



Der Dreifache Atem - Meditation -

Eine Reise durch die inneren Reiche unseres Atems

Ich liege bequem auf dem Rücken, lasse die Arme locker neben dem Körper liegen, oder sitze in einem bequemen Sessel und lege die Arme auf die Oberschenkel.

In jedem Fall Sorge ich dafür, dass ich meine Körperhaltung während dieser inneren Reise nicht kontrollieren oder korrigieren muss. Ich atme sanft und öffne dabei meinen Körper - und schließe die Augen.

Ich öffne mein Herz weit. Einfach, indem ich es beschließe, geschieht es. Und mit dem Herzen öffnen sich alle verschlossenen Räume meines Leibes, alle Felder und Bahnen meines Energiekörpers, alle über- und unterbewussten Dimensionen meines Lebens und alle Reiche und Sphären meines geist-kosmischen Seins - auch wenn ich diese mit meinem Verstand nicht erfassen kann.

Tore und Räume - Teile meines höchsten und tiefsten Atems - öffnen sich, einfach, weil ich mein Herz geöffnet habe. Denn mein Herz ist der Schlüssel zu allen Räumen, Reichen und Dimensionen.

Die Reise des Körperatems

Ich lasse die Energien meines Körpers in den Boden sinken - und meiner Seele erlaube ich, im Laufe dieser Reise aufzusteigen, hinauf in die kristallklaren Reiche des Geistes, mit jedem Atemzug ein Stück mehr.

Mein Körper bleibt mehr und mehr im Laufe dieser Reise als eine leere und doch atmende Hülle zurück. Ich werde frei und leicht - lasse mich fallen, fließen und treiben.

Tief - und doch ohne Anstrengung - atme ich in das Universum meiner Lungenräume hinein - ein Universum, das ich in einem Menschenleben nicht durchreisen könnte.

Ich spüre hinein in den Atemstrom und nehme wahr, wie der Einatemzug die Weiten meiner Lunge füllt und der Ausatemstrom sie leert - wie sich meine Lunge füllt und leert - und füllt und leert - und wieder füllt - ewig fließend.

Ich lasse zu - und beobachte, dass sich das atmende Wesen meiner Lunge über den ganzen Körper ausdehnt und diesen füllt - und leert und wieder füllt und leert und füllt - niemals endend.

Ich lasse zu und beobachte, dass mein Körperatem - und mit ihm ich selbst - auch tief in meinen Unterleib fließt, und meine Bauchdecke hebt und senkt - und wieder hebt und senkt und hebt - ewig pulsierend.

Mit dem Pulsieren des Körperatems reise ich selbst durch meinen Leib: vom Herzen aus mit dem Arterienstrom in den Brust- und Bauchraum, in die Schultern, den Nacken und den Hals, in die Beine und Füße, in die Arme und Hände, in den Kopf.

Dann kehre ich - aus allen Richtungen gleichzeitig - mit dem Venenstrom zurück zum Herzen: von den äußersten Spitzen der Zehen und Finger, durch die Füße und Hände, durch die Beine und Arme zurück zum Unterleib und Brustraum - von den äußersten Zonen des Schädeldachs durch das Gehirn, die Sinnesorgane und den Hals zurück in den Nacken und Oberkörper - und ins Herz.

Ewiges Pulsieren in Universum meines Körpers, das nun - in diesem bewussten und liebenden Atemstrom, der von ganzem Herzen und mit meiner ganzen Liebe fließt, alle Grundlagen, Spuren und Wirkungen von Angst und Aggression, von Kontrolle und Vergeltung hinfort spült - einfach, weil ich dies beschließe - und weil ich atme.

Und so reise ich nun auch durch die Lungenvene vom Herzen hinauf zur Lunge und lasse in Dankbarkeit und Mitgefühl alles Grauen meiner Lebensräume los, atme es aus - in Liebe. Dann kehre ich im tiefen Einatem mit der Lungenarterie zurück von der Lunge zum Herzen und bringe ihm den frischen Geist der Biosphäre, der Erde und der Naturreiche: Elemente und Substanzen der Welt voller Heil- und Liebeskraft.

Und diese lenke ich nun erneut mit dem Arterienstrom vom Herzen aus in die Brust und den Bauchraum, in die Schultern, den Nacken und den Hals, in die Beine und Füße, in die Arme und Hände - in den Kopf.

Und wieder kehre ich mit dem Venenstrom von den äußersten Spitzen der Zehen und Finger, durch die Füße und Hände, durch die Beine und Arme zurück zum Unterleib und Brustraum - von den äußersten Zonen des Schädeldachs durch das Gehirn, die Sinnesorgane und den Hals zurück in den Nacken und Oberkörper - und ins Herz.

Und wieder über die Lungenvene vom Herzen zur Lunge: Entlassung der Schmerzen das Lebens in Dankbarkeit und Mitgefühl. Alles Grauen, Angst und Aggression, alle Schuldgefühle und jeglichen Minderwert atme ich aus.

Und wieder kehre ich im tiefen Einatem durch die Lungenarterie zurück zum Herzen und bringe ihm den soeben empfangenen frischen Geist der Biosphäre - den Geist der Elemente und Substanzen der Erde und der Naturreiche, voller Liebe und Heilkraft.

Im immerwährenden Strömen, Fließen und Pulsieren reise ich mit dem frischen Atem wieder in den Körper: vom Herzen aus mit dem Arterienstrom in den Brust- und Bauchraum, in die Schultern, den Nacken und den Hals, in die Beine und Füße, in die Arme und Hände, in die Finger und Zehenspitzen und in den Kopf bis hinauf ins Schädeldach. Und dann wieder zurück zum Herzen, hinauf zur Lunge, hinaus nach draußen in die Atmosphäre der Welt - und dann wieder herein über die Lunge, ins Herz, in die Atmosphäre meines Körpers.

Und so entdecke ich schon auf dieser Reise des Körperatem die Kraft der liebenden Seele, die von je her mein Innerstes mit den äußeren Welten verbindet, die das Äußere herein bringt und mein Innerstes nach außen führt.

So entdecke ich schon jetzt im Körperatemstrom die heilende Natur des Geistes, die transformierende Liebe, die unermüdlich zwischen dem Licht und der Dunkelheit reist, ohne Urteil und Ausschluss, ohne Angst und Schutzbedürfnis, ohne Furcht und Tadel.

Die Reise des Seelenatem

Mit Leichtigkeit gleite ich nun in den Atem meiner Seele. Dies ist der Atemraum meiner evolutionären und physischen Kindheit. Dies ist der Atem der Freude und der Unschuld, der Liebe und der Reinheit, der Atem des sanften Kriegers und der ungestümen Heilerin. Sanft lenke ich meine Aufmerksamkeit und den Atem nun in meine Wirbelsäule.

Hier fließt der Seelenatemstrom durch einen Lichtkanal: zwischen dem goldenen Alpha-Chakra über meinem Kopf und dem silbernen Omega-Chakra unter meinem Steißbein - zwischen dem Zentrum meiner kosmischen Essenz über dem Kopf und dem Zentrum meiner planetarischen Essenz unter dem Steißbein.

Nun lenke ich den Einatemzug vom Herzen aus nach oben - und verharre im Alpha-Chakra in einer sanften atemlosen Stille. Ich halte den Atem an, ohne Anstrengung und Not. Und im Ausatemstrom fließe ich zurück in mein Herz - und halte dort ein.

Im nächsten Einatemzug pulsiere ich nach unten ins Omega-Chakra und halte dort ein, atme einen langen sanften Augenblick lang *nicht*, bevor ich mit dem Ausatemstrom zurück ins Herz fließe und dort still bin - einige Augenblicke, ohne zu atmen.

Und wieder fließe ich vom Herzen aus - hinauf ins Alpha-Chakra, atme dort kosmische Weite ein, *ohne* zu atmen.

Dann fließe ich zurück zum Herzen und atme aus, *ohne* zu atmen. Dann ströme ich einatmend hinab zum Omega-Chakra, nehme dort, *ohne zu atmen*, die Energien der Erde auf und kehre mit ihm im Ausatemstrom zurück zum Herzen - lasse sie hier frei fließen, *ohne* zu atmen.

Und so atme ich eine Weile hinauf zum Alpha-Chakra in den Kosmos meines Menschsein und halte hier den Atem an - und wieder hinab zum Herzen, um dort zu sein. Und dann hinab zum Omega-Chakra - hinab zu meinem planetarischen Sein, bin dort still und atemlos, und fließe wieder hinauf zum Herzen, um dort *atemlos einfach zu sein*.

Und so fließt mein Seelenatemstrom - atmend und pausierend - zwischen den geistigen Zentren meiner kosmischen und planetarischen Präsenz auf Erden, zwischen dem Goldstaub des Geistes und dem Silberstaub der Materie - und immer wieder zurück ins kristalline Zentrum meines Herzens.

Ich überlasse meiner Seele den Atemrhythmus, ohne meinen Körper dafür anzustrengen. Ich beobachte, wie der Lichtatem hinauf und herab strömt - und wieder hinauf und herab - und hinauf.

Nun kann ich den Seelenatemstrom in meiner Wirbelsäule spüren - und erleben, wie meine DNS erwacht. Freudig und gelassen nehme ich ein sanftes Kribbeln in meiner Körperachse wahr. Kindheit, Unschuld und Reinheit erwachen in meinen Genen - Intelligenz und Kraft, Freude und Abenteuerlust.

So atme meine Seele nun ganz aus dem Körper heraus, erlaube ihr, frei zu sein für ihre eigene Reise, die auch meine ist.

Mein Körper ist jetzt eine leere Hülle und mein Leben hat sich auf andere Ebenen verlagert: hinein in jene Räume, wo die Wandlung irdischer Muster und Strukturen möglich ist, hinein in jene Dimensionen, wo ich alles finde, was mein Leben auf Erden vergoldet.

Einerseits lasse ich mich vollkommen fallen und treiben - und bin andererseits ganz und gar wach.

Nun verlagere ich den Punkt meines Bewusstseins und schaue von außen auf mich, beobachte das Pulsieren der leuchtenden Ströme, die durch meinen Körper ziehen.

Herab fließt ein goldener Seelenäther, der spiralförmig durch meinen Körper hindurch tanzt und die dunklen Tiefen meiner Lebensurgründe erreicht. Hier herrschen tiefe raunende Stille und Zeiten überdauernde Atemlosigkeit.

Herauf steigt der silberne Strom des Erdenlichts, der die grauen Schleier von Schmerz und Angst, von Stolz und Minderwert durchlichtet, und die Essenzen der inneren Reife öffnet, die in diesen dunklen Zentren verborgen sind.

Pulsierend und spiralförmig fließen die lichten und dunklen Ströme auf und ab - wie ewige Wanderer zwischen den Welten des Körpers und des Geistes - sich ewig öffnend, sich selbst erneuernd.

Ich atme ruhig und sanft. Die Pausen zwischen den Atemströmen sind länger als der Atemstrom selbst - ohne Anstrengung, ganz leicht fließend.

Jetzt fließen kosmische Nervenenergien in meinen Körper: Das Undifferenzierte Licht erreicht meine Zirbeldrüse und beginnt, sie zu wecken. Das Undifferenzierte Licht fließt in meine Körperzellen und beginnt, sie zu öffnen.

Ich empfangen und lenke den Seelenatem in meinem Körper - mit meinem *liebenden Willen* und meiner *wollenden Liebe* - und durchströme *als Seelenlicht selbst* die Reiche meines Menschseins.

