



Prana-Atmung - Heilung in Gottes Licht

von: Reverend Carol Morishige

Prana-Atmung ist eine kraftvolle Meditationstechnik, die Kirael der Honolulu Church of Light übermittelt hat. Es ist ein Atemsystem, das die Menschen in der vierten Dimension benutzen werden.

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 Einzige, 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

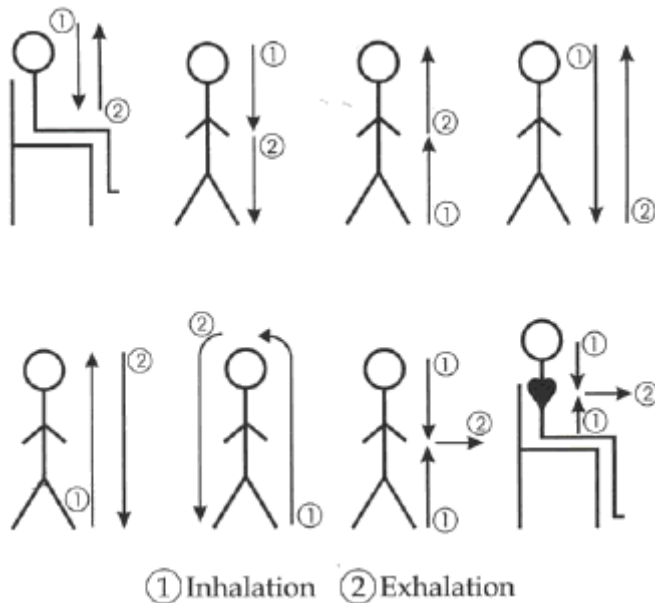
Stelle dir ein wundervolles, goldenes Licht vor, das aus dem Zentrum des Schöpfers in dein Kronenchakra eintritt. Erlaube dem Licht, während du es einatmest, durch deine Zirbeldrüse* und Thymusdrüse** abwärts zu wandern. Lass es deinen ganzen Körper erfüllen. Nachdem du dieses Licht einige Sekunden gehalten 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 verlangsamt, 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 selbstgemachten 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 verlangsamt, 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.

* Drüse innerer Sekretion (Hormondrüse) bei Wirbeltieren; entstammt der Zwischenhirndecke, und zwar dem Pinealorgan, das bei Neunaugen noch als Pinealauge ausgebildet ist.

** innersekretorische innere Brustdrüse unterhalb der Schilddrüse.

Translated and reprinted by permission © 2004 Honolulu Church of Light
For more information visit www.kirael.com <http://www.kirael.com/>

Übersetzt von Gerhard Hübgen und veröffentlicht mit der Genehmigung der
© 2004 Honolulu Church of Light.
Mehr Informationen im Original: <http://www.kirael.com/>