

Breath Connect Meditation – Dr. Madan Kataria

Sehr mächtige und einfache Meditation. Eine Technik der Visualisierung und Atmung in einem. Sie wird euch dabei helfen Euch mit Menschen Tieren oder auch Pflanzen zu verbinden und Eure Beziehungen mit ihnen zu verbessern. In dieser Meditation nutzen wir unser inneres Auge und unsere Gedanken. Wir stellen uns die Person oder das Wesen vor unserem inneren Auge vor und atmen für diesen Menschen. Die ganzen Lebewesen und die Erde sind durch Atmung verbunden.

Legt euch bequem auf den Rücken – Arme liegen neben eurem Körper. Entspannt euren Körper – eure Muskulatur.

Entspannt Stirn, Augenbrauen, Augen, Wangen, Kiefer, Genick – entspannt.

Entspannt die Schultermuskeln, die Oberarme, die Unterarme- entspannt.

Entspannt Oberkörper, Bauchmuskeln... oberer Rücken, unterer Rücken, die Oberschenkel, Knie, unteren Beine, Füße – entspannt.

Jetzt seid ihr total entspannt – nehmt ein paar tiefe Atemzüge und atmet ganz aus – entspannt.

Atme nun in deinen ganzen Körper nicht nur in die Lungen – atmet in jede Zelle eures Körpers – einatmen – ausatmen.... in den ganzen Körper einatmen – ausatmen...

wenn wir für andere Menschen atmen – atmen wir in den ganzen Körper und stellen uns die Person vor unserem inneren Auge vor.

Jetzt sind wir bereit... merkt euch die drei wichtigen Punkte... denkt an jemanden – stellt sie euch vor und atmet für diesen Menschen.

erinnert euch nun an 4 oder 5 Menschen – die eine besondere Rolle in eurem Leben gespielt haben. dies können eure Eltern sein, Großeltern, Brüder, gute Freunde, die für euch sorgten und euch lieben.

sobald ihr das Bild deutlich seht – atmet tief ein... in jede Zelle.

Dankt dieser Person und atmet... egal ob sie leben oder schon tot sind. sie waren in einer bestimmten Zeit für euch da.

nun atmet für eine andere Person ... einatmen ... ausatmen.

Danke für die schöne Zeit die ich mit dir hatte.

Erinnert euch an einen Kindheitsfreund, den du lange nicht gesehen hast und stelle ihn dir vor und atme für ihn. atme für diese Person und danke für die wundervolle Zeit, die wir gemeinsam hatten.

erinnere dich an einen guten Freund aus der Schulzeit... an das spielen, lachen und nun stelle dir diese Person vor und atme für sie....

stelle dir einen weiteren Freund vor und atme und danke für diese wundervolle Zeit... so viele Jahre haben wir uns nicht gesehen – aber die Erinnerungen sind immer noch frisch... du kannst es jetzt fühlen.

stell dir nun einen Lehrer oder Schulfreund vor der für euch da war und stell ihn euch vor... sobald du das bild von dieser Person deutlich siehst... atme tief ein und danke dafür, dass es ein so wundervoller Lehrer war.

nun kannst du für jede Person aus deinem jetzigen leben wählen und stelle sie dir nacheinander vor und atme ein und aus.... einatmen – ausatmen...

nun atme für deinen Verlobten, Partner oder Frau, dass du eine sehr innige Partnerschaft haben wirst. stelle dir die Person vor und atme für sie – einatmen – ausatmen.

Erinnert euch an einer Person die euch in der Vergangenheit eine schwere zeit gab und dich verletzte. stelle sie die vor und atme für sie – vergib ihr... stell sie dir vