**Lektion 2 - Der Senkrechte Atem**

**Transformations-, Heilungs- und Kapitalstrom**

**2. Auflage 2012**

Jeder Mensch besitzt den Senkrechten Atem - ein machtvolles inneres Werkzeug, mit dem wir ungute, verzwickte und sogar dramatische Situationen augenblicklich verändern, unsere Körper heilen und unser inneres Lebenskapitel in ein freies äußeres Fließen bringen können.

Nun stellen sich die Fragen: Was ist Senkrechter Atem genau? Wie können wir ihn aktivieren, nutzen und einsetzen? In dieser Lektion behandeln wir die interdimensionale Natur, heilende Kraft und transformierende Bedeutung des Senkrechten Atems und lernen wir ihn in seiner vielfältigen und vielschichtigen Natur kennen, um ihn einfach und wirkungsvoll anwenden zu können.

D**er Inhalt**

* Das Kreuz des Lebens
	+ Die waagerechte Lebensebene: Der Horizont der Menschen
	+ Die senkrechte Lebensebene: Das Firmament der Meister
	+ Übung 1 Erforsche deine Lebensebenen
	+ Übung 2 Hand auf’s Herz
	+ Übung 3 Befreie deine geistige Dunkelheit
* Der Planetarische Atem
	+ Übung 4 Erspüre deinen Silberfaden
* Der Herzwille
	+ Übung 5 Stärke deinen Herzwillen
* Der transformierende Herzatem
	+ Übung 6 Aktiviere deinen transformierenden Herzatem
* Die Spirale des Lebens: Die Bibliothek der Meister
	+ Übung 7 Die eigene Lebensspirale aktivieren
* Drei Wege des Atems
	+ Der Körperatem
	+ Der Seelenatem
	+ Der Geistatem
	+ Die Wahl des Atems
	+ Übung 8 Zwischen den Atemwegen wechseln

**Das Kreuz des Lebens**

Betrachten wir einfachste Linien und geometrische Figuren, zum Beispiel das Kreuz mit seinem waagerechten und senkrechten Ast. Dies ist eine sehr einfache Möglichkeit, die Einfachheit unseres Lebens, die gleichzeitig eine ungeheure Vielfalt ist, zu erkennen - und anzunehmen.

Nach vielen Jahrtausenden gemächlich *pendelnder* Entwicklung auf der waagerechten Ebene des Lebens fordert - und fördert - der Zeitgeist nun eine rasche Entwicklung auf der *pulsierenden* senkrechten Lebensebene.

Doch was bedeutet waagerechte und senkrechte Lebensebene? Betrachten wir zunächst einmal die Waagerechte, auf der wir schon seit vielen Jahrtausenden unterwegs sind.

**Die waagerechte Lebensebene**

**Der Horizont der Menschen**

Der aufrecht stehende Mensch mit seitlich ausgestreckten Armen zeigt es uns: Die waagerechte Lebensebene verläuft als anatomische Linie von den linken Fingerspitzen über den Arm, die linke Schulter zum Herz - und von dort weiter über die rechte Schulter, den Arm bis in die rechten Fingerspitzen. Diese Linie symbolisiert unsere „horizontale Welt“ oder auch: den Horizont des Menschen.

Auf diesem Horizont spielt sich unser „niederes physisches“ Leben ab - jenes Leben, in dem der Grad von Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein noch vergleichsweise gering ist. Hier ist unser Ego zu Hause: unser menschlicher Verstand und unsere Emotionen, unsere menschliche Intelligenz, unsere Erfahrungen und unsere (vermeintliche) Realität.

Hier schauen wir nach links und rechts, um zu erfahren, was die anderen machen. Wir schauen wir nach hinten und vorne, um herauszufinden, ob wir schon weit genug voran gekommen sind. Wir blicken um uns herum, um herauszufinden, ob von irgendwoher Gefahr droht oder ob wir irgendwo hinspringen und Leben retten können*.*

Auf diesem Horizont strahlt unsere Aufmerksamkeit ohne Unterlass wie ein nächtliches Leuchtfeuer nach Außen. Und wo unsere Aufmerksamkeit ist, da ist auch unsere Kraft, da ist unsere Seele, da sind wir selbst. Solange wir uns nur auf dieser waagerechten Lebensebene orientieren, sind wir - im wahren Wortsinn - *außer uns*.

**ICH BIN**

**Jesus und der menschliche Körper**

Jesus soll einmal gesagt haben: *„Ich Bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“.* Dies ist kein belangloser Aphorismus, sondern ein Schlüssel zu unserer Meisterschaft.

Diese Worte stehen für unseren Kopf (Ich Bin), unsere Beine (der Weg), unsere Arme (die Wahrheit) und unseren Leib (das Leben). Diese Worte stehen für unseren Körper - und alles was sich auf den verschiedensten Ebenen in ihm befindet und abspielt. Sie stehen für unser menschliches Leben (unsere waagerechte und senkrechte Lebensebene) und alles, was durch unsere Lebenshaltung und Lebensentscheidungen entsteht. In diesem Sinn stehen diese Worte für unsere gesamte menschliche Realität.

Tatsächlich wissen viele Weise - und Wissenschaftler haben es inzwischen herausgefunden - dass unser Körper „Das Große Buch der Erkenntnis“ ist. Darauf gehen wir näher in Lektion 6 ein.

„ICH BIN“ ist ein machtvolles Schöpfungsmantra. „ICH BIN“ ist unser Leben selbst in all seinen kosmischen und planetarischen Facetten. „ICH BIN“ ist unser Kopf, das Abbild des Universums. „ICH BIN“ ist die universelle Intelligenz, die uns innewohnt, der universelle Geist, dessen Same unser Egogeist ist. „ICH BIN“ ist die unerschöpfliche Weisheit und Vielfalt unseres Lebenskristalls mit seinen finstersten und lichtvollsten Facetten. Nimm deinen Kopf einmal ganz bewusst in diesem Zusammenhang wahr.

„Die Wahrheit“ bezeichnet unsere ausgestreckten Arme. Hier herrscht das menschliche Pendant zum „ICH BIN“, nämlich das „ICH WILL“. Unsere Arme beherbergen unsere seelischen Absichten, unsere geistige Kraft und unsere menschliche Stärke: Führen wir oder unterwerfen wir uns? Sind wir aufrichtig *(zeigen die Arme)* oder verstohlen *(verstecken sie hinter dem Rücken oder unter Uniformen und Gewändern)?* Fühlen wir uns machtvoll oder ohnmächtig? Agieren oder re-agieren wir? Und: Was haben wir mit unseren Armen in vergangenen Lebensräumen und -rollen an- und ausgerichtet?

Viele Fragen binden sich an unseren Körper, unendliche viele Antworten - und viel Macht, die aus der Dunkelheit aufsteigt und nun Licht wird.

Nach den Worten Jesu bedeutet die waagerechte Lebensebene nichts anderes als: „Die Wahrheit“. Nicht viel! Was immer darunter zu verstehen ist, denn *Wahrheit* ist ebenso individuell wie jeder Mensch und ebenso veränderlich wie das Wetter und die Zeitalter.

Diese beiden Zeichnungsausschnitte haben wir uns aus Lektion 6 „Herz und Kreuz“ geliehen. Sie weisen auf die Bedeutung der Finger und Hände, der Arme und Ellbogen, der Schulter und Schulterblätter, des Nackens und der Wirbelsäule hin und auf das Spektrum der Schöpfungsmöglichkeiten, die uns damit gegeben sind.

Zweifellos haben wir da draußen in der Welt bisher vieles gefunden. Viele Lösungen und Antworten, vieles was unser Leben nährt und uns weiterbringt. Immerhin haben wir da ja eine ganze Welt aufgebaut: unüberschaubar viele Strukturen des Lebens, des Wachstums und der Sicherheit. Aber auch unüberschaubar viele Erfahrungen an Gewalt, Krieg und Tod.

Auf dieser faszinierenden waagerechten Lebensebene haben wir das „Geteilte Eine“, die Dualität in verschiedenste Formen gebracht. Worte wie Verdoppelung, Dopplereffekte und Doppelblindversuche, Zweiheit, Zwiespalt und Verzweiflung, Doppelgänger, Spiegelbild und Zwillingsseele zeugen davon. Allein dies macht deutlich, dass dem Menschen in der Tat ein Meister innewohnt. Und doch .....

**..... ETWAS fehlt**

Irgend ETWAS stimmt nicht mehr. In den letzten Jahren fanden wir da draußen immer weniger - obwohl da doch *so* viel ist. *So* viele Krankheiten und kaum Heilung, *so* viel Schmerz und kaum Trost, *so* viele Fragen und kaum Antworten, *so* viele Probleme und kaum Lösungen .....!?

Es scheint, als wären wir auf der Waagerechten vorübergehend am Ende. Wohin sollten wir uns nun bewegen? Wie sollten wir nun atmen? Wohin sollten wir jetzt schauen?

**Die senkrechte Lebensebene**

**Das Firmament der Meister**

Da ist ja noch die senkrechte Lebensebene! Wir können sie als Firmament der Meister bezeichnen, aber auch als Transformationsstrom des Menschen.

Wieder betrachten wir den aufrecht stehenden Menschen. Die senkrechte Lebensebene verläuft als anatomische Linie entlang unserer Wirbelsäule: abwärts über das Steißbein, durch die Beine in die Fußsohlen und aufwärts über den Atlaswirbel, durch das Gehirn und den Scheitelpunkt. Außerdem herrschen hier alle sieben Systeme unseres körperlichen Lebens.

Wer allerdings glaubt, die Linie sei hier zu Ende, der irrt. Hierauf kommen wir im Kapitel „Silberfaden und Lichtkrone zurück. Die senkrechte Lebenslinie betrifft also den Kopf, die Beine und den Leib. Nach den Worten Jesu bedeutet die senkrechte Lebensebene: „Ich Bin der Weg und das Leben“. Das klingt schon nach mehr.

Diese Linie symbolisiert unsere „vertikale Welt“ - das Firmament des inneren Meisters. Hier spielt sich unser „höheres physisches“ Leben ab, da wir uns unserer selbst in höherem Maße bewusst sind und die Fragen nach dem Sinn des Lebens ihre Antwort gefunden haben.

Hier sind unsere Seele und unser Geist zu Hause. Hier herrschen viele Formen höherer Intelligenz und Intuition, die wir als Geistesblitze, Ideen, Einfälle und inneres Wissen kennen, aber auch als Träume, Ahnungen und Visionen. Hier herrscht eine pulsierende Herzmacht, die mit kosmischen und planetarischen Herzen verbunden ist.

Tatsächlich ist hier aber noch viel mehr machbar, als wir uns heute schon vorstellen können, wie geistiges Reisen, Kommunizieren und Handeln, geistiges Reinigen, Heilen und Erschaffen. Das erkennen und üben wir schon in dieser Lektion und vertiefen es in den kommenden.

In dieser senkrechten Ebene herrschen auch unsere menschlichen Erfahrungen, auch die Erfahrungen aus anderen Lebensrollen und Zeitaltern, aus vergangenen Inkarnationen. In diesem „übersinnlichen“ Sinne herrschen hier unzählig viele Realitäten. Dieses Thema behandeln wir in Lektion 4 „Das Atlantische Erbe“.

In diesem vertikalen Lebensstrom schauen wir weder nach links und rechts noch nach hinten und vorn. Wir blicken nicht um uns herum - nicht nach außen. Wir schauen nach innen und bestenfalls nach oben und unten: um zu erfahren, wer wir sind, um herauszufinden, wo wir stehen, um drohende Gefahren zu beseitigen und menschliches Leben zu retten. Auch dies ist ohne Einschränkung möglich und notwendig.

Es lohnt sich also, dafür zu sorgen, dass der *Senkrechte Atem* für uns eine Selbstverständlichkeit wird - eine Wahrheit und Wirklichkeit, die wir nutzen können.

In dieser senkrechten Lebensebene strahlt unsere ungeteilte Aufmerksamkeit wie ein nächtliches Leuchtfeuer nach innen. Und wo unsere Aufmerksamkeit ist, da ist auch unsere Kraft, da ist unsere hohe Seele, da sind *Wir Selbst* - unser kosmischer Geist. Wir ruhen im Mittelpunkt unseres Körpers und Lebens. Und in dieser *Unmittelbaren Gegenwart* herrscht der vollkommene Kraft-, Heilungs- und Transformationsfluss.

Die Masse der Menschen hat sich in den letzten Zeitaltern selten hier umgeschaut. Nach oben mochten wir nicht schauen, weil wir fürchteten, im Antlitz eines zornigen Gottes zu verglühen. Und nach unten erst recht nicht, aus Furcht, in den Schlund der Hölle zu blicken - und herab gerissen zu werden. Also schüttelten wir unseren Kopf öfter, als wir nickten, ließen ihn hängen und zogen ihn ein, wann immer die äußere Dunkelheit - oder das äußere Licht - zu groß wurde.

Meistens waren wir ja ohnehin irgendwo da draußen in der Welt unterwegs, bei den anderen. Mit ihnen - *und gegen sie* - haben wir für unser Leben gearbeitet, um unser Leben gekämpft, unser Leben verspielt und unser Leben genossen.

Und wenn wir einmal auf unserer inneren Ebene unterwegs waren, dann haben wir hübsch flach geatmet, um nur nicht zu tief zu sinken - oder zu hoch über uns hinaus zu wachsen. Doch genau dies steht jetzt an.

**Übung 1**

**Erforsche deine Lebensebenen**

Nimm das Vorbeschriebene zum Anlass, dein eigenes Lebenskreuz zu betrachten. Du kannst deine waagerechten und senkrechten Lebensebenen spüren, wenn du deine Aufmerksamkeit darauf lenkst und dich eine Weile mit ihnen - mit dir selbst - befasst.

Experimentiere mit dem flachen, waagerechten Atem und mit dem tiefen und hohen senkrechten Atem. Du wirst erleben, dass sie sich sehr unterschiedlich anfühlen, bzw. dass du dich selbst dabei sehr unterschiedlich fühlst.

Nimm ein Blatt Papier, schreibe oben: „Meine horizontale Welt“ und zeichne eine Positiv- und eine Negativ-Spalte. Notiere alles, was dich auf dieser waagerechten Ebene bereichert, erfüllt und glücklich macht, alles was dich begrenzt, bindet und ängstigt. Betrachte die Beziehungen zu den wichtigsten Menschen deines privaten und beruflichen Alltags.

Parallel dazu führe ein Blatt mit der Überschrift: „Meine vertikale Welt“, auch hier zwei Spalten: „Positive und Negative Erfahrungen“. Notiere hier alles, was dich auf dieser senkrechten Ebene bereichert, erfüllt und glücklich macht - aber auch alles, was dich ängstigt. Begrenzen und binden kann dich auf dieser Ebene nichts. Mache diese Erfahrung.

Lasse dir einige Tage Zeit, deine Listen zu füllen und wann immer du schmerzhafte und ungute Gefühle hast, wann immer düstere Energien dich binden und du dich festgefahren fühlst, dann öffne dein Herz, atme senkrecht zwischen Himmel und Erde und lasse alle Ströme frei fließen.

Notiere dir *Vorher-, Mittendrin-* und *Nachher-Effekte*, um deine eigene Entwicklung zu dokumentieren, um im Nachhinein die Stufen deiner Bewusstseinsentwicklung zu erkennen - um vielleicht auch anderen Menschen mit deinen Erfahrungen zu helfen.

**Tief hinunter und hoch hinauf**

Wie schon erwähnt: Anders als unsere senkrechten Körpersysteme endet die senkrechte Lebensebene keineswegs am Scheitel und an den Fußsohlen. Unsere senkrechte Lebensebene ist seelisch-geistiger Natur, sonst könnte sie weder transformieren noch heilen.

Wir können sie auch im umfassenden Sinn als *Lebensachse*, *kosmisch*-*planetarischen* *Fließstrom* oder *Lichtsäule* bezeichnen - oder kurz und bündig: als *Senkrechten Atem*, der zwischen dem Herzen des Planeten Erde und dem Herzen das Kosmos pulsiert.

Dieser Senkrechte Atem ist ein Körperteil unserer Seele und unseres Geistes. Doch es ist unser Egogeist, der ihn aktivieren muss. Betrachten wir nun, was es mit diesem *atmenden, fließenden Lichtsäulenstrom* in unserer Lebensachse auf sich hat.

**Apokalypse und Lichtkörperprozess**

Das Wort Apokalypse kursiert seit einigen Jahren in der esoterischen Szene, seit zwei Jahrtausenden in der Kirche und seit vielen Zeitaltern in den verborgenen Sphären der Weisen und Seher und der alten Völker: Der jüngste Tag, der dem letzten Abendmahl folgt.

Zweifellos wird es auch für jeden einzelnen von uns einen jüngsten Tag geben, doch ob dieser das Grauen der Höllen in unser Leben spült oder das Licht der kosmischen Sphären in unsere Körper bringt - das ist die Frage.

Und diese Frage können wir uns nur selbst beantworten, denn es ist gleichzeitig auch eine Entscheidung, die wir selbst zu treffen haben. Unser Senkrechter Atem pulsiert nämlich zwischen den Welten der Götter und der Dämonen. Eine gewaltige Herausforderung.

Tief und hoch atmen heißt nämlich: Die Götter und die Dämonen berühren und ins eigene Leben ziehen - und damit den Staub vieler Zeitalter aufwirbeln.

Und genau dies ist das Problem: Wer will schon Staub aufwirbeln? Die meisten bleiben lieber in ihrer alten Komfortzone und treiben mit dem horizontalen Mainstream weiter - irgendwohin - und atmen hübsch flach.

**Übung 2**

**Hand auf’s Herz**

Lege deine Hände auf dein Herz, öffne es und atme tief durch.

Frage dich, dein Herz, dein inneres Kind, frage deinen inneren Meister, ob er weiter mit der Masse treiben will - oder lieber ein bisschen Staub aufwirbeln, Abenteuer erleben und Spaß haben - den Horizont des Menschen überschreiten und das Firmament der Meister erreichen.

Vertraue dem Abenteuer der Selbst-Entdeckung und mache dich auf die innere Reise in deinem Senkrechten Atem.

**Entweder oder - Sowohl als auch**

**Das Eine allein ist immer das Falsche**

Viele Menschen suchen das Licht und finden kaum anderes als Zwielicht. Sie lehnen die Dunkelheit ab und ernten sie trotzdem. Nein, deshalb! Es ist ein uraltes Schöpfungsprinzip.

Das hermetische Prinzip der Polarität besagt: *„Alles ist zwiefach, alles hat zwei Pole, alles hat sein Paar von Gegensätzlichkeiten. Gleich und ungleich ist dasselbe. Gegensätze sind identisch in der Natur, nur verschieden im Grad. Alle Wahrheiten sind nur halbe Wahrheiten. Alle Widersprüche können miteinander in Einklang gebracht werden.“*

Das Entweder-Oder ist ein Merkmal der waagerechten Lebensebene. Hier haben wir die Möglichkeit, uns für das Eine oder das Andere zu entscheiden. Und doch, was nützt es, wenn die Gegensätze identisch sind? Es ist gleichgültig, ob wir Menschen oder Situationen verteufeln oder vergöttern. In beiden Fällen erreichen wir dasselbe: Schatten und Verwirrung, Zwielicht und Zweifel.

Es ist eine Eigenart der Dualität, dass das Pendel zwischen den Polen schwingt, dass aus Licht nach kurzer Zeit Schatten wird und aus Schatten wieder Licht, ja, dass selbst die Pole ihre Rollen tauschen - und uns täuschen.

Es ist immer nur eine Frage der Zeit, da das große Lebenspendel schwingt und uns das Gegenteil dessen zeigt, was wir gewählt haben. Wie oft haben wir uns in etwas oder jemand getäuscht und waren *ent-täuscht*? *Ent-täuschung* heißt: von Täuschung befreit sein. Auch dies ist kein zufälliges Wortspiel, sondern ein Hinweis auf die höheren und tieferen Mächte unseres Lebens.

Viele Menschen suchen das Licht und fürchten die Dunkelheit. Doch das Eine können wir nicht finden, wenn wir das Andere ausschließen. Die Entscheidung, mit der wir die Apokalypse unseres Lebens durchlichten und unseren Lichtkörper aktivieren, liegt im Sowohl-Als-Auch.

Wir haben uns für das Sowohl-Als-Auch zu entscheiden

und das Entweder-Oder loszulassen.

**Licht und Dunkelheit**

**Der Senkrechte Atem in Grad und Skala**

Das Sowohl-Als-Auch ist ein Merkmal der senkrechten Lebensebene. Stellen wir uns eine Skala vor, die in viele Einheiten aufgeteilt ist und uns dadurch den augenblicklichen Status anzeigen kann.

Zum Beispiel ein Thermometer: Unten ist es eiskalt (-57 Grad) und oben kochend heiß (+144 Grad). Irgendwo dazwischen ist es warm. Kälte und Hitze sind nämlich die beiden Pole, die extremsten Formen, von WÄRME. Und sie, auch Temperatur genannt, steigt und sinkt von Tag zu Tag, ohne dass wir dies wesentlich beeinflussen können. Wir könnten sagen: Temperatur atmet senkrecht!

Übertragen wir dies auf *Licht* und *Dunkelheit* (*ebenso auf: positiv und negativ, männlich und weiblich, gut und böse usw.).* Licht und Dunkelheit sind dasselbe, nur ihrem Grad nach unterschiedlich. Sie sind die beiden Extreme oder Pole von LEBEN. Irgendwo dazwischen herrscht *emotionslose Sympathie*. Unser Leben pulsiert seiner eigenen Natur nach auf einer Skala, steigt und fällt und steigt und fällt von Tag zu Tag - und atmet senkrecht.

Was wollen wir damit sagen? Ganz einfach: Wir haben sowohl das Licht als auch die Dunkelheit anzuerkennen. Sie sind ein und dasselbe in verschiedenen Formen und daher fähig, in Einklang gebracht und versöhnt zu werden.

WIR sind fähig,

sie in Einklang zu bringen und zu versöhnen.

Die kirchlichen und weltlichen Mächte der vergangenen Epochen haben die graduellen Unterschiede dieses *Einen Wesens („Licht-Dunkelheit“)* zu *zwei Wesen („Gut“ und „Böse“)* gemacht und sie für völlig verschiedenartig und nicht zu vereinbaren erklärt. Das geistig Unteilbare wurde seelisch zerteilt.

Auf dieser Teilung wurden der Glaube und die Vorstellung von Wahrheit, Recht und Ordnung für viele Jahrtausende gefestigt. Auf dieser Teilung wurden die Macht weniger und die Ohnmacht vieler gefestigt. Der Schmerz dieser Seelenspaltung rumort heute noch als zutiefst blinde emotionale Haltung in vielen Menschen. Dieser Schmerz ist machtvoll. Eine graue Macht, die unsere Unterscheidungsfähigkeit zu Urteil und Verdammnis verdreht und das Leben abwärts geführt hat.

Die eingezogenen Köpfe zwischen Gut und Böse, der flache Atem des Entweder-Oder hat uns an den untersten Pol unserer Lebensskala getragen.

Tiefer geht’s nicht. Jetzt geht es nur noch aufwärts. Die neue menschliche Haltung ist unemotional. Sie entsteht im Loslassen von Schmerz und Trennung. Intuitiv und intelligent unterscheidet und beurteilt sie angemessen, führt zusammen und versöhnt. Auch diese Haltung ist machtvoll. Eine wahrhaft lichte Macht, die nun nach vielen Zeitaltern zu uns zurückkehrt bzw. in uns aufsteigt.

**Was bedeutet dies für unser Thema?**

Die große Macht des Senkrechten Atems besteht darin, dass er - *verbindend und vereinigend* - zwischen dem irdischen Dunkel der Menschheit und dem geistigen Licht des Kosmos pulsiert.

Unser Senkrechter Atem zieht tiefste Finsternis herauf und höchstes Licht herab, führt sie zusammen, versöhnt und verschmilzt sie und erschafft daraus etwas ganz und gar Neues: eine kristalline Lebensenergie, die es zuvor noch niemals gab. Doch dafür muss unser Senkrechter Atem aktiv fließen - von ganzem Herzen mit unserem ganzen Willen und unserer ganzen Liebe.

Dunkelheit ist kosmischer Geist.

Sie wird zu Finsternis, wenn sie nicht frei fließen kann.

Licht ist kosmischer Geist.

Es wird zu Grauen, wenn es nicht frei fließen kann.

Es geht nicht um die Frage, ob Dunkelheit oder Licht,

sondern ob Freies Fließen oder Stau herrscht.

Nicht die Dunkelheit muss sterben,

sondern die Trennung zwischen Dunkel und Licht.

**Übung 3**

**Befreie deine geistige Dunkelheit ...**

... damit auch dein geistiges Licht frei wird. Geistige Dunkelheit ist eine Nacht, die von Milliarden und Abermilliarden Sternen hell erleuchtet wird. Sie ist voller Leben und voller Wunder. Sie umhüllt unser Leben, nährt und schützt es.

Die menschlichen Formen der Dunkelheit sind: Angst und Aggression, Neid und Habsucht, Gier und Geltungsdrang, Kontrolle und Unterwerfung, Leid und Schmerz - Fesseln eines verfilzten Netzes aller menschlichen Regungen, die nicht frei fließen dürfen.

Nutze, um deinem wunderbaren geistigen „Dunkel-Licht“ zum inneren Durchbruch zu verhelfen, die Lektion 1 „Das eigene Dunkel überwinden - Liebe heilt Angst“.

Ebenso können dir die Lektionen 16 „Der Tod und das Leben“ und 17 „Der Tod und das Sterben“ zu völlig neuen und lohnenden Einsichten verhelfen.

Und wann immer ein emotionaler oder mentaler Stau in deinem Körper auftritt: Öffne dein Herz weit und atme senkrecht. Indem du es beschließt, geschieht es.

**Der planetarische Atem**

**ETWAS**

Kommen wir dieser Stelle noch einmal auf das gewisse Etwas zurück, das uns auf der horizontalen Lebensebene trotz aller Vielfalt fehlt. Seit einiger Zeit bewegt sich ETWAS zwischen Himmel und Erde und atmet zwischen Kosmos und Planet.

Seit dem Beginn der Zeitenwende, 1989, huscht ETWAS zwischen Licht und Dunkelheit hin und her, geistert durch unsere Seelen und Körper und wühlt uns auf - ETWAS, das viele Gesichter und Absichten hat.

Es ist, als würde sich ETWAS aus der grenzenlosen Einheit des Universums heraus bewegen - und hinein in den vielfältigen Raum unserer menschlichen Dualität. ETWAS, das zwischen Unwürdigkeit und Erhabenheit schwingt - und von uns eine Entscheidung will.

Ist es ein Wesen? ..... ein Geist?

..... ein kosmischer Atemzug vielleicht?

**Silberfaden und Lichtkrone**

Nähern wir uns diesem ETWAS, indem wir die geistige Anatomie unserer Körper betrachten. Denn unsere geistigen Organe und Funktionssysteme stehen mit dem Wesen, dem Geist, dem kosmischen Atemzug in unmittelbarer Verbindung.

Ein diamantweißer Lichtfaden zieht sich aus unserer geistigen Quelle *(dem Kosmos, dem Herzen Gottes, wie immer wir es nennen wollen)* zum Kronchakra unseres Kopfes. Er ist die Verlängerung des senkrechten Lebensebene nach oben - und Teil des Firmamentes unseres inneren Meisters.

Auf diesem so genannten „Silberfaden“ fließt eine Art lebendiger Strom - eben das gewisse ETWAS. Er passiert die Fontanelle, eine Art Schleusentor, und gelangt in unseren Körper. Hier verschmilzt es mit der Zirbeldrüse, dem Gehirn, dem zentralen Nervensystem und unserer Wirbelsäule, mit unserem autonomen Herznervensystem und den Keimdrüsen. Und damit hat dieser fließende Geist alles unter Kontrolle.

Die Fontanelle ist der höchste Punkt des Schädeldaches, der sich beim Säugling als letztes schließt. Das Wort bedeutet sowohl „Quelle“ als auch „Fontaine“ und das hat Bedeutung: Die von oben aus unserer Quelle hereinströmende kosmische Energie erzeugt hier nämlich eine feinstoffliche Fontäne, die wir sehen können, wenn wir unsere Hellsichtigkeit genügend trainiert haben. Das geistige Licht fällt von weit oben aus unserer Quelle hier herein und erzeugt dabei eine aufsteigende, sprühende Fontaine - wie auf dem See im französischen Garten.

Jeder Mensch hat ein solches diamant-weiß-goldenes Krönchen auf dem Kopf - gleichgültig, ob er sich in lichtvoller Stimmung oder in finsterer Trübsal befindet. Je aktiver der geistige Kanal des Menschen allerdings ist, desto höher sprudelt die Lichtfontäne.

Tiere sehen es sofort und zeigen dies auch durch vertrauliches Verhalten. Auch Naturwesen, Elfen und Engel sehen es und nähern sich uns, um unser Licht zu stärken oder uns Dinge zuzuflüstern. Dämonen erkennen sie auch - und halten gebührenden Abstand.

Die Lichtkrone hat ihr Gegenstück in unserem Wurzelchakra am unteren Ende der Wirbelsäule im Bereich Steißbein und Anus. Hier verlässt der kosmische Lichtstrom unseren Körper und fließt weiter in die Erde, um auch sie zu nähren und zu informieren. Dies vertiefen wir in Lektion 20 „Lebendige Lichtsäulen“.

**Kraft und Eigenschaft**

Die hereinströmende kosmische Energie zeichnet sich als schillernder Lebensfaden ab. Wir nennen diesen Lichtstrom auch „geistige Nabelschnur“. Durch sie fließt die Art und Menge an geist-seelischen Energien, die für unser menschliches Leben notwendig ist in Form von Nahrung und Informationen.

Allerdings ist das Licht bis zum Eintreffen in unseren Körper unbeeigenschaftet. Er hat keine eigene Eigenschaft und Kraft sondern ist einfach nur Potenzial: die Möglichkeit, Kraft mit einer ganz bestimmten Eigenschaft zu werden.

Hier stellt sich die Frage, welche Art der Kraft und Eigenschaft aus diesem Potenzial wird. Die Möglichkeiten liegen auf der Bandbreite zwischen negativ-zerstörerisch-hassenden und positiv-heilend-liebevollen Eigenschaften und Kräften. Dies hängt ganz uns gar von der Qualität unserer persönlichen Herzkraft ab.

Unser Herz ist der Beeigenschafter des neutralen kosmischen Lichtstroms. Es macht aus dem schillernden Lichtstrom, dem gewissen ETWAS, etwas ganz und gar anderes, nämlich lichtvolle oder finstere Lebenskraft.

Wir können den Silberfaden als Medium oder Seele und den darin fließenden Lichtstrom als Geist unseres Senkrechten Atems betrachten. Alles fließt, aus dem Kosmos kommend, durch unseren Körper und setzt seinen Weg bis ins Herz der Erde fort. Wir können auch sagen: vom Herzen des himmlischen Vaters ins Herz der Erdenmutter - mitten durch unser Herz hindurch.

**Übung 4:**

**Erspüre den Silberfaden und die Lichtkrone**

Du kannst deinen Silberfaden und den Lichtfluss spüren. Dies löst einen tiefen inneren Frieden in dir aus. Alle Rastlosigkeit der äußeren Suche hat dann ein Ende.

Übe es: Sitze aufrecht, schließe die Augen, öffne dein Herz und atme tief und hoch - ganz entspannt. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Kronchakra. Atme senkrecht. Mache dich weit und spüre, wie es sanft beginnt am Kopf zu kribbeln.

Atme tief ein und stelle dir vor, wie das Licht, aus dem Kosmos kommend, in deinen Kopf fließt, dann zum Herzen, entlang der Wirbelsäule bis zum Steißbein und Darmausgang, durch die Beine und aus den Fußsohlen hinaus in die Erde.

Und dann, im Ausatemstrom umgekehrt: aus der Erde kommend, in deine Fußsohlen, aufwärts durch die Beine, das Steißbein, die Wirbelsäule, das Herz hinauf in den Kopf und von da aus weiter in den Himmel.

Der Einatemzug ist in diesem Fall der Gruß des himmlischen Vaters an die Erdenmutter. Und der Ausatemstrom ist der Gruß der planetarischen Mutter an den kosmischen Vater. Nimm bewusst über deinen Atem Kontakt mit diesen beiden auf und erlebe dich als Kind, das zwischen ihnen atmet - und geborgen ist.

Spüre den Lichtfluss als warmes oder kühles Kribbeln. Erlaube ihm, frei zu fließen und an die Oberfläche deines gefühlten Lebens zu treten. Erlaube ihm, ein realer Teil deiner Körpersysteme zu werden.

**Der Herzwille**

Wie schon erwähnt: Bis zum Eintreffen in unser körperliches System ist der kosmische Lichtfluss unbeeigenschaftet. Er ist reines Potenzial, das zu vielen völlig unterschiedlichen Kräften und Eigenschaften werden kann.

Unser Herz ist der Beeigenschafter dieses Potenzials - der Schöpfer neuer Kräfte. Und daher ist es wichtig, wie unser Herz sich fühlt, wie es ihm geht. Denn die Qualität unseres Herzens, unser menschlicher Egogeist und Wille, bestimmt die Qualität der erschaffenen Kraft.

Das Licht kommt also herein und wir tun etwas damit - *unbewusst* bisher, und *bewusst* künftig. Wir formen diese potenzielle Energie, damit sie in unserer Welt zu einer realen Kraft wird.

Unser Herz ist der Beeigenschafter und Schöpfer, der das geistige Potenzial zu menschlicher Kraft macht. Denn dort sitzt ein winzig kleines, aber machtvolles Kraftwerk: das autonome Herznervensystem mit dem Sinusknoten. Mehr darüber findest du in Lektion 5 Lichtkörperprozess sowie in etlichen weiteren Lektionen.

Das potenzielle Licht kommt aus dem Raum der Einheit, während sich unser Herz in einem dualen Raum befindet. In diesem Sinne muss die Einheit gespalten werden. Und dies geschieht auch in unserem Körper.

Die linke Herzkammer empfängt das Licht im Arterienblut, von oben aus der Lunge, und lenkt es nach unten in den Organismus. Dies ist der Gruß des himmlischen Vaters an die Erdenmutter.

Die rechte Herzkammer empfängt das Dunkel im Venenblut, von unten aus dem Organismus, und lenkt es hoch zur Lunge. Dies ist der Gruß der Erdenmutter an den himmlischen Vater.

Doch dieser Senkrechte Atem ist keineswegs nur ein körperlicher Vorgang. In erster Line ist er eine geistige Absicht: *„Was will der Mensch / der Egogeist?“*

In zweiter Linie ist er ein seelischer Anzeiger: *„Wie geht es dem Herzen? Was* *fühlt* *es?“*

Und erst in letzter Konsequenz ist er ein körperlicher Vorgang: *„Was bewirkt er an neuer Schöpfung?“*

**Der Wille und Zustand unseres Herzens**

**verwandelt ETWAS in etwas anderes**

Ein liebevolles, sanftes Herz verwandelt ETWAS in heilendes Strömen.

Ein ängstliches, verschlossenes Herz verwandelt es in graue Schwaden.

Ein freudiges Herz verwandelt ETWAS in einen goldenen Lichtfluss.

Ein hassendes Herz verwandelt ETWAS in glühende Finsternis.

Ein liebend-mitfühlendes Herz verwandelt ETWAS in kristalline Geistsubstanz.

Ein versteinertes, kaltes Herz verwandelt ETWAS in tödliche Kälte.

Diese verschiedenartigen Kräfte dehnen sich in unserem Leben aus und bilden unsere menschliche Realität: *„Was fügen wir uns und einander zu? Womit bereichern wir uns - und einander?“* Gleichzeitig fließen sie durch unsere Wurzeln und Fußsohlen ins Herz der Mutter Erde: *„Was fügen wir ihr zu? Womit bereichern wir sie?“*

Die Fußabdrücke eines lichten Herzens erzeugen einen leuchtenden Pfad. Gram, Zweifel und Kleingläubigkeit im Herzen hinterlassen Leidenswege. Aggression, Kälte und Hass im Herzen prägen mit den Fußabdrücken Kriegspfade.

Und wie verhält es sich mit einem schmerzenden Herzen? Nun, Schmerz ist neutral. Er erzeugt weder Licht noch Dunkelheit. Halten wir ihn allerdings fest, dann verschließt sich unser Herz und verwandelt Schmerz in Aggression und Depression, in Härte und Opferhaltung. So hinterlassen unsere Schritte einen Leidensweg und Kriegspfad.

Sind wir bereit, den Schmerz frei fließen zu lassen und ihn angemessen auszudrücken, weinen wir uns leer, so lange bis kein Schmerz mehr spürbar ist - nun, dann ist unser Herz wahrhaftig offen und stark. Dann verwandelt sich Schmerz in Liebe, Sanftheit und innere Stärke. In diesem Fall hinterlassen unsere Schritte leuchtende Spuren auf einem Lichtweg.

LIEBE ist ein kosmischer Lichtfluss,

der durch ein verschlossenes Herz

zu Angst, Hass und SCHMERZ werden kann.

SCHMERZ ist ein planetarischer Energiefluss,

der durch ein offenes Herz

zu Kraft, Mitgefühl und LIEBE werden kann.

Auch hier gibt Jesus uns ein Zeichen: Die Kreuzigung seines Körpers war Marter, Schmerz und Qual. Doch sein Geist war stark in seiner Absicht zu lieben. Seine Seele war voller Licht und sein Herz war offen. Also hinterließ er einen leuchtenden Pfad, der Jahrtausende lang über die Erde strahlte und den Menschen in dunkelsten Zeitaltern als Hoffnungsschimmer diente.

Er sagte: *„Und ihr werdet noch größere Wunder vollbringen als ich“* - auch in dieser Hinsicht.

**Übung 5**

**Stärke deinen Herzwillen**

Die Frage, was Wille ist und wo er sitzt, wird schon seit Jahrtausenden diskutiert. Wir geben unseren Beitrag dazu: Wir Menschen haben drei Willenszentren: ein emotionales im Bauch (Keimdrüsen), ein mentales im Kopf (Hypophyse/Zirbeldrüse) und ein menschliches im Herzen.

Das emotional-mentale Willenszentrum (Spirit im Kopf und Sexus im Bauch) ist dual und auf die horizontale Lebensebene ausgerichtet. Das menschliche Willenszentrum (Herz) ist ebenfalls dual, aber auf die vertikale Lebensebene ausgerichtet.

Schließe deine Augen, atme sanft - senkrecht. Erlaube deinem Herzen, sich zu öffnen und fühle, dass es dies tut.

Beobachte dich von außen in einer losgelösten Position und erspüre gleichzeitig deine inneren Willenszentren:

Was will dein Bauch?  Welche Gefühle herrschen hier?

Was will dein Kopf?  Welche Gedanken herrschen hier?

Was will dein Herz?  Was spürst - und willst - du hier?

Welchem dieser drei möchtest du *hier und jetzt* den Vorrang geben? Triff eine Entscheidung - von Tag zu Tag aufs Neue.

Sei ehrlich mit dir selbst. Beobachte dich, ohne zu werten, ohne dich zu be- oder verurteilen. Mache dir eine Weile Notizen, bis alle Gefühle und Gedanken zu Papier gebracht sind. Und dann: Liebe dich für das, was du bist und *nicht* bist!

Halte Zwiesprache mit deinem Herzen. Notiere die Gespräche und erkenne, dass da eine eigenständige Intelligenz ist, ein eigener Wille, der sich deutlich vom Willen deines menschlichen Verstandes unterscheidet. Vertraue dich ihm an. Hauche deinem Herzen das Leben ein und vertraue ihm.

Übe es. Beobachte und stärke deinen Herzwillen. Insbesondere in oder nach aktuellen Situationen öffne dein Herz und gehe gleichzeitig ein Stück aus deinem Körper heraus, um zu beobachten, wie du *agierst* und *reagierst*, *was* du sagst und *wie* du es sagst - und auch: was du *sagst* und was du *stattdessen* *meinst*.

Wende diese Übung auf alle möglichen Situation deines Alltags an - und komme dir auf diese Art ein deutliches Stück näher. Atme senkrecht zwischen Himmel und Erde und stärke den Willen deines Herzens.

**Der transformierende Herzatem**

Fassen wir zusammen: Der kosmische Lichtstrom, das reine Potenzial, kristallisiert sich im menschlichen Herzen. Dort nimmt er die aktuell herrschenden Absichten, Gefühle und Gedanken auf, verschmilzt mit ihnen und bildet so einen neuen Grad der Energie. Dieser ergießt sich als *wirksame Kraft* in unser Leben.

Unser *transformierender Herzatem* ist unsere Schöpfungsinstanz. Er erschafft unsere lichtvolle oder düstere Realität - gleichgültig, ob wir es *wissen* und *wollen* oder nicht, gleichgültig, ob wir die verborgenen Mechanismen kennen oder nicht.

Vielen Menschen erscheint dies unglaublich, vielleicht sogar anmaßend. Und dennoch funktioniert diese Gesetzmäßigkeit unfehlbar - und fordert bei Nichtwissen oder Nichtbeachtung ihren Preis. Es ist dasselbe wie mit unseren Rechtsgesetzen: *Unwissenheit schützt vor Strafe nicht*.

Nun, niemand hat dies in den letzten Jahrtausenden gewusst, denn dieses Wissen gehört zu den Mysterien. Und natürlich hatte es seine Bedeutung, dass wir in bestimmten Zeitalten *wissen* und in anderen *nicht*. Mit diesem Thema beschäftigen wir uns in Lektion 4.

Der kosmische Atem fließt durch dich in die Erde. Der planetarische Atem fließt durch dich zum Kosmos. Und es liegt an dir, in was sich der kosmisch-planetarische Atem verwandelt, wenn er dein Herz durchfließt - von Einatemzug zu Ausatemstrom - zu Einatemzug - zu Ausatemstrom ......

Unendlich viele Atemzüge und -ströme von unendlich vielen Menschen haben Jahrtausende lang die Erde mit menschlicher Herzkraft versorgt - und verseucht.

**Mikrokosmos – Makrokosmos**

Es gibt einen buddhistischen Satz: „Der Meister atmet sieben Mal pro Minute, der Affe siebzig mal.“ Damit haben die schmunzelnden Meister sicherlich den nervösen Menschen gemeint. Und irgendwo dazwischen liegt der entspannte Mensch.

Betrachten wir nun die Ebene unseres kosmisch-menschlichen Geistes: Sein evolutionärer Weg führt auf der Lebensparabel abwärts bis zum Tief- und Umkehrpunkt und steigt dann wieder auf. Am Tiefpunkt der Parabel herrscht der menschliche Alltag in der aktuellen Zeitenwende, das Hier und Jetzt.

Unser großer Geist hat nur einen einzigen Ausatemstrom getan, um zur Erde zu kommen und Mensch zu werden. Dieser geistige Ausatemstrom hat uns das physische Leben gegeben - und unsere transformierenden Herzen. Und dann haben wir die Schöpfung selbst in die Hand genommen und die Welt und die Erde geformt.

**Hin und wieder zurück**

Nun stehen wir am Tiefpunkt der Lebensparabel - unmittelbar vor dem großen Einatemzug unseres kosmischen Geistes. Der erste Teil unserer Schöpfung ist vollendet. Was gesunken war, wird aufsteigen. Was verloren war, wird zurückkehren. Was gestorben war, wird leben. Was ausgeatmet wurde, wird eingeatmet.

Was verdunkelt wurde, wird durchlichtet werden. Und nun nicht mehr durch Jesus oder Christus, sondern durch uns Menschen. Wie gesagt: *„Ihr werdet noch größere Wunder vollbringen.“*

So war die Erde in ihrer geist-seelischen Entwicklung lange Zeit von uns *unwissenden* und *gewissenlosen* Menschen abhängig, von widersprüchlichem Willen und stark beschränkter Weisheit.

Alles, was wir in lichtesten Hochkulturen und dunkelsten Zeitaltern dachten und fühlten, wollten und beschlossen - alles, was wir ein- und ausatmeten, traten wir unbewusst in den Boden.

Die Erde musste es annehmen und schlucken. Sie hat es getan - und am Ende der Zeit ging es ihr sehr schlecht. Doch unsere planetarische Mutter liebt uns und will nun mit uns aufsteigen.

**Übung 6**

**Aktiviere deinen transformierenden Herzatem**

Schließe die Augen, öffne dein Herz und atme senkrecht. Lasse dich auf den unbeeigenschafteten Lichtstrom ein. Er fließt aus dem Kosmos in deinen Kopf und in dein Herz. Und hierwird er zu deinem persönlichen Herzatem.

Lasse mit deinem ganzen Willen liebevolle Gefühle und Gedanken entstehen, die du ganz bewusst dem Atemstrom mitgibst: für Mutter Erde. Wie fühlt sich das an?

Erinnere dich an deinen Herzstrom in den Zeiten, da es dir schlecht ging. Wie fühlt sich das an? - Fühle in dich hinein und schau von außen auf dich: Welche lichten und dunklen Kräfte sind in dir? Fließen sie frei, da sie dir von Herzen gleich-gültig sind - oder sind sie gestaut, da du sie festhältst oder unterbindest?

Beobachte deinen Herzstrom in den Zeiten, da es dir gut geht. Wie fühlt sich das an? - Fühle in dich hinein und schau von außen auf dich: Welche lichten und dunklen Kräfte können frei fließen?

Halte Kontakt mit deinem Herzen. Atme senkrecht: Achte, ehre und respektiere dich selbst zutiefst.

Sprich mit deinem Herzen wie mit einem lieben alten Freund / einer Freundin. Denn das ist es.

Lasse dich von deinem Herzen beraten. Frage es, was es *hierzu* und *dazu* meint, wie es in *dieser* und *jener* Situation handeln würde.

Stärke deinen Herzatem jeden Morgen und jeden Abend aufs Neue.

**Die Spirale des Lebens**

**Die Bibliothek der Meister**

Wir können den Senkrechten Atem auch als eine senkrechte Spirale betrachten, die aus dem Kosmos zur Erde pulsiert und wieder hinauf. Alle Bewegungen und Atemströme im Universum sind ihrer Natur nach drehend und spiralförmig pulsierend. Dies gilt selbst für den offensichtlich geradlinigen Blitzstrahl.

So pulsiert unsere Lebensspirale also senkrecht zur Erde hinab und wieder hinauf zum Kosmos, mitten durch unsere Körper und Herzen hindurch, ohne ihre Drehrichtung zu verändern.

**Lebenskreise**

Von oben betrachtet, besteht eine Spirale aus übereinander liegenden - und ineinander übergehenden - Kreisen. Jeder Kreis unserer Lebensspirale trägt eine unüberschaubare Menge an Informationen, Erlebnissen und Erinnerungen aus unseren kosmischen Reichen und irdischen Welten in sich.

Tausende übereinander liegende Lebenskreise - Leben, in denen wir Licht und Dunkelheit erschufen, drehen mit unserem Atem auf unserer Lebensachse spiralförmig - senkrecht - zwischen Himmel und Erde.

Keine Information, kein Detail unseres langen und vielfältigen Lebensstroms, kein Wissen, kein Erlebnis und Ergebnis, keine Erfahrung - aus welchen Dimensionen auch immer - ist jemals verlorengegangen. Alles pulsiert heute noch in uns und wartet darauf, re-aktiviert und erweckt zu werden. In diesem Sinne können wir unsere Lebensspirale durchaus als Bibliothek der Meister verstehen.

Jeder Kreis steht für ein Körperleben, das mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet. Unsere Seele durchwandert diese Kreise und malt dabei, je nachdem was wir erleben, unsere Erlebnisse und Erfahrungen, in verschiedensten Linien, Farben und Mustern. Wunderschöne Tage auf Erden - und Tage voller Schmerz und Grauen erzeugen Muster aus Schwingungen und Energiegraden auf der Skala zwischen gleißendem Licht und abgrundtiefer Finsternis.

**Lebensspirale**

Unsere Lebenskreise sind der Spirale, der doppelten Helix, einbeschrieben. Woraus bestehen diese beiden herab und herauf drehenden Spirallinien eigentlich? Die vereinfachte Antwort: Aus kosmischen Informationen und planetarischen Bewusstseinsessenzen - anders ausgedrückt: aus Erinnerungen und Erfahrungen. Im Einzelnen:

**Die herabfließende Licht-Spirale beinhaltet drei wesentliche Aspekte:**

1.) Die geistig-kosmische Matrix der menschlichen Lebensform, also die „kosmische Genetik“, die Mensch von Tier, Pflanze und Mineral unterscheidet. Atme senkrecht und aktiviere sie.

2.) Die kosmischen Gesetzmäßigkeiten (oder hermetischen Prinzipien), denen wir unterworfen sind, die uns aber auch führen und schützen und unsere Rückkehr garantieren. Atme senkrecht und aktiviere sie.

3.) Sowohl unsere ganz persönlichen Inkarnationsabsichten, die uns bewogen haben, zur Erde zu kommen, als auch die Präsenz unserer geistigen Familien, die uns begleiten. Dies erläutern wir in Lektion 14 „Geistgeburt“ näher. Atme senkrecht und aktiviere auch diesen Aspekt.

**Auch die heraufpulsierende Dunkel-Spirale trägt drei Aspekte in sich:**

1.) Die geistig-planetarische Matrix unserer menschlichen Lebensform, also die „irdische Genetik“, die Mensch von Tier, Pflanze und Mineral unterscheidet. Atme senkrecht und aktiviere sie.

