

PHOTONENENERGIE

Von Reverend Fred Sterling durch die liebevolle Führung von Kirael aus der 7. Dimension

Eröffnungsansprache

Jeder einzelne Teil des Menschen steigt nun auf in seiner eigenen Geschwindigkeit. Einige steigen mit großer Geschwindigkeit auf und einige nicht. Was ich heute enthülle, mag nicht für jedermanns Ohren taugen, denn einige werden weiter an der dreidimensionalen Erfahrung festhalten, während andere ihre eigene Realität testen und vorwärts gehen wollen in ein Licht, dessen sie sich nicht vollständig bewusst sind. Sie wünschen sich in Dinge zu schauen, von denen sie in der Vergangenheit nur zu träumen wagten. Sie werden sich einer völlig neuen Art, ihre eigene Realität zu schauen, öffnen.

Wir werden an diesem Tag von Photonenenergien sprechen und wie sie mit der Menschheit in Wechselwirkung treten, aber wir müssen von einer sehr einfachen Ebene aus starten. Wenn du in der menschlichen Welt für einen Moment die Tatsache erkennen würdest, dass dein physischer Körper nur ein Fahrzeug ist, um dich durch einen wundervollen Mechanismus aus Licht zu manövrieren - einen Mechanismus aus Licht, genannt Erdebene, den der Schöpfer durch seine eigene Liebe erschaffen hat - wirst du sehen, dass du im schönsten Sinne des Wortes ein Produkt des Lichts des Schöpfers selbst bist. Du bist die Lichtkraft des Schöpfers.

Deine Reise zur Erschließung dieser Erdebene beginnt erst. Obwohl du Jahrtausende damit verbracht hast, auf eurem Planeten die bestmögliche menschliche Erfahrung zu durchleben, bist du nun dafür ausgerichtet, dich zu einem Schauplatz zu begeben, wo die Energie, aus der du existierst, als Licht gesehen wird. Du kannst sogar soweit gehen, deine Photonenenergie bis hinunter auf ihre ultimative Partikelgröße anzusehen und du wirst verstehen, dass in der Photonzelle selbst, Energie von einem Ende des Universums zum anderen ohne Unterbrechung transferiert werden kann.

Wie kann sie das machen? Sie kann es, weil sie auf den Lichtlinien der Partikularisierung operiert. Eine einfache Photonzelle kann ihre Energie von einem Ende des Universums zum anderen senden, sich mit einer anderen Photonzelle verbinden und die gleiche Menge Energie abliefern, die sie am Beginn hatte.

Lasst uns das menschliche Gehirn betrachten. Eure Wissenschaftler haben euch erzählt, dass ihr etwa 10 Prozent eures Gehirns für Gedankenprozesse benutzt. Nun, um was ich dich zuerst bitte, ist, nicht die Gedanken mit dem Gehirn zu verwechseln, denn niemand hat meines Wissens nach ein Gehirn geöffnet und hat einen Gedanken darin gefunden. Das Gehirn arbeitet mehr wie ein Computer, und was es tut, ist, Licht von seinem Höheren Selbst zu empfangen, das dazu bestimmt ist, über die physische Präsenz zu wachen, die ihr seid. Euer rechtes Gehirn ist der Ursprung aller Schönheit, der Musik, der Harmonie, der Lichtfarben, der Vorstellung von allem, was ihr jemals hervorbringen wollt. Euer linkes Gehirn ist die methodische Essenz, die durch diese Mühe geht, die materielle Welt genannt wird.

Ihr auf der Menschenwelt geht in einer riesigen Leere von Energie umher, die euch die ganze Zeit umgibt. Diese Leere muss ständig gefüllt werden, weil das das kosmische Gesetz eures Universums ist. Ihr füllt sie mit dem Ego-Selbst, das der 10-Prozent-Denkprozess ist, der euch vorgaukelt, begrenzt zu sein, oder ihr füllt sie mit dem essenziellen Licht, eurer höheren 90-Prozent-Schwingung und das ist der Teil von euch, den die meisten seit sehr langer Zeit auf Grund ihrer Entscheidung ignorieren.

