

# Seelenlicht Yoga

Ihr Lieben

Die letzte Woche war von vielen verschiedenen Stimmungen geprägt. Doch im Inneren fühle ich diese unendliche Ruhe und tiefen Frieden. Ich höre immer wieder Alles ist in perfekter göttlicher Ordnung.

Ja Ordnung, und ich mache wieder einmal tiefer Ordnung im Aussen und im Innen.

Ich bin viel bei Euch – in Verbindung mit Euch – und spüre, dass diese Verbindung, die wir gepflegt haben, jetzt ganz wertvoll ist. Viele Nachrichten und Berichte erhalte ich, wo ich miterleben darf, wie Ihr Eure Praxis, Eure Verbindung zu Eurem Seelenlicht und zur göttlichen Quelle JETZT nährt und pflegt. Wie wunderbar!

Zurzeit gibt es viele Online Yogaklassen, vielleicht hast Du auch schon an einer teil genommen und es kann dir zu Hause eine wertvolle Begleitung sein. Ich werde weiterhin keine Online Klassen anbieten, ich spüre, dass dies nicht mein Weg ist.

## Gemeinsame Meditation

Gerne möchte ich mich aber diesen **Donnerstagabend 2. April um 19.30 – 20.00 Uhr** mit Euch online treffen und gemeinsam meditieren. Falls Du dabei sein möchtest kannst Du mir gerne unter [mail@yogasurya.ch](mailto:mail@yogasurya.ch) bis spätestens Mittwochmittag eine E-Mail senden. So lasse ich Dir den Link zum Einloggen zu kommen. Wir werden am Mittwochabend einen Online Test durchführen. Die Teilnahme ist kostenlos.

## Der heilige Atem

Eine Möglichkeit, unser Nervensystem zu beruhigen und jene innere Stille zu gewinnen, besteht darin, ganz bewusst Gott einzuatmen. Dieser heilige Atem ermöglicht uns, die ätherische Verbindung zu stärken und zu sensibilisieren. Da der bewusste Atem die Verbindung zwischen dem ätherischen und physischen Körper bildet und da er sich auf alle feinstofflichen Hüllen auswirkt, bringt er dem Nervensystem Frieden und Ausgeglichenheit. Durch die bewusste Atmung stimmt ihr euch in harmonischer Weise auf die inneren Welten ein. Ihr tretet in engeren Kontakt mit den Engeln und Devas. Am schönsten ist es, wenn du den heiligen Atem in der Natur ausübst. So kannst du dich auch bewusster mit den Naturkräften und Mutter Erde verbinden.

- ♥ Setze dich mit aufrechter Wirbelsäule bequem, in der Natur oder zu Hause an einem stillen Ort, hin. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, damit du ganz im Jetzt und bei Dir ankommst. Dann beginne bei jedem Einatmen den Atem Gottes einzuatmen, atme Harmonie und Heilung ein. Atme göttliches Licht in dein ganzes Sein, in deinen ganzen Körper, in jede einzelne Zelle ein. Und fühle dieses strahlende Licht, wie es sich immer mehr in dir und um dich ausdehnt. Fühle es und bade in diesem heilenden Lichtstrom.
- ♥ Beginne nun bei jedem Ausatmen Liebe auszuatmen. Stelle dir vor wie du göttliche Liebe aus deinem Herzen ausatmest. Liebe fließt aus deinem Herzen wie ein Segen die Welt. Lasse die Liebe Gottes frei fließen, sie durchströmt dich und durch dich wir sie zum Segen für Alle.
- ♥ Atem göttliches heilendes Licht ein – Atme göttliche bedingungslose Liebe aus. Einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen - Licht – Liebe – Licht – Liebe... Atme langsam, rhythmisch und ruhig. Atme das Licht Gottes. Atme die Liebe Gottes aus. Frieden... Frieden... Frieden... om shanti shanti shanti