Und mit jedem Atemzug spült das Licht der Quelle die Spuren von Härte und Trennung, von Schmerzen und Angst aus meinem Leben fort. Im Seelenatem öffnet sich mein Herz für neue Räume, neue Intelligenzen und neue Reiche - und mein Leben verwandelt sich in Daseinsfreude.

Die Reise des Geistatems

Nun lasse ich den aktiven Atem zur Ruhe kommen. Ich atme nicht mehr, lasse stattdessen meinen Körper den Atem selbst empfangen und geben - auch wenn er längst schläft.

Ganz leicht - sanft gleitend und schwebend - betrete ich nun den nächsten Raum, den Atem des Geistes. Ein Raum, ein Atemstrom und Universum, ein kosmischer Geist, der ich selbst bin.

Mein Lichtkörper hat sich im Seelenatem stabilisiert. Er ist zu einem unendlich großen Wesen geworden, das machtvoll zwischen dem Kosmos und dem Erdmittelpunkt pulsiert.

Ich schaue vom All aus auf meinen Lichtkörper, auf das pulsierende Wesen des Lichtes, das ich selbst bin. Hier spüre ich meinen physischen Körper nicht mehr, denn hier existiert er nicht.

In diesem Augenblick lasse ich mich in den Sog der kosmischen Bewegung ziehen - und von den Wesen des Einen fort tragen.

Text: Sabine Wolf
Textbearbeitung: Sabine Wolf und Sonja Wallig
Überarbeitet: 8. Dezember 2010

**Vertiefung dieser Thematik:**

Lektion 1 Das eigene Dunkel überwinden,
Lektion 2 Der Planetarische Atem,
Lektion 5 Der Lichtkörper-Prozess,
Lektion 6 Herz und Kreuz,
Lektion 18 Das Dunkel der Welt

SUCHEN-Funktion:

Himmel, Erde, Kosmos, Licht, Dunkelheit, Geist, Körper, Einheit, Dualität, Göttlichkeit, Finsternis, freies Fließen, Reise, Atem, Herz, Dimensionen, Tor, Räume, Schlüssel, Atemzug, treiben, Lunge, Seele, Kindheit, Wirbelsäule, Ebenen, Muster, Strukturen, Einatem, Ausatem, Wesen

Gebt die Texte weiter

Gebt diese Texte - und unsere Internet-Adresse - bitte weiter. Lasst möglichst viele Menschen an *euren Erkenntnissen* und *unserem Material* teilhaben. Respektiert unser Urheberrecht - und verteilt es in die Welt zum Wohle aller. Nutzt es für eure eigene Freude und Entwicklung, aber auch für eure beruflichen Zwecke. Dafür ist es gemacht.

Englisch und Spanisch

Wir suchen für die Übersetzung unserer Texte in *Englische* und ins *Spanische* engagierte Übersetzer oder Muttersprachler mit sprachlichem Feingefühl, die bereit sind, kostenlos bzw. auf Spendenbasis zu arbeiten. Für Hinweise und Empfehlungen sind wir dankbar - im Namen der englisch- und spanisch sprechenden Welt.

Spenden

Wir schenken euch unsere Arbeit aus vollem Herzen. Daher sind wir auf Spenden angewiesen. Möchtet ihr uns eine finanzielle Unterstützung zukommen lassen, dann könnt ihr dies über das Pay-Pal-System tun (sh. Link SPENDEN im Kristallmensch.net) oder über diese Konten. Notiert bitte das Wort SPENDE im Verwendungszweck. Herzlichen Dank euch.

In der Schweiz:

Konto 84 - 314 16 - 5 Swiss Post Inhaber: Sabine Wolf

In Deutschland:

Konto 0151 478 427 BLZ: 250 500 00 NORD LB Inhaber: Sabine Wolf
IBAN: DE90 2505 0000 0151478 427 BIC-Code : NOLAHDE2H

Kristallmensch.net
Freie Internetschule Sabine Wolf

