

Der Atem, euer Lebenselixier

(26. März 2019, durch Maraya)

Ich grüße euch mit meiner Liebe und mache euch aufmerksam - über euren Atem zu meditieren.

Nach der Geburt ist eure 1. Tat der 1. Atemzug. Durch den 1. Schrei kommt so viel Sauerstoff in die Lungen, damit sie sich entfalten können. Es ist kalt und unangenehm, so laut und ihr kommt doch aus einer wohligen Wärme. Ja, und wo ist Mamas Herzschlag? Vor Angst wird dann auch oft der Atem angehalten. Gleich nach der Geburt also erst mal auf Mamas Bauch. Dort ist es warm, der Herzschlag ist wieder da und ein Atemzug der Erleichterung folgt. Dann kommen natürlich die weiteren lebenspendenden göttlichen, liebevollen Atemzüge. Der Atem bestimmt über euer Leben. Meistens wird der Atem nicht beachtet. Er funktioniert ohne Aufmerksamkeit. Erst wenn der Atem beschwerlich wird, spürt ihr, wie wichtig es für euch ist, immer wieder darauf zu achten. Der Sauerstoff fließt in eure Lungen in jedes kleine Lungenbläschen und fließt mit Kohlendioxid wieder aus dem Körper raus. Aber das alleine ist es nicht, was euch am Leben hält. Der Atem hat eine energetische Energie im Gepäck. Die Energie trägt eine Botschaft in sich. Diese Botschaft wird überall dorthin übertragen, die am Weg des Atems liegt. Jede Zelle wird mit der Botschaft der Lebenskraft gefüllt. Göttliche Energie füllt jede Zelle, wird mit Licht durchflutet, das Blut, das vom Herzen kommt und zum Herzen geht, ist erfüllt von dieser kraftvollen, göttlichen Lichtenergie. Saubere Luft ist daher sehr wichtig. Bergluft, Seeluft, Wald und Wiesenluft, Düfte und Blumen, von Gräsern und Bäumen - alles ist wichtig. Die göttliche Energie nimmt diese Stoffe auf und so wird die Energie reich an Vitalstoffen. Wenn die Atemluft dann von Zeit zu Zeit noch mit eurer Liebe und Dankbarkeit begleitet wird, ist euer Körper vor vielen Krankheits-erregern geschützt.

Nicht nur die Lunge freut sich über die Energie. Wie ihr wisst, fließt das Blut bis in die kleinsten Äderchen und versorgt alle Organe. Die Information der guten liebevollen Energie fließt überall mit.

Rauchen und künstliche Zigaretten sind schädlich, da sie die lebenspendende Energie schwächen und die liebevolle sanfte Energie ganz wegbleibt. Krankheitserreger haben dann ein leichtes Spiel. Süchte werden immer alles im Atem zerstören, was dem Körper Kraft, Gesundheit und Energie verleiht.

Erzengel Michael ist der Ansprechpartner, der euch hilft, Süchte loszulassen. Dieser Satz von Erzengel Michael hilft, wenn er mit ernster Absicht gesprochen wird!

„Erzengel Michael - bitte unterbinde meine Sucht“! Danke!

Das gilt für alle Süchte! Rauschgifte, Alkohol, Zigaretten, Sucht nach Essen, nach Süßigkeiten, Pirsing, Schokolade, Tabletten usw. Das alles schwächt eure Körper, die doch Jahrzehnte durchhalten sollen. Auch im Alter sollt und wollt ihr Aktivität und Kreativität nicht missen.

Gelenke sollen noch nicht verkalkt sein ebenso wenig wie eure Adern. Gesunde Nahrung mit frischem Obst und Gemüse sowie Kräutern ist ebenso wichtig.

Tief atmen, wenn ihr in der Natur seid. Mit eurem Atem könnt ihr eure Schwingung erhöhen mit Verbindung von positiven Gedanken.

1. Silbe beim Einatmen „Chris-

2. Silbe beim Ausatmen tus“

das geht mit jedem positiven Wort. Freu-de, Dank-bar-keit.

Bei 3 Silben die 3. Silbe beim Ausatmen denken., ebenso bei 5 oder mehr Silben.

Beim Einatmen den Mund schließen, beim Ausatmen ihn wieder öffnen. Ihr könnt es immer und überall anwenden. Beim Putzen genauso wie bei der Gartenarbeit oder dem Laufen usw..

Die positive Energie der Worte wird von der geistigen Welt unterstützt und vermehrt.

Meine Liebe begleitet euch. Meine Energie unterstützt euch. Ich wünsche euch die Kraft, alles für eure Gesundheit zu tun, euch zu lieben und zu achten. Ihr seid unermesslich geliebt.

ICH BIN ERZENGELE RAPHAEL

MEDITATION ATEM

Setze Dich hin, schließe Deine Augen, stelle die Beine nebeneinander und entspanne Dich. Atme tief ein und aus in dem Bewusstsein, dass Atmen Leben bedeutet. Atmen bringt Energie, die Dich von Kopf bis Fuß durchfließt.

Daher ist es ganz wichtig, dass Du Dich liebst, pflegst und sorgsam mit Deinem Körper umgehst. Deine Organe hütetest, also im Körper die Göttliche Ordnung erhältst. Es bedeutet für Dich aber auch Freude, Wohlgefühl, Sicherheit, Dankbarkeit, Vertrauen und inneren Frieden.

Du atmest liebevoll in Dein Chakra des Sonnengeflechtes und verteilst von hier die Energie. Sie fließt in Dein Herz-Chakra, dem Zentrum bedingungsloser Liebe, Zuneigung, Hingabe, Brüderlichkeit, geistiges Wachstum und Mitgefühl. Lichtvolle Schwingungen erfüllen Dich mit Harmonie.

Du atmest tief ein, spürst dem Atem nach, wie er prickelnd in Deinen Körper fließt. Du atmest aus und spürst, wie Dich Kummer, Sorgen und Ängste verlassen. Bei jedem Atemzug fließt mehr Licht in Dich ein und gibt Dir das Gefühl der Kraft und Zuversicht.

Neid, Missgunst und Hass sind aus Deinem Gedächtnis gestrichen, da das Licht so etwas nicht kennt.

Tauche in das Meer der Liebe ein und gebe großzügig davon ab, denn das Meer wird niemals leer, wie viel Du auch davon nimmst.

*Werde ein Verschwender der Liebe in Deinem Alltag, streue es wie Blütenblätter auf
Deinem Weg und Nächstenliebe wird das Ergebnis sein.*

*Komme mit einem wunderbaren Atemzug ins Hier und Jetzt zurück,
wenn Du dazu bereit bist.*

Im Vertrauen zu dir, ich bin Erzengel Raphael

Alle Rechte an diesem Text sind der Autorin vorbehalten.

*Diese Botschaft darf verbreitet werden unter der Bedingung,
dass nichts ausgelassen, gelöscht oder verändert wird und nur unter
Angabe der Autorin Maraya. (maraya.raphael@gmail.com)*