So wie wir dein Verständnis näher an die Photonenenergie heranbringen, wirst du dir dessen bewusst, dass etwas in deinem Verständnis fehlt, und das ist die Tatsache, dass du dich auf die rechte Gehirnhälfte fokussieren kannst. Du kannst dich nicht nur auf sie konzentrieren, du kannst sie in den 10-Prozent-Verstand bringen und automatisch die Schwingung erhöhen, die daraufhin die DNA-Stränge anhebt, mit denen du gegenwärtig arbeitest.

Ich habe euch beim Signatur-Zellprozess gesagt, dass du bei deiner Bestimmung auf die Erde zu kommen, die Struktur der Eltern, die am besten zu deiner Reise passen auswählst, so gut du kannst. Sobald Spermium und Ei zusammenkommen, "erleuchtest" du deine Signaturzelle - wir können sie auch eure Photonzelle nennen - die schließlich in der Zirbeldrüse gespeichert wird. Die Zirbeldrüse ist der zentrale Punkt der Aktivität zwischen eurem linken und rechten Gehirn. Es ist das Zentrum von allem, was ihr tut zwischen Geist und Materiellem.

Diese Photonzelle oder Signaturzelle oder Gottzelle ist eine sehr schnell vibrierende Ausdehnung von Licht, so winzig, dass du sie nicht entdecken kannst. Jedoch musst du verstehen, dass dies die Lichtquelle ist, die jeden Teil deiner Realität steuert. Wenn du denkst, dass du begrenzt bist in der physischen Erscheinung, wirst du dahin geführt, das andere Extrem zu sehen, wo du unbegrenzt bist im ätherischen Licht, wie wir es nennen.

Euer Energiemuster ist die verbundene Kraft allen Lichts. Du bist eine Vision, mein Freund. Du bist das Licht von allem Licht und du gehst in diese Erfahrung durch das Licht.

Photonenenergie ist das, was eure Erde nach vorne bewegt, in die dynamischste der Lichtquellen. Es ist das Eine, der eine Teil, der durch nichts anderes als die Kraft des Schöpfergottes gehalten wird. Es ist die eine Vorstellung, die du benutzen kannst, um dein Licht auf beliebige Ebenen des Bewusstseins zu expandieren.

Daher erkennst du dich als nicht-physisch, aber als jemand, der diese Dimension in einer physischen Schwingung erfährt. In dem Teil von Dir, der nicht physisch ist, d.h. in dem Lichtpartikel (diese wundervolle Zelle der Photonenenergie, die die Inkarnation des Gotteslichtes ist), wirst du eine Erfahrung finden, die dich zu einer grenzenlosen Welt führt.

An dem Tag, an dem du nicht länger danach strebst, besser zu sein als ein anderer, der Tag, an dem du danach strebst, kollektiv besser zu sein, der Tag, an dem du nicht länger sehen willst, ob ich männlich oder weiblich bin, sondern ihr euch gemeinsam zurückführt auf Licht, werdet ihr die Harmonie und den Wert erkennen, Mensch zu sein. Ihr werdet sehen, warum ihr so wunderbar geliebt werdet von eurem Schöpfer. Ihr werdet zu der Klarheit finden, dass die Welt und euer Leben niemals endet, dass das Leben nicht begrenzt ist, sondern die Erfahrung des menschlichen Seins ist. Deshalb werdet ihr diese

Zeit nutzen mit eurem höchsten Potenzial.

Ihr mögt die menschliche Erfahrung gering schätzen, wegen des Umstandes, den ihr Tod nennt, aber wie die Astronauten, die die Erdebene am 1. Februar 2003 verließen, werdet ihr niemals ohne Leben sein. Wenn euer Lichtpartikel vollständig frei ist von der irdischen Erfahrung, sorgt es sich nicht, es weint nicht; es ist nur in der Liebe, denn es hat jeden Moment der Erfahrung geliebt, durch den sein physischer Körper gegangen ist. Es hat sich im höchsten seiner Potenziale gesehen und erwartet die nächste Runde, um eine andere Inkarnation zu empfangen. In diesem Licht, meine Freunde, seid ihr ewig. In diesem Raum könnt ihr beginnen, euch zu erinnern.

Lasst euch in dieser Inkarnation daran erinnern, dass der Große Aufstieg im Bewusstsein diejenige Ebene ist, auf die ihr eine sehr lange Zeit gewartet habt, um in der Lage zu sein, in der physischen Präsenz die Gesamtheit eures Ausdrucks als Licht zu erfahren. Im Aufstieg werdet ihr eine unvergleichliche Version des Lebens finden, weil darin die Erfahrung von Schönheit ist. Hier erkennt ihr die Quelle des Schöpfers und in ihr lebt ihr nicht länger in Angst, denn ihr kennt nur die Welt der Liebe.

Es ist das Versprechen des Schöpfers diese wunderschöne Erde in eine der höchstschwingenden Zwischenstopps für die Menschheit und alle anderen Lebensformen zu verwandeln. Nehmt deshalb daran teil, meine Freunde. Schaut nicht auf eure Grenzen; schaut auf eure Potenziale. Seht die Potenziale, die im Licht liegen, dann werdet ihr euch in neue Streiche hineinbegeben, die jeden Augenblick mit der Ekstase der Liebe selbst füllen werden.

Q: Wie beeinflussen Prana-Atmung und die Photonenenergie die Heilungsreise des Individuums in dieser Hinsicht?

KIRAEEL: Hier ist etwas, das ich euch bisher nicht mitgeteilt habe. Wenn Energie durch die Praxis der Prana-Atmung durch das Kronenchakra gezogen wird, werden auch Photonenpartikel in die Zelle gezogen, die wir Gottzelle nennen, die Lichtzelle des Schöpfers oder wie du sie auch immer nennen willst (Wissenschaftler betrachten sie gerne als Photonzelle).

Weil die Photonen-Lichtteilchen schwingungsmäßig exakt mit der Gottzelle in eurer Zirbeldrüse übereinstimmen, beginnt diese Signaturzelle die neue Energie aufzunehmen. Sie schaut nach irgendeiner Zellanhäufung, die nicht in der höchsten Schwingung der menschlichen Erfahrung ist. Im Wesentlichen schaut sie nach desorientierten Zellen und leitet die Photonenpräsenz in dieses Gebiet. Wenn ihr also während der Heilung die Kräfte des Lichts durch Prana-Atmung in dieses Gebiet bringt, bringen sie Prana-Licht dahin, zusammen mit einer großen Menge von Photonen-Lichtenergie. Dieser Verbund von Prana- und Photonenenergie beginnt die Zellgruppe zu erleuchten und zu heilen.

Jedoch müsst ihr verstehen, dass die Gesamtheit der desorientierten Zellen, von denen wir sprechen, ihren Ursprung in einer mystischen Zelle hatte, die diesen heiklen Prozess begann. Diese mystische Zelle in der Gesamtheit (wir nennen sie so, weil es weiterhin ein Mysterium für euch ist, wie sie es fertig bringt, Energien zu steuern und zu sammeln) ist

fast immun der Photonenenergie gegenüber. Sie muss dem magischen Teil der Signaturzelle gezeigt werden, die die göttliche Mahnung für ihre eigene Vollkommenheit ist, die sie hatte, bevor sie desorientiert wurde.

Wenn ihr das durch die Energie des Photons, durch die Energie von Prana-Licht und durch die gerichtete Gedankenenergie des Heilers gezeigt wurde, wenn diese drei Dinge zusammenkommen, setzen sich diese Kräfte in Bewegung, um die Zelle zu korrigieren und neu auszurichten in der physischen Welt.

Erinnert euch, dass ich in meiner Einführungsansprache sagte, dass ein Produkt von Licht wie Photonenlicht oder zelluläres Licht sich selbst über das ganze Universum hinweg ausbreiten kann. Nun, genau so ist es, wenn der Arzt diese Ansammlung während einer Operation entfernt; die desorientierte mystische Zelle projiziert ihre Energie in eine andere Zelle im Körper, wartet bis der Arzt die Operation vollendet hat und beginnt dann sich wiederzuv ereinen. Sie ist nicht geheilt worden.

Ich weiß nicht, wie viel ihr davon verstehen könnt, aber eines Tages wird es euch klar werden, dass die Menschen durch Gebet, Meditation, Energieheilung und die Zehn Prinzipien geheilt werden können. Wenn ihr die Heilungsenergien der Erdebene - eure ärztliche Welt - kombiniert mit denjenigen der ätherischen Welt, die das ist, was ihr seid, kann Heilung stattfinden. Deshalb werden einige Leute geheilt und andere nicht. Versteht ihr? Was ich euch gerade gezeigt habe ist, wie die Photonenenergie, die Prana-Energie, der Heiler und der Arzt in einer Vierkörper-Heilung zusammenkommen können.

Q: Könnte ich direkt zu der Signaturzelle oder Gottzelle in der Zirbeldrüse gehen und zu dem kranken Gebiet im Körper reden, um den Heilungsprozess zu beschleunigen?

KIRAEEL: Absolut. Durch Aktivierung der Zirbeldrüse, wo deine Gottzelle existiert, kannst du in vollkommener Kommunikation sein, nicht nur mit der physischen Präsenz dessen, der du bist, sondern mit dem höheren Teil von dir, deinem essenziellen Licht. Und deshalb habe ich immer wieder gesagt, es ist gut die Zirbeldrüse vor allen deinen Heilungsreisen durch Prana-Atmung zu aktivieren, weil du absolut recht hast, wenn du sie einmal aktiviert und sie bemerkt, was du heilen willst, beginnt sie mit den Zellen außerhalb der [erkrankten] Gruppe zu arbeiten, um das Licht in die Gruppe und auf die mystische Zelle zu reflektieren. Daher ergibt sich eine unmittelbare Heilung.

Denke daran, dass die Heilungsreise von der Stärke der Zellgruppe abhängt und von der Intensität des Stundenplans - das bestimmt, ob du die Zellgruppe heilst oder nicht. Denke auch daran, dass die mystische Zelle in dem selben Lichtzeichen weiß, wie die Zellgruppe zu erschaffen und zu vergrößern ist. Wenn du jedoch einen Heiler hast, der mit dieser Person arbeitet, und der Heiler tatsächlich so viel Licht in die anderen Zellen einbringt, wird die mystische Zelle es schwer haben, kranke Zellen zu rekrutieren. Infolgedessen verlangsamt sie das Wachstum. Durch Reaktivierung und Aufrechterhaltung einer wachsamten Energie auf der Zirbeldrüse, wirst du sehen, dass du die Entwicklung der Zellgruppe zurückdrehen kannst.

Q: Dann kann sich jemand selbst heilen, einfach durch Prana-Atmung ohne einen Heiler?

KIRAEEL: Es ist möglich, doch ich garantiere dir, dass der Durchschnittsmensch in Panik verfällt, wenn ihm gesagt wird, dass er eine Zellgruppe in seinem Körper hat. Diese Angst beeinflusst dann den Willen und das Wort, die der Zellgruppe helfen Energie für die mystische Zelle zu finden. Deshalb ist es nicht wahrscheinlich, dass du es selbst besonders gut tun kannst. Du kannst, absolut. Du wirst es nicht, fast genau so sicher.

Q: Kannst Du den Unterschied zwischen Prana-Licht, Photonenenergie und Licht, das der Heiler channelt erklären?

KIRAEEL: Meine erste Antwort darauf wäre, dass es unmöglich ist, da sie alle Kräfte des Schöpfers sind, alle das Licht der Schöpfung. Aber lasst mich so antworten. Der größte Wunsch der Schöpferkraft ist zu erschaffen. Daher entwickelt sie ihre eigene Energieformen, die vielfältig verwendet werden. Die Photonenenergie des Schöpfers trägt die Quelle der Information. Das Prana-Licht trägt die Quelle der Aktivität. Und das Heilerlicht trägt die Quelle der Vermischung aller anderen Lichtarten.

Q: Ich weiß, dass die Photonenenergie in irgendeiner Weise mit dem Großen Aufstieg und den drei Tagen der Dunkelheit zu tun hat, aber ich bin nicht sicher wie. Verkündet sie dies einfach oder initiiert sie es oder verursacht sie tatsächlich die drei Tage der Dunkelheit und alle physikalischen Änderungen auf der Erdebene, einschließlich des Aufstiegs der Menschheit? Es scheint, dass diese Energie eine Art eigener Intelligenz hat und ich frage mich, ob sie ein lebendes Wesen ist, wie Mutter Erde. Hat sie diese Art von Lebendigkeit?

KIRAEEL: Absolut. Jedes Teilchen der Photonenenergie kann denken. Jedes Teilchen der Photonenenergie kann sich entwickeln. Jedes Photonenteilchen ist ein Teilchen der Schöpferquelle. Deshalb hat es, wie du, ein höheres Selbst. Und rate, welches? Sein höheres Selbst ist der Schöpfer. Sie sind sehr, sehr mächtige Energien und ja, sie können Gedanken ansammeln und sie können weit mehr Erinnerungen speichern, als alle grauen Zellen in deinem Kopf. Warum? Weil sie wissen, dass sie kein Gehirn sind. Sie wissen, dass sie Licht sind.

Ein Photon kann nicht nur denken, es kann sich auch ausrichten, um in der Art zu arbeiten, die erforderlich ist. In der Essenz mag es die höchste Form von Intelligenz sein, weil es nicht vortäuscht zu sein.

Aber lass mich auf deine Frage, ob es die "Ursache" der drei Tage Dunkelheit ist, so antworten. Es ist Ursache und Wirkung. Damit meine ich, es ist nicht die wahre Ursache, aber es ist die Energie, durch die die Ursache sich filtert. Der Schöpfer ist die wahre Ursache, aber die Wirkung kommt durch die Schwingung, die von der Photonenenergie getragen wird.

Im Hinblick auf die drei Tage Dunkelheit möchte ich dies hinzufügen. Wenn die drei Tage Dunkelheit durch einen Eisschild zwischen euch und der Sonne hervorgerufen würden, wärt ihr verloren. Aber da es die Photonenenergie ist, die die Unterbrechung eurer Sonnenstrahlen verursacht, wird eure Erfahrung nicht katastrophal sein. Die Photonenenergie ist ein denkendes Licht und wird genug Energie hindurchlassen, um sicher zu stellen, dass das menschliche Leben auf seiner Reise fortgeführt wird.

Q: Wenn ich weiß, dass die Photonenenergie eine bewusste Energiequelle mit einem Gedächtnis und einem höheren Selbst ist, bedeutet das, dass ich sie als bewusster Erschaffer meines Lebens durch Lenkung und Programmierung im Schlaf auf etwas richten kann?

KIRAEEL: Absolut. Eine Photonzelle, die dich erinnern kann, kann ihre Gedanken zu jedem Ort des Universums bringen. Kannst du dein höheres Selbst ausrichten, um mit einem anderen höheren Selbst zu kommunizieren? Du kannst wetten, dass du es kannst.

Q: Heißt das, dass ich in meinem Gedankenprozess zusätzliche Photonenenergie von einem Ort, der Lichtjahre weit entfernt ist, ausrichten kann, um zusätzliche Energie hervorzubringen, die ich an jemand senden möchte, der ein Leiden trägt?

KIRAEEL: Du wärest nicht der erste...aber der letzte, den sie an das Kreuz schlagen. Siehst du, was ich meine? Man kann es tun. Es ist getan worden. Aber ich sage dir, um so weit über dein Ego hinauszugehen, musst du fast egoelos sein, denn was du wirklich tust, ist Gott spielen, der du auch bist. Aber du musst dich erinnern, dass es Leute gibt, die diese Erderfahrung benutzen, um in das Engelreich zurückzukehren. Wenn du ihr Programm unterbrichst, indem du die volle Kraft der Photonenenergie auf deine eigene Energie ziehst und dich selbst als ein Kanal benutzt, um dich einzumischen, unterbrichst du ihren Plan. Deshalb bringe nur ein, was du mit den Mitteln deines höheren Selbst und des höheren Selbst desjenigen, der geheilt wird, anwenden kannst. Sie wissen, was sie tun wollen.

Die Antwort ist ein einfaches Ja, aber eine sehr involvierte Antwort. Hoffentlich hast du es verstanden.

Q: Da die Intensität der Photonenenergie auf dem Planeten zunimmt, wie wird das die Entwicklung der menschlichen Welt beeinflussen?

