

# Ich Bin

## Atem- und Bewußtseinsübung

Mit folgender Atem- und Bewußtseinsübung unterstütze ich als geistiges Wesen Mensch' meine energetische Anbindung' an Mutter Erde + Vater Sonne' und richte so meinen geistigen Energiefluß' bewußt auf die spirituelle Ordnung' vom Universum aus.

Ich Mensch richte jetzt meine körperlichen, geistigen und seelischen Fähigkeiten auf diese kosmische Ordnung aus, die von den Schöpferessenzen Liebe, Licht und Freude getragen sind.

Ich stelle meinen Körper nach Süden oder Osten blickend, aufrecht an einem ungestörten mir guttuenden Platz, meine Füße stehen parallel auf Hüftbreite, die Knie leicht eingeknickt.

Ich mache mir bewußt wer ich im Wesenskern bin, wer ich immer schon war', wer ich immer sein werde, ich bin ein spirituelles göttliches Seelenwesen.

Ich bin jetzt auf diesem Planeten Erde in einem Körper inkarniert, was hier Mensch genannt wird. In dessen Herzzentrum strahlt ein göttlicher Funke mit dem ich Seele verbunden bin, und meine Lichtkräfte abstammen

Ich lege meine Hände auf mein Herzzentrum, richte meine Aufmerksamkeit dorthin, wo mein göttlicher Funke verankert ist, der mir Seelenwesen mein Licht, meine Liebe, meine Freude und meine Existenz schenkt.

Durch meine Aufmerksamkeit dorthin verstärken sich diese Eigenschaften, was mich innerlich und äußerlich belebt und in meinem Sein fördert.

Ich lege nun meine Hände auf meine Stirn und beauftrage meine mentalen Kräfte, meinen Verstand, mein Ego und mein Bewußtsein, nun folgende Übung wohlwollend zu unterstützen.

Es gleiten nun meine Arme nach unten, so dass die Handflächen zur Erde zeigen, ich stelle mir vor, dass die Energien von Mutter Erde in Fülle im Raum um mich herum sind, ich fühle diese Energie und lasse sie mit einem tiefen einatmen durch meine Fußsohlen, den Handflächen und dem Wurzelchakra am Beckenboden' in meinem Körper einfließen. Ich lasse diese weiblichen Energien von Mutter Erde, von Wärme, Kraft und Emotionen mit bewußtem tiefen einatmen in meinen Körper einfließen, in jedes Organ, zu jeder Zelle, zu jedem Atom und den Zwischenräumen der Atome. Damit fließt auch die Freude, die Liebe, die Weißheit, die Intelligenz und das Bewußtsein von Mutter Erde in mich hinein.

Ich spüre dem Energiefluß in meinem Körper nach und füllt sich mit jedem tiefen weiterem einatmen' mit den Energien von Mutter Erde bis über das Herzzentrum hinaus, zum Hals, in den Kopf und zum Kronenchakra, dem 7. Chakra des Körpers. Während des auffüllens meines Körpers mit den weiblichen Energien von Mutter Erde, lösen sich alte störende ausgediente Fremdenergien, die ich bewußt mit jedem einatmen auch zu meinem Kronenchakra hin führe, durch dieses ich sie ausleite und dem Universum übergebe, mit der Bitte um Transformation.

Nun halte ich die Energien von Mutter Erde in meinen Händen und führe meine Arme im weiten Bogen mit einem kräftigen Einatmen ganz nach OBEN und fülle so auch mein Aurafeld komplett bis ganz oben und rundherum mit den Energien von Mutter Erde auf.