2.) Die irdischen Gesetzmäßigkeiten oder physikalischen Lebensgrundlagen, denen wir unterworfen sind, bzw. die uns nähren, schützen und unser Leben garantieren. Atme senkrecht und aktiviere sie.

3.) Sowohl unsere persönlichen Hinterlassenschaften aus vergangenen Leben, die wir noch nicht geklärt haben, als auch unsere menschlichen und familiären Anlagen (die Begleitung unserer physischen Familie und Ahnenlinie), mit denen wir unsere alten Aufgaben lösen und unsere neuen Absichten erfüllen wollen. Atme senkrecht und aktiviere auch diesen Aspekt.

**Zusammengefasst**: Herab fließt über unsere kosmische Helix das Licht unserer geistigen Weisheit, das kosmische Potenzial. Und herauf fließen über unsere planetarische Helix die schönsten und schrecklichsten Erfahrungen aus menschlichen Lebensspannen.

Dies sind Reifekräfte, deren Wurzeln in abgrundtiefer Dunkelheit liegen - nicht weil *Alles* schrecklich war, sondern weil es in grauer Vorzeit liegt und sich unserer Erinnerung vollkommen entzieht. Atme senkrecht und lasse alle Ströme frei fließen.

**Der Strom des Wissens**

Diese beiden Spiralströme unseres Senkrechten Atems nennen wir *kosmische* *Helix* und *planetarische Helix*. Sie sind auf unendlich vielen Stufen durch Quersprossen miteinander verbunden. Das ganze sieht aus wie eine spiralförmige Leiter - wie die *richtige DNS*. Und genau das ist sie auch.

Auf der höheren Ebene entspricht unser Senkrechter Atem der Matrix, der Funktionsweise und den Inhalten unserer menschlichen DNS. Was das für dich bedeutet? Ganz einfach. An dieser Stelle kommt ein Tipp aus der geistigen Welt:

*„Wann immer du etwas nicht verstehst, atme senkrecht!“*

Warum ist das so? Gehen wir noch einmal zurück zum Kreuz des Lebens. Das äußere Wissen fließt im horizontalen Raum. Es ist spezialisiert und lückenhaft und wird von außen nach innen weitergegeben: von Vater zu Sohn, von Mutter zu Tochter, von Lehrer zu Schüler, von Priester zur Gemeinde: von Lippe zu Ohr. Es berührt unser inneres Wissen - unsere Wirbelsäule und DNS - nicht.

Das innere Wissen fließt im vertikalen Raum. Es ist undifferenziert und lückenlos und fließt von unten nach oben und von oben nach unten: zwischen Himmel und Erde, zwischen Geist und Körper, zwischen Tier- und Seelenwelt - von Herz zu Herz. Dieser innere Wissensstrom ist der Geist unserer DNS, der unsere Wirbelsäule umhüllt und sich den Weg über unser Herz zum Verstand bahnt.

*„Wann immer du etwas nicht verstehst, atme senkrecht!“* bedeutet also: „Alle Informationen, die in unserem senkrechten inneren DNS-Strom noch verschlossen sind, blockieren unser waagerechtes menschliches Verständnis: kein Begreifen, keine Einsicht, keine Idee, kein Aha-Effekt - stattdessen: das berühmte „Brett vor dem Kopf“.

Das Senkrechte Atmen, insbesondere wenn es im Sinne dieser Lektion und in Hingabe an uns selbst geschieht, verändert unsere DNS: löst Knoten dunkler Magie, überbrückt Lücken des Wissens, die Schluchten der Zeitalter und aktiviert schlafende Infopixel.

Klingt zu schön, um wahr zu sein, nicht wahr? Ist wahr! Unser Senkrechter Atem ist Träger und Medium eines unerschöpflichen Stroms von innerem Wissen.

**Jakobsleiter**

Es gibt ein weiteres langgehütetes Geheimnis, das sich nun öffnet. Wie schon gesagt: Unsere kosmische und planetarische Helix sind durch unendlich viele Quersprossen miteinander verbunden: zu einer Doppelhelix oder spiralförmigen Leiter. Unsere DNS *ist* eine spiralförmige Leiter, die aus den Tiefen von Erde, Hölle und Verdammnis in die Höhen von Himmel, Ewigem Leben und Erlösung führt.

Und wieder machen wir einen Abstecher zu Jesus und zur Bibel. Die biblische Jakobsleiter ist keine Himmelsleiter, die irgendwo da draußen in der Welt von selbsternannten Priestern und Engeln gehütet wird. Es ist unsere DNS.

Alle Ströme unserer Blutadern und Nervenstränge, alle Bewegungen unserer Körpersysteme fließen spiralförmig und rhythmisch-pulsierend, wie über Stufen aufwärts und abwärts - wie unsere DNS, wie die Jakobsleiter.

Selbst unsere Wirbelsäule mit ihren Wirbeln und Bandscheiben zeigt die Form einer Leiter an. Und auch hier taucht wieder das Thermometer mit seiner Skala und Gradeinteilung auf und zeigt uns, dass tiefste Höllen und höchste himmlische Sphären von Natur aus dasselbe sind, nur dem Grad nach verschieden.

Hier lautet der Tipp aus der geistigen Welt: „*Wann immer du krank bist, atme senkrecht.“* „*Wann immer du dich schuldig fühlst, atme senkrecht.“*

In diesem Sinne öffne dein Herz weit und atme senkrecht - von ganzem Herzen und mit deiner ganzen Liebe und deinem ganzen Willen.

**Atemberaubend schöne Muster**

Wir sehen: *Die Sache mit dem Senkrechten Atem* hat viel weitere Ausmaße, als wir uns in unseren kühnsten Träumen vorstellen können. Und doch werden diese Träume nun wahr: Das Wissen des Lebens kehrt zurück und mit ihm die Freiheit des Lebens.

Die Sprossen zwischen den Helixen verbinden die herabfließenden kosmischen Licht-Essenzen auf jeder Stufe mit den heraufpulsierenden planetarischen Dunkel-Essenzen.

Bei jedem Menschen vermischen sich diese beiden Licht-Dunkel-Ströme auf höchst individuelle und einzigartige Weise. Keine zwei Menschen sind auch nur annähernd gleich, obwohl sie ihre Nasen alle an derselben Stelle tragen und auch alle sonstigen menschlichen Merkmale im Wesentlichen gleich sind.

Doch im Innersten besitzen wir sehr persönliche und unverwechselbare Schattierungen und Lichteffekte, Formen und Muster. Und daher werden wir die wichtigsten Antworten unseres Lebens und die tatsächlichen Lösungen unserer Probleme auch nur in uns selbst finden. Alle Berater von außen, alle Lehrer, Helfer und Führer sind nur Hinweisschilder auf unserem Weg zu uns selbst.

Jeder menschliche Weg, jedes Schicksal, jedes Körperleben bringt neue Informationen in unsere Lebensspirale, verdichtet unser Lebensmandala immer mehr, erschafft immer feinere Details von immer höherer Komplexität.

Der Tibeter *Djwal Khul* sagt, unsere menschlichen Lebensmandalas seien, aus geistiger Sicht betrachtet, von atemberaubender Schönheit.

Atme senkrecht in dein Lebensmandala und spüre die atemberaubende Schönheit im tiefen Atem zwischen Himmel und Erde. Nimm sie an. Lasse sie frei in dir fließen.

**Drehschwindel und Kristallisierung**

In dieser Zeit beginnen unsere DNS-Lebensspiralen, sich von selbst in Bewegung zu setzen und den inneren Tanz sukzessive zu beschleunigen. Dies bedeutet eine massive Anziehung der kosmischen und planetarischen Energien - mit Folgen im Negativen wie im Positiven:

Die negativen Folgen sind diese: Menschen leiden verstärkt unter Schwindelgefühlen, quälender Benommenheit, Verwirrung und Angst sowie Herzkreislauf- und Gleichgewichtsstörungen - einfach, weil der Tanz ihres Lebens in ihren verschlossen Körpern und Herzen gefangen ist und selbst leidet.

Hier lautet der Tipp aus der geistigen Welt:

„*Wann immer du schwindelst oder dich schwindelig fühlst,*

*atme senkrecht.“*

Die positive Folge der Beschleunigung ist diese: Viele dieser *atemberaubend schönen Lebensmandalas* beginnen, sich zu kristallisieren, zu strahlenden Sonnen oder sonniger Ausstrahlung zu werden, die ihrerseits das Leben anderer reinigen, schützen und nähren.

Und dies ist kein Zufall, sondern der Augenblick, da diese reifen Menschen nach vielen Leben in Licht und Dunkelheit nun endlich wieder senkrecht atmen - unendlich hoch und unergründlich tief - und dabei, viel grauen und kristallinen Staub aufwirbelnd, die emotionalen Pole ihres Lebens verschmelzen, ihre mentalen Gegensätze und Widersprüche vereinigen, Widerstände und Streitigkeiten versöhnen - vergeben und segnen - und dadurch ihre innere Meisterschaft erlangen.

**Übung 7**

**Die eigene Lebensspirale aktivieren**

Licht und Dunkelheit fließen frei. Betrachte den Tag und die Nacht: Keiner der beiden hält sein Licht oder ihre Dunkelheit fest. Beide kommen einfach - und gehen, wenn es an der Zeit ist, nehmen sich selbst Raum und gestehen ihn auch dem anderen zu.

Schließe deine Augen und atme eine Weile senkrecht - drehend pulsierend, wirbelnd. Spüre den spiralförmigen Tanz durch die lichten und dunklen Energien, Muster und Regungen deines Menschseins - durch alles, was du selbst bist.

Wehre dich nicht gegen die innere Drehung, widerstehe nicht, lenke nicht gegen, sondern lasse dich einfach fallen, drehen und mittragen. Vertraue dem Tanz, auch wenn er sich zu Beginn unangenehm anfühlt.

Beobachte dich selbst. Nimm dein menschliches Dunkel wahr, den Schmerz, die Angst, den Zorn, den Neid und die Suche nach Anerkennung und Vergeltung. Sie quälen dich und andere, solange sie in dir gefangen sind.

Viele dunkle Erinnerungen und quälende Erfahrungen aus vergangenen Leben steigen dieser Tage auf - in jedem einzelnen Menschen. Lasse die anderen Menschen los, lasse sie ihrer Wege gehen und kümmere du dich um deinen eigenen inneren Lebenstanz.