KIRAEEL: Wegen der Photonenenergie, die Mutter Erde überflutet, ist es dem Bewusstseinspartikel, die wir die Signatur- oder Photonzelle nennen, möglich, die physische Schwingung loszulassen. Daher werden diejenigen vom menschlichen Licht, die nicht mit den neuen Lichtkräften umgehen können, sich entscheiden sich zu departikularisieren und zum Schöpfer zurückzukehren.

Schlussrede

Vielleicht denkt ihr, dass ich viel mehr Informationen bringe als jemals zuvor. Aber was ist die Wahrheit? Ihr bringt viel bessere Fragen, als jemals zuvor.

Ich habe unzählbares Wissen, aber ich kann es nur weitergeben, wenn die Nachfrage da ist. Bleibt deshalb im Wachstum. Expandiert weiterhin. Lebt keinen Tag ohne die Zehn Prinzipien der bewussten Schöpfung, weil ihr jedes Mal, wenn ihr ein winziges Stück eurer riesigen Erfahrung erfüllt, mir die Gelegenheit gebt, euch eine neue Erfahrung zu bringen. Daher ist endloses, grenzenloses Wissen für euch möglich, wenn ihr nur in der Erfahrung bleibt, damit ich etwas mehr einbringen kann. Bis wir diese Gelegenheit haben, halte ich euch im Licht der Schöpfung.

(Übersetzung: Gerhard Hübgen)

Prana-Atmung - Heilung in Gottes Licht



Prana-Atmung ist eine kraftvolle Meditationstechnik, die Kirael der Honolulu Church of Light übermittelt hat. Auszug aus dem Buch Kirael: The Great Shift, von Rev. Fred Sterling (S. 137).

Kirael sagt:

Veränderungen nach dem Aufstieg

"Eure Atmung wird sich ändern, wie ihr aufsteigt (in die vierte Dimension), und Prana-Atmung wird die Energiequelle, mit der der Körper am besten funktioniert. erinnert euch, dass ihr in euren Leben in Lemuria durch Prana existiert habt. Das

Einzigste, wofür ihr euren Atem gebraucht habt, war die Anreicherung des Systems mit Sauerstoff. Euer Energiemuster wurde von Prana erhalten. In der vierten Dimension wird Prana aus der Photonenenergie eure Hauptlebensquelle sein. Praktiziert deshalb Prana-Atmung jetzt, denn es wird eure Zellen neu beleben und vervollständigen und euer Zellularbewusstsein reinigen. Das ist einer der vielen Gründe warum eure Lebensspanne dramatisch zunehmen wird."

Die Wurzeln der Prana-Atmung

Im Glossar (S. 165) sagt Kirael:

"In der frühesten Anwendung hier auf der Erdebene war die Prana-Atmung unerlässlich für das Überleben. Über die Jahre hat man gelernt, wie man die Lungen und den Mund zum Atmen benutzt, und begrenzte damit sein Potenzial, wertvolle Energie in der Molekularstruktur zu verteilen. Bei richtiger Anwendung erlaubt die Prana-Atmung, die Molekularstruktur auf eine andere Ebene des Verstehens zu bewegen."