Ich atme nun ruhig und bewußt weiter tief ein und spüre wie sich mein Körper mit den Energien von Mutter Erde weiter füllt, sich in alle Organe verteilt und mich belebt. Ich neige nun meine Handflächen nach oben zum Kosmos zum Universum, und stelle mir nun die männlichen Energien von Vater Sonne vor, Klarheit, Transparenz und Bewußtsein die ebenso in Fülle mich umgeben. Mit jedem tiefen, bewußten Ausatmen lasse ich nun diese männliche Kraft durch meine Handflächen und dem Kronenchakra in meinem Körper einfließen, damit auch die kosmische Liebe, die kosmische Freude, die kosmische Intelligenz, die kosmische Weißheit und das kosmische Bewußtsein. Ich verteile nun diese Energien wieder im

ganzen Körper zu jedem Organ, zu jeder Zelle, zu jedem Atom und den Zwischenräumen der Atome. Mit jedem Ausatmen lasse ich auch diese kosmischen Energien in mich einströmen, verteilen und mich innerlich und äußerlich stärken.

Während des Auffüllens meines Körpers mit den männlichen Energien von Vater Sonne und dem Universum, durch den ganzen Körper hindurch bis an das Wurzelchakra, führe ich auch hier alte störende losgelöste Fremdenergien bewußt zu meinem Wurzelchakra, leite diese hier aus und übergebe sie Mutter Erde, mit der Bitte um Transformation. Ich atme noch ein paarmal ruhig und bewußt tief ein und aus, spüre dem weiblichen Energiefluß vom Wurzelchakra zum Kronenchakra hin nach und den männlichen Energien vom Kronenchakra einströmend, bis hinunter zum Wurzelchakra.

Ich halte nun in meinen Händen die männlichen Energien von Vater Sonne und lasse meine Arme mit einem kräftigen Ausatmen im weiten Bogen ganz nach unten gleiten zur Mutter Erde und fülle so mein Aurafeld mit den männlichen Kräften von Vater Sonne und dem Universum auf.

Mit jedem Einatmen lasse ich nun die Kräfte von Mutter Erde durch meine Fußsohlen und dem Wurzelchakra in mich einfließen, mit jedem Ausatmen die Kräfte von Vater Sonne durch mein Kronenchakra durch den ganzen Körper gleiten. Ich beauftrage meinen Atem nun, dies künftig selbstständig mit jedem ein- und Ausatmen zu vollziehen.

Ich lege nun meine Hände wieder auf die Stirn, bedanke mich bei meinen mentalen Kräften, dem Verstand, dem Ego und dem Bewußtsein, für ihr wohlwollendes Mitwirken, jetzt und in Zukunft.

Ich verbinde nun meine mentalen Kräfte des Kopfes mit der Weisheit meines Herzens, in dem ich jetzt meine Hände wieder auf mein Herzzentrum lege und meine Aufmerksamkeit dorthin richte, und so mein Seelenlicht noch intensiver erstrahlt. Ich fühle mich nun von vollkommener Liebe und Licht umgeben, getragen von der Schöpferliebe des Urquell allen Seins.

Ich Bin, Ich Bin Liebe, Ich bin Licht, Ich bin Freude, Ich bin Wahrheit, Ich bin Schöpfer, Ich bin Ich. Ich bedanke mich bei meinem göttlichen Funken, bei meinem Seelenlicht für ihr wohlwollendes liebendes unterstützen in meinem Seelenplan, im täglichen Wirken und Sein.

Ich Mensch sende nun diese allumfassende Liebe und Verbundenheit zu allen meinen Organen meines Körpers, hülle alle Zellen damit ein, jedes Atom und fülle auch die Zwischenräume der Atome damit aus. Im weiteren lasse ich diese Schöpferessenzen auch in mein Aurafeld fließen, dehne dieses noch weiter aus in diesen Raum, in dieses Haus, in diesen Garten, in dieses Land, über den ganzen Planeten Erde.

Mit einem kräftigem einatmen hebe ich nun meine Arme und Hände ganz nach oben ,  
mit einem anschließenden kräftigen ausatmen lasse ich die Arme dann im weitem Bogen zur  
Erde gleiten und kommen wieder in das Tagesbewußtsein, in das Hier und Jetzt.

Georg Hartinger Januar 2020