



## Aus meiner Quelle

### Bewusster Atem

Atmest du bewusst?  
Wohl kaum,  
denn dein Atem fließt – einfach so  
in jedem Moment.  
Doch wenn du *bewusst* atmest, weil du es entscheidest,  
und sei es nur für einen Augenblick,  
dann geschieht Erstaunliches:  
Dein Atem lädt sich auf, mit Sauerstoff, mit Odem  
und mit Bewusstheit.  
Was heißt das?  
Bewusstheit ist eine Form von Energie,  
eine ganz bestimmte Schwingung,  
die dich in Verbindung bringt mit deiner Quelle,  
deinem Ursprung, deiner ureigenen Essenz,  
die der göttlichen Ordnung entspricht.  
Wenn dein Atem sich nun auflädt und durch deinen Körper streicht,  
bringt er diese Energie, diese Schwingung der Bewusstheit  
in den letzten Winkel deines Körpers, deines Seins.  
Alles wird neu ausgerichtet, alles wird angeregt,  
sich der Schwingung anzupassen, sich ihr anzugleichen,  
denn dein Körper weiß sehr wohl,  
was sie für ihn bedeutet.  
Sie ist Manna für die Zellen, die sie aufleben lässt,  
lebendig werden lässt wie nach einem tiefen Schlaf.  
Dein Körper lechzt danach, denn deine Zellen brauchen diese Energie,  
die sie so belebt, die sie endlich neu belebt.  
Wenn du bewusst atmest,  
und das heißt nicht, dass du ihn machst, ihn in eine feste Form zwängst,  
wenn du bewusst atmest,  
BIST DU mit dem Atem, ganz aufmerksam, ganz achtsam.  
Du lässt ihn frei fließen, so wie er grad fließen will  
und gibst ihm Raum, sich auszudehnen  
durch dein bewusstes Sein.  
Dann kann dein Körper sich neu laben,  
kann jede Zelle sich erneuern,  
weil sie sich erinnern kann,  
dass sie göttlich ist.