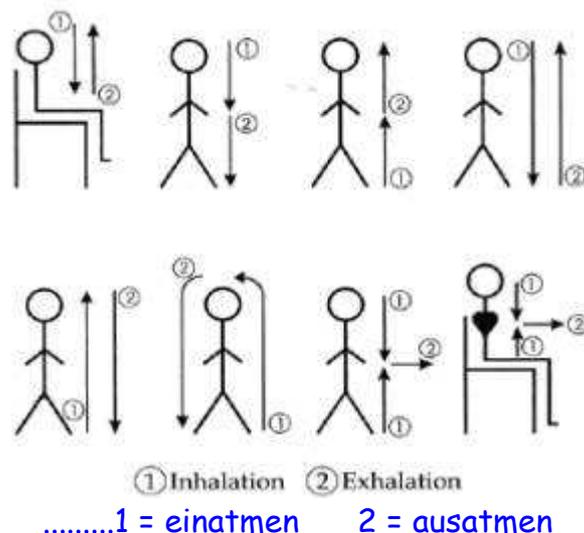
Prana-Atem-Meditation

Stelle dir ein wundervolles, goldenes Licht vor, das aus dem Zentrum des Schöpfers in dein Kronenchakra eintritt. Erlaube dem Licht, während du es einatmest, durch deine Zirbeldrüse* und Thymusdrüse** abwärts zu wandern. Lass es deinen ganzen Körper erfüllen. Nachdem du dieses Licht einige Sekunden gehalten hast, atme es durch dein Herzchakra aus. Wiederhole diesen Prozess mehrere Mal und während du deinen Geist beruhigst und den Körper entspannst, beginne deine Atmung zu verlangsamen. Begleite dieses Licht mit dem geistigen Auge und sehe zu, wie langsam du dieses Licht den Körper hinunter und hinausbewegen kannst. Denn wenn du die Atmung verlangsamst, wirst du ein Gefühl der Anmut erfahren, eine Erinnerung an Liebe und eine Heilung in Gottes Licht.

Die Reise in die Liebe

"Kann es so einfach sein?", fragst du. Meine Antwort ist ein betontes "Ja". Denn in der Einfachheit der Heilung in Gottes Licht gibt es keine Gründe oder Ausflüchte, nicht in Liebe weiter zu gehen. Du wirst in Klarheit zu sehen beginnen, wie du dein Leben gelebt hast, umgeben von selbst gemachten Begrenzungen. Und du wirst die Herzensstärke haben, die neue Reise in Wahrheit, Vertrauen und Leidenschaft zu heilen und zu ändern und zu umarmen.

Erinnere dich, wir sind geistige Wesen, die eine menschliche Erfahrung haben, schließe dich mir in Gottes Licht an, wenn ich meine Gebete für Mutter Erde und all ihre Bewohner sage. Wenn du ruhig sitzt und Gottes Licht während der Prana-Atmung erfährst, sehe gleichzeitig Mutter Erde umgeben von Gottes Licht. Diese Vision wird das Bewusstsein der Angst heilen, das unseren Planeten umgibt und das Bewusstsein der Liebe zur Leidenschaft machen.



Stelle dir goldene Lichtpartikel vor, die durch dein Kronenchakra eintreten und dann austreten. Erfahre, während du deinen Atem verlangsamst, Gefühle der Liebe und des Lichts im Einssein mit dem Schöpfer. Wenn du willst, füge die traditionellen tiefen Atemübungen der Ausdehnung und Zusammenziehung des Zwerchfells hinzu, während du das Licht erfährst.

Prana-Atmung für Anfänger

Erinnere dich, als du dich das letzte Mal über etwas aufgeregt hast, und jemand sagte dir, "hole einfach tief Luft und beruhige dich!"? Mit gutem Grund! Tiefe Atemzüge, wie in der Prana-Atmung helfen, den Geist und die Emotionen zu zentrieren, wie auch dich mit deinem Höheren Selbst und deiner Führung zu verbinden.

Prana in der alten Sanskrit-Sprache bedeutet "Atem" oder "Leben". Prana-Atmung wird weitgehend mit Meditation benutzt und ist eine Methode des bewussten Atmens, das deine physische Gesundheit und die geistige Konzentration verbessert und dir insgesamt ein Gefühl von Wohlergehen gibt. Du kannst damit experimentieren, Licht oder Prana durch deinen Kopf in den Körper zu bringen und es dort zu Bereichen zu leiten, wo du eine Heilung für notwendig hältst.

Willst du einen Versuch machen?

Sitze bequem mit aufrechtem Rücken und den Füßen flach auf dem Boden. Lege die Hände in deinen Schoß und entspanne dich. Du nimmst dann einen tiefen Atemzug, aber stelle dir vor, dass der Atem durch die Schädeldecke in deinen Kopf kommt.

Mache einen "Delfin-Atemzug"!

Nun, statt einfach Luft zu atmen, stelle dir vor, dass du goldene Partikel aus Licht durch die Schädeldecke einatmest und lass sie deinen ganzen Körper erfüllen. Du kannst das Zwerchfell ausdehnen und zusammenziehen, während du dieses Licht spürst, wie es in deinen Körper eintritt und ihn verlässt.

Halte dieses Licht (und deinen Atem) einige Sekunden lang, dann atme aus durch dein Herz, wieder durch den Kopf oder durch die Füße in Mutter Erde hinein. Wiederhole diesen Prozess mehrere Mal, während du den Körper entspannst und den Geist beruhigst.

