die Nase ein und richtest dabei deinen Fokus auf den gold-weißen-Nebel um dich herum. Beobachte wie beim Einatmen nun der gold-weiße-Nebel in deine Lunge einströmt und von dort aus weiter in dein Solarplexuschakra (Chakralage, siehe [Lichtkörper](#)) einfließt und dieses sich füllt.

Halte nun das Licht einen kurzen Augenblick in deinem Solarplexuschakra, indem du deinen Atemzug kurz unterbrichst und die Luft in deinen Lungen lässt. Hierbei fließt nun der gold-weiße-Nebel, die göttliche Lebenskraft, von deinem Solarplexuschakra aus in all deine anderen Chakren auf all deine Körperebenen ein. Bitte auch deine Zellen auf allen Ebenen, dass sie sich öffnen für dieses göttliche Licht, das dich durchströmt, und dass sie es tief in sich aufnehmen mögen.

Atme dann wieder aus durch den Mund und wiederhole auch diesen Rhythmus dreimal hintereinander.

Eine Sequenz der Lichtatmung besteht aus drei kreisförmigen Atemzügen, die alle Energien gleichmäßig verteilen. Und aus drei unterbrochenen Atemzügen, die die Energie in dein System einbringen. Wie viele Sequenzen du hintereinander machst ist dir selbst überlassen, meine Empfehlung ist für den Anfang drei Sequenzen hintereinander weg zu machen.

Umso regelmäßiger du diese Übung machst, umso stabiler und kraftvoller wird dein gesamtes System werden.

Ich wünsche dir hierbei viel Freude.