Spiralförmig drehen die Energien aus einst versunkenen Reichen aufwärts, streben auf dein transformierendes Herz zu, um sich dort zu verwandeln - und dann weiter zu fließen ins Licht. Lasse es zu. Lasse es zu!

Lasse alles aufsteigen und frei fließen, senkrecht und spiralförmig drehend.

Nimm leicht, was einst schwer war. Lasse fließen, was einst gefestigt und etabliert war. Nimm dich selbst leicht. Übe dich darin.

Atme herauf ins Licht, was einst im Dunkeln lag. Entlasse in Liebe aus deinem Leben, was jetzt nicht mehr zu dir gehört. Dein Ego, dein menschlicher Verstand, weiß es nicht. Vertraue dich deiner Seele, deinem Geist und deinem Atemstrom an.

Lasse zu, dass alle Ströme frei fließen ohne Kontrolle durch dein Denken und Fühlen.

Erlebe und entdecke dabei die Wandlung der Gefühle: Im drehenden inneren Tanz wird aus Angst zunächst Erleichterung und dann tiefer Frieden. Aus Hass wird Gleichgültigkeit und dann tiefe Liebe.

Entdecke dies für dich. Erlebe es. Beschreibe es in deinen Worten. Beschreibe Bilder und innere Reisen, die in deinem Atemstrom entstehen.

Nimm dich selbst wahr. Erforsche dich selbst in den lichtesten und dunkelsten Zonen deines Lebens - und atme senkrecht mit deinem ganzen Willen und von ganzem Herzen.

Unterscheide die Energien und Gefühle, ohne zu urteilen: Je genauer du deine innere Vielfalt - die dunkle und die lichte - wahrnimmst, desto einfacher und wirksamer wird deine geistige Kraft.

Fließe mit deiner Seele durch die Strukturen und Muster deines Lebensmandalas. Male dir dein Lebensmuster in den schönsten Formen und Farben aus, voller Licht und Dunkelheit.

Und dann treibe ganz entspannt auf den Linien und Bögen, durch die Farben und Flächen deines Lebensmandalas, auf dunklen Ozeanen und durch sonnenbeschienene Landschaften.

Entscheide dich, ganz *du* *selbst* zu sein - ICH BIN - und dich dem inneren Tanz deines Lebens eine Weile vollkommen hinzugeben - auf und ab pulsierend, zirkulierend, senkrecht atmend, spiralförmig drehend zwischen Himmel und Erde.

**Drei Wege des Atems**

Unser Menschsein besteht, vereinfacht ausgedrückt, aus drei Instanzen: dem Geist, der Seele und dem Körper - drei vollkommen verschiedene Wesen und Welten, Ansichten und Absichten, die sich in drei ganz unterschiedlichen Zyklen entwickeln und natürlich auch drei völlig verschiedene Atemwege haben.

Unser Atemstrom birgt also geistige, psychische und physische Energien, oder auch: kosmische, seelische und irdische. Je nach dem Atemweg, den wir nutzen, tritt die eine oder die andere Energieform in den Vordergrund - und bewirkt Veränderung. Schauen wir uns diese drei einmal näher an: den Körperatem, den Seelenatem und den Geistatem. Wir beginnen mit dem Körperatem.

**Der Körperatem**

Der *passive* Körperatem fließt *horizontal* über die Haut und die Poren. Der *aktive* Körperatem fließt *senkrecht* durch die Lunge und den Bronchienbaum in die linke Herzkammer und weiter mit dem Blutstrom durch die Arterien in das Zellgewebe aller Körperteile, in alle Organe und Funktionssysteme - von Kopf bis Fuß.

Der Einatemzug versorgt unseren Körper über den Arterienstrom mit lebenspendenden Substanzen, Energien und Gasen. Der Ausatemstrom zieht Schlacken, Gifte und Zelltrümmer aus Organen und Zellgefüge heraus und führt sie über das Venenblut zur rechten Herzkammer und über die Lunge aus dem Körper hinaus.

Der Körperatem erhält seinen Körper mit allen Funktionssystemen und Organismen aufrecht, versorgt ihn mit frischer lichter Lebenskraft und entsorgt verbrauchte dunkle Energien.

Doch mehr noch: Der Einatemzug zieht Substanzen und Energien aus der Atmosphäre, die dem himmlischen Vater entspricht, und der Biosphäre, die unserer Erdenmutter entspricht, in den Körper, die Kinder dieser beiden. Und der Ausatemstrom drückt die Substanzen und Energien unseres Menschseins hinaus in die Biosphäre und Atmosphäre: zur *Erdenmutter* undzum *himmlischen Vater*.

Wir sehen, schon über unseren Körperatem sind wir innig mit dem Himmel, der Erde und allem Leben auf Erden verbunden: Die Luft, die einst in der Lunge von Jesus war, ist heute auch in unserer Lunge. Atmen wir deshalb tiefer? Warum nicht? Die Luft, die einst in der Lunge von Adolf Hitler war, ist auch in unserer Lunge. Hören wir deshalb auf zu atmen? Warum?

Atmen wir in diesem Sinne senkrecht, von ganzem Herzen mit unserem ganzen Willen und unserer ganzen Liebe!

**Der Seelenatem**

Unser seelischer Atem ist ätherischer Natur und nutzt daher auch einen ätherischen Weg. Auch dieser durchzieht unseren Körper senkrecht und verbindet dabei die höheren geistigen Energien mit den niederen körperlichen Substanzen.

Er beginnt am Alpha-Chakra, ca. 20 cm über dem Kopf, und endet am Omega-Chakra, ca. 20 cm unter dem Steißbein. Wir nennen ihn auch den *Kanal des Metatron*.

Der Seelenatem ist ein *außer-körperlicher* oder *über-sinnlicher* Strom, der sich auf einer höheren Schwingungsoktave bewegt und dadurch auch nicht unmittelbar am Körpergeschehen beteiligt ist - und doch ist er es, wie wir gleich sehen werden.

Er transportiert ätherische *Energien* abwärts und psychische (seelische) Energien aufwärts. Diese beiden Energieformen sind ihrer Natur nach gleich, jedoch im Schwingungsgrad unterschiedlich. Wir können sagen: Die ätherische Energie ist der Atem unserer kosmisch-planetarischen Seele und die psychische Energie ist der Atem unserer Körperseele und  Zwillingsseele. (vgl. Lektion 11 Seele und Zwillingsseele)

Beide Ströme versorgen in erster Linie unser Nerven- und Hormonsystem sowie unseren Blutfluss und sorgen hier für Ausgeglichenheit.

Der Seelenatem fließt zwischen unserem Unterbewusstsein und Überbewusstsein: zwischen den Hinterlassenschaften unserer vergangenen Körperleben und unseren heutigen Absichten. Er verbindet diese beiden Bewusstseinsdimensionen miteinander in der beständigen Forderung und Frage: *„Was war einst? Und was soll heute daraus werden?“*

Damit aktiviert unsere Seele das Ursache-Wirkung-Prinzip, das auch *Karma-Gnade-Komplex* genannt wirdoder *Schuld-Sühne-Syndrom*. Mit jedem Atemzug zieht sie ein altes ungelöstes Problem und noch nicht geheilten Schmerz aus dem Unterbewusstsein herauf in unser Wachbewusstsein, damit wir eine *heilende* Entscheidung treffen.

So sorgt unsere Seele dafür, dass wir uns unseren eigenen Ursachen, die wir vor Jahrtausenden gelegt haben mögen, nicht entziehen können. Sie provoziert uns mit jedem Atemzug, aufmerksam zu sein und bereit für Veränderung. Wir müssten aufhören zu leben, um dem zu entgehen, oder wir sollten seelisch senkrecht atmen, um dies zu klären.

Der Seelenatem fordert - *und fördert* - Ausgleich und Versöhnung auf allen Lebensebenen. In diesem Sinn ist unsere Seele sowohl eine unbestechliche Anklägerin als auch eine unfehlbare Erlöserin.

Der senkrechte Seelenatem ist also bestens geeignet, aktuelle Krankheiten, Dramen und Lebensblockaden zu heilen und zu erlösen, da diese in der Essenz nichts anderes sind als ungelöste Konflikte aus vergangenen Lebensspannen.

So klärt dieser Atemstrom unser Lebensmandala und reinigt unseren Körper tiefgreifend und nachhaltig von den dunkelsten Spuren unserer Vergangenheit.

Unterschätzen wir dieses Thema nicht. Die drei großen Gelübde der Armut, des Handels und des Krieges haben unsere Körper drei Zeitalter lang (6000 Jahre) durchzogen, verfestigt und geformt. Dies beschreiben wir genauer in Lektion 4 „Das Atlantische Erbe“.

Heute noch beherrschen diese dunklen Informationen unser Unterbewusstsein und die neuronalen Muster unserer Gehirnstrukturen und Nervennetze - und ziehen nichts anderes nach sich, als Lebenskampf und finanzielle Not, permanente Schuldgefühle und Selbstbegrenzung, Bereitschaft zu Aggression, Opferhaltung und Selbstbestrafung.

Es ist unser Seelenatem, der diese Gelübde gründlich und nachhaltig erlöst und Platz macht für neue lichtvolle Schöpfungsmuster.

Atmen wir in diesem Sinne senkrecht, im Namen unserer Seele, von ganzem Herzen, mit unserem ganzen Willen und unserer ganzen Liebe!

**Der Geistatem**

*„..... und Gott hauchte ihm das Leben ein.“* In den höheren Schwingungsoktaven ist unser Atem eins mit dem kosmischen Geist. Denn dieser hat schließlich in seinem kosmischen Ausatemstrom einen planetarischen Körper gebildet: unser physisches Menschsein.

So wie unser Menschsein Teil des hohen Geistes ist, so ist er Teil unseres hohen Atemstroms. Und natürlich fließt unser Geistatem auf geistigen Wegen, nämlich in unserem Lichtkörper. Dies ist ein zylindrischer Kanal aus ätherischer Geistmaterie, der unseren Körper weiträumig umgibt.

