

... Aber was bedeutet das für mich im täglichen Leben? Was kann ich praktisch tun, um positive Energie in mir zu verstärken und sie meiner Umwelt darzubringen? Um mit der Verwandlung zu beginnen, können wir mit einer einfachen, praktischen Übung anfangen.



## MEDITATIONÜBUNG

*- Suchen wir uns einen Ort, an dem wir Ruhe und Frieden finden können und ungestört sind. Lassen wir uns bequem nieder, finden wir eine Position, in der wir unseren Körper kaum wahrnehmen. Dann beginnen wir bewusst zu atmen. Wir atmen tief und langsam. Eine tiefe Bauchatmung und ein verlängertes Ausatmen entspannt uns und hilft uns, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten.*

*- Nun atmen wir all das ein, von dem wir den Eindruck haben, es fehle uns und dessen Präsenz wir erleben möchten.*

*- Atmen wir die Schwingung von Liebe ein, bedingungslose Liebe. Dann atmen wir Liebe aus und bringen sie der Welt und allen Lebewesen um uns herum dar. jeder Atemzug besteht nun aus dem Ein- und Ausatmen von bedingungsloser Liebe.*

*- Dann atmen wir Heilung ein und aus; vollkommene Gesundheit erfüllt jede Zelle unseres Körpers. Beim Ein- und Ausatmen verbinden wir uns mit dem Gedanken, Heilung und Gesundheit Für die gesamte Schöpfung in den Raum zu geben.*

*- Wir können inneren und äußeren Reichtum einatmen und diese Qualität beim Ausatmen allen Menschen darbieten.*

*- In dieser Übung atmen wir all die hohen Qualitäten ein und aus, um sie uns selbst und dem schöpferischen Raum um uns herum darzubringen.*

*- Jede Sequenz eines Themenbereichs können wir 5-10-mal beatmen und dann zu einem anderen Thema übergehen. Wir werden damit den Raum um uns herum und uns selbst verwandeln. Üben wir dies täglich nur 5 Minuten für einige Monate, wird sich unser Leben vollkommen verwandeln, hin zu mehr Liebe und zur Heilung. Alles ist schöpferischer Raum und somit verwandelbar.*

Bringt uns diese Übung in die Essenz Gottes? Sie hilft uns, positiv auf unser Inneres und das uns Umgebende einzuwirken. Sie befreit uns von einem Negativkreislauf der Gedanken. Es ist sehr wichtig diesen zu durchbrechen, um Glück, Heilung und materielles Wohlergehen erzeugen zu können. Wir ersinnen uns kraftvolle positive Felder, die wir beatmen. Unser Atem ist bereits ein Umwandeln von Stofflichkeit und Informationen. Im Laufe des Buches werden wir lernen, uns allmählich auf die Essenz Gottes einzuschwingen. Die Essenz Gottes löst in uns tiefe Freude, Glück, Leichtigkeit, Geborgenheit, Einssein und auch Heilung für unsere Zellen aus.

Unsere Seele ist ein individualisierter Moment dieser Essenz Gottes. Der tiefste Ursprung in allem und in uns selbst ist die Essenz Gottes, jenes Feuerwerk aus Liebe und Glück, das wir entdecken können, aus dem wir uns verwirklichen können.

Gehen wir weiter auf die Reise zu uns selbst und zu allem, was ist und erscheint in dieser Wunderwelt.