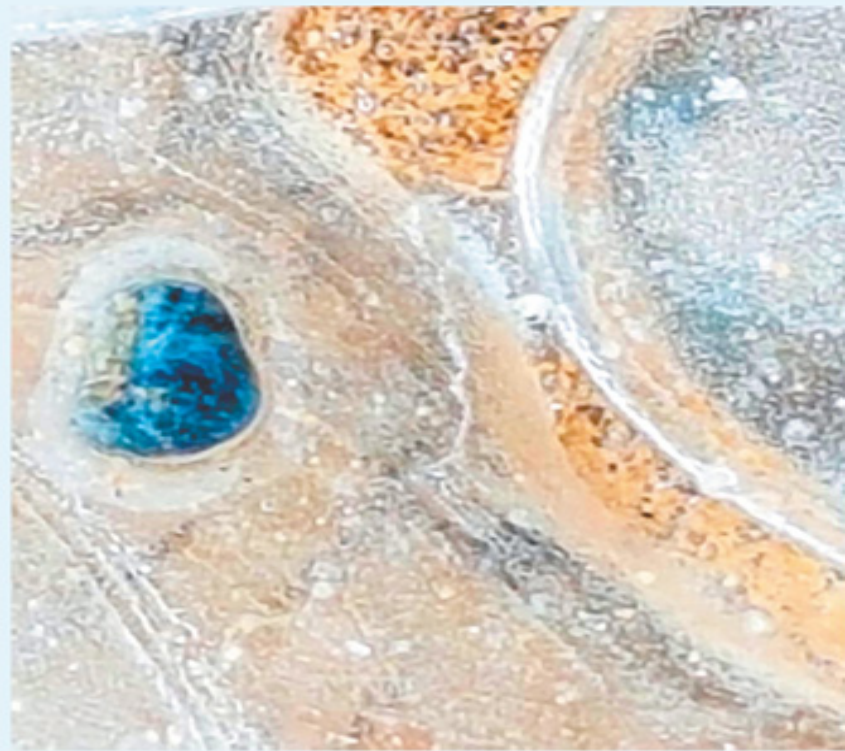


HILDA NOWOTNY

Atem und Gedankenkraft



20 Basis-Meditationen

einfach - effektiv - heilsam

Inhalt

Vorwort

Übungsweise

Die Meditationen:

Bewusstes Atmen

Schutz

Entspannung

Vom Atem getragen

Heilung

Gesundheit

Freude

Vertrauen

Innerer Frieden

Stabilität

Zentrierung

Dankbarkeit

Liebevolles Lächeln

Liebevolle Selbstannahme

Ruhen im göttlichen Grund

Geborgenheit

Friedvolles Herz

Ja zum Leben

Reinigung

Absichtsloses Üben

Schlussgedanken

Danksagung

Über die Autorin

Weitere Bücher

***„Wenn wir aufmerksam
ein- und ausatmen,
können wir ganz und gar
gegenwärtig sein“.***

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

mit diesem Übungsbuch möchte ich dir 20 alltagstaugliche Meditationen anbieten, die deinem Wohlbefinden und inneren Wachstum dienen. Bei dieser Praxis verbinden wir „Bewusstes Atmen“ und „Heilsames Denken“ zu einer Meditation, mit der wir heilsame Samen in unser Inneres pflanzen. Diese Samen nähren wir durch kontinuierliches Üben und Praktizieren, sodass daraus Blumen, Bäume und ganze Landschaften wachsen können. Nicht zuletzt haben unsere Gedanken eine sich manifestierende Kraft.

Der Atem verbindet uns mit unserem Unterbewusstsein und mit unserem göttlichen Selbst. Er trägt die heilsamen Informationen der Meditation in die Tiefe unserer Seele und in jede Zelle unseres Körpers.

Atem bedeutet Leben – dieses Leben können wir mit der Kraft unserer Gedanken positiv beeinflussen und gestalten. Wir können heilend und stärkend auf uns selbst einwirken und uns mit positiven und heilsamen Informationen nähren. Und mit jeder Meditation kehren wir immer wieder ganz zu uns selbst zurück.

Die meditativen Fotos meines Mannes laden uns zum Innehalten und Verweilen ein.

Übungsweise

Die Übungsweise ist sehr einfach und sehr wirkungsvoll. Die Meditationen bestehen immer aus zwei Schritten.

Im ersten Schritt verbindest du dich mit deinem Atem und sprichst zur Verstärkung der Konzentration **lautlos** in deinem Atemrhythmus die Sätze:

Ich atme ein (beim Einatmen)
Ich atme aus (beim Ausatmen)

Für diesen Abschnitt lässt du dir mindestens 8 Atemzüge lang Zeit (ein Atemzug = Ein- und Ausatem), gerne auch länger. Diese Sammlung auf den Atem ist allein schon eine Meditation und zu jeder Zeit und überall zu praktizieren.

Im zweiten Schritt folgen die Sätze zum jeweiligen Thema. Auch diese sprichst du **lautlos** im Atemrhythmus, zum Beispiel:

Mich erfüllt Glück (beim Einatmen)
Mich erfüllt Freude (beim Ausatmen)

Für diesen Abschnitt lasse dir ebenfalls mindestens 8 Atemzüge lang Zeit, gerne so lange, wie es dir guttut.

Die Kurzform: Wenn die Sätze dir für die gesamte Dauer der Meditation zu lang sind, kannst du dazu übergehen, die Kurzform zu sprechen. Ich schreibe sie bei den Meditationen dazu. Zum Teil besteht die Kurzform nur aus zwei Wörtern. Doch beginne bitte immer mit den ganzen Sätzen, damit dein System die gesamte Information erhält.