**Für die anderen**

Während sich unser Körperatem und Seelenatem in geschlossenen Systemen bewegen, da sie uns selbst dienen, ist der geistige Atemweg nach oben zum Kosmos und nach unten zum Planeten hin offen. Außerdem ist er nach allen Seiten und auf allen Höhen durchlässig. Der Grund: Er dient dem Kosmos, dem Planeten und allen Lebewesen und Welten auf der Erde und im Himmel. Daher ist er - *sind wir* - unweigerlich mit allem verbunden - im Bösen wie im Guten.

**Weißlicht und Finsternis**

Dieser geistige Atemweg ist sehr weit - nicht ohne Grund. Denn herab fließt *Undifferenziertes Licht,* kosmisches Urlicht, das noch in kein Spektrum aufgebrochen ist. Was dies für unsere Körper bedeutet, erläutern wir in Lektion 5 „Lichtkörperprozess“. Hier begnügen wir uns zunächst einmal mit dem Wissen, dass dieses geistige Weißlicht von ungeheurer Macht ist.

Es fließt in unserem Lichtkörper abwärts und trifft dort auf einen weiteren, ebenfalls gewaltigen Strom: dem aufsteigenden Dunkel der Welt, dem gesammelten Schmerz einer ganzen Erdenmenschheit aus allen Zeitaltern. Wahrlich - diese beiden sind gewaltige Zwillingsseelen: Pole eines Ganzen, die nun miteinander fließen, sich versöhnen und wieder vereinigen wollen.

**Heilendes Werkzeug**

Unser Geistatem - *dein* geistiger Atemstrom - ist die höchste Form des Senkrechten Atems, ein machtvolles heilendes Werkzeug für die Welt - wenn du ihn aktiviert hast und nutzt.

Entscheide dich hier und jetzt, ihn zu aktiveren und zu nutzen!

Lege deinen ganzen Willen und deine ganze Liebe in diese Entscheidung.

Dann beginnt ein machtvolles Fließen.

Dein Geistatem klärt und nährt in weitem Ausmaß die Lebensräume der Menschen und der Naturwelten und reinigt tiefgreifend von den Spuren dunkler Zeitalter und schmerzhafter Vergangenheit, die sich bis heute in Unfallschwerpunkten, Umweltkatastrophen und immer wiederkehren Gewaltakten zeigen - an Orten, wo Krankheit unheilbar und Hoffnung unerfüllbar erscheint, wo sich Unfälle häufen, wo Tyrannei und Schattentod lauern - an Orten, wo die Erde im höheren Wortsinn *verbrannt* ist.

Ein altes Sprichwort sagt: *„Der Teufel scheißt immer auf den größten Haufen“.* Übersetzt auf unser Thema: Ein Ort, an dem ein altes Schmerz-Energie-Feld herrscht, zieht im Resonanzprinzip solange aufs Neue gleichartigen Schmerz an, bis er gereinigt und erlöst ist: zum Beispiel durch deinen *Senkrechten Atem*, durch deine *Lebendige Lichtsäule*.

**Meisterpräsenz**

Es gibt einen weiteren Aspekt, der dir bewusst werden sollte: Dein Geistatem ist nicht nur ein geistiger Energiefluss sondern auch - und im Wesentlichen - eine geistige Intelligenz und *Über-Persönlichkeit*.

Daher zeigt er sich gelegentlich als Lichtkokon und sogar als Lichtgestalt, denn er ist Teil unserer Meisterpräsenz.

Der Lichtkörper existiert von Natur aus nur in den höheren Dimensionen. Doch nun herrscht die Zeit der Wandlung: Der Himmel kommt zur Erde und die Erde zum Himmel. Mit unserem Willen und unserer Liebe kann er sich auf Erden verwurzeln und dadurch auf irdische, menschliche und gesellschaftliche Belange einwirken und dort Wandlungen herbeiführen, wo keine anderen Mittel helfen.

**Geistiges Reisen und Handeln**

Und mehr noch: Auf dem *Geistatemweg im Lichtkörper* können wir Dimensionsschleier durchschreiten und in außerkörperlichen Sphären reisen: in Geist- und Seelenreiche, in Natur-, Pflanzen-, Tier- und Elementarreiche und dort kommunizieren, handeln und neue Welten erschaffen.

Wir sind keineswegs an unsere alten menschlichen Grenzen gebunden. Hier in unserem Lichtkörper, auf unserem Geistatemweg, können wir Ströme kosmischen Lichtes zu uns herabziehen, auf eine hohe *Bio-Schwingung* transformieren und diese in das kollektive Energiefeld der Menschheit lenken. Und tatsächlich ist dies eine Aufgabe der Meister unter den Menschen.

Solange unser Lichtkörper allerdings eng, *fadenscheinig* und instabil ist, können die lichten und dunklen Ströme der Welt unseren physischen Körper für eine Weile außer Gefecht setzen. Das erleben wir tagtäglich, wenn wir nach dem „Bad in der Menge“ ausgelaugt oder bleischwer nach Hause kommen.

Übung macht den Meister - und unsere Lichtkörper weit und stabil. Dann werden wir die dunklen Ströme der Welt als reine Liebeswellen spüren. Atmen wir in diesem Sinne - sanft und machtvoll - senkrecht!

**Die Wahl des Atems**

Dein Atem ist also die stärkste Lebensverbindung zwischen Kosmos und Erde: zwischen Geist und Körper, zwischen Tod und Leben - zwischen Frage und Antwort, zwischen Problem und Lösung, zwischen Krankheit und Heilung, zwischen Armut und Reichtum.

Nun stellt sich die Frage, wie du zwischen den verschiedenen Atemwegen wechseln kannst.

Die Antwort ist einfach: Du nutzt deinen eigenen Willen und wählst den gewünschten Atemweg. Und dann erlaube allen Strömen, frei zu fließen. Die Umstellung von Energieart und Schwingungsfrequenz - von Körper zu Seele zu Geist - geschieht dann ganz von selbst.

Schon immer hat sich dein Körper in der Wahl seiner Mechanismen nach deinem Willen gerichtet - gleichgültig, ob dieser bewusst und zielgerichtet war oder unbewusst umhergewabert ist.

Du musst es wollen: beabsichtigen und bewusst tun! Und dann loslassen und ausnahmslos allen Strömen erlauben, frei durch deine Systeme zu fließen - völlig gleichgültig, ob sie licht oder dunkel sind: freudig leicht oder bleischwer, liebevoll oder hasserfüllt.

Jeder Strom, jedes Gefühl und jede innere Regung kann so den eigenen Teil zum Großen Ganzen beitragen.

**Übung 8**

**Zwischen den Atemwegen wechseln**

Sitze oder liege entspannt und stimme dich auf deinen Senkrechten Atem ein. Ja, natürlich kannst du auch dann senkrecht atmen, wenn dein Körper liegt.

Mache dir jetzt klar, dass drei Wesen in dir atmen: dein Körpergeist: *Du*, deine Seele: *Du* - und dein kosmischer Geist: *Du*.

Beginne, bewusst zu atmen, tief und hoch - sanft, ganz ohne Anstrengung. Und bleibe bei allem, was durch dich fließt, ganz bei dir - in deinem Herzen geborgen.

Öffne es, wann immer es sich geschlossen hat. Halte es geöffnet. Indem du dies beschließt, geschieht es von selbst, denn dein Herz richtet sich nach deinem Willen.

★

Atme in deinen Körperraum hinein. Spüre in deine Lungen, dein Herz und den Blutkreislauf. Folge deinem Einatemstrom durch die Arterien und deinem Ausatemstrom durch die Venen.

Du musst dafür keine anatomischen Kenntnisse besitzen. Es reicht aus, wenn du es dir einfach vorstellst. Atme aus durch die Venen und ein durch die Arterien und aus durch die Venen und wieder ein durch die Arterien - und ganz besonders dorthin, wo du Schmerzen hast, wo Krankheit herrscht. Und spüre dabei die Ernährung und Klärung deines Körpers.

★

Nun atme in deinen Seelenkörper hinein. Stelle dir den ätherischen Kanal in deiner Körperachse vor. Und atme zwischen den Polen des Alpha-Chakras über deinem Kopf und des Omega-Chakras unter deinem Steißbein. Atme aus und ein - und auf und ab. Atme ganz bewusst *außer-körperlich* und *über-sinnlich* zwischen Alpha und Omega. Einfach, indem du es beschließt, geschieht es. Und dann spüre, wie dein Seelenraum frei wird von Schuld und Sühne.

★

Atme nun in deinem Geistkörper. Spüre das zylindrische Lichtrohr, das deinen Körper weiträumig umgibt, oder stelle es dir einfach vor. Du kannst es deiner Hautoberfläche kribbeln spüren.

Sei bereit, undifferenziertes Licht aus den kosmischen Sphären zu empfangen - und ebenso tiefe Dunkelheit aus der Menschheitsaura. Sei bereit, beides zu transformieren.

Und indem du bereit bist, geschieht es - tief in dir von selbst. Dehne dich beim Atmen aus, mache dich weit und werde dir dieses Teils deiner Meisterschaft bewusst.

Übe das Wechseln zwischen diesen drei Atemwegen. Wechsele bewusst in verschiedenen Richtungen und Reihenfolgen - *von Körper zu Seele zu Geist zu Seele zu Körper zu Geist* - damit du mit der Zeit die Unterschiede spüren kannst.

Tue es in der Entspannung - sitzend, liegend. Bewusst willentlich - und dann wiedergeschehen lassend. Schlafe dabei ein, wenn dein Körper dies will. Und dann überlasse den Atem sich selbst - und lasse dich von ihm forttragen.

Experimentiere mit diesen drei Atemströmen in deinem persönlichen, privaten und beruflichen Umfeld. Und indem du experimentierst - innen wie außen - aktivierst du ein machtvolles geistiges Werkzeug, das viele Jahrtausende lang brach gelegen hat.

Notiere dir Wahrnehmungen, Vorkommnisse und Wunder, wenn sie geschehen - und denke darüber nach.

In atmender Verbundenheit

von Herzen

Sabine Wolf

Lichtpunkt 12.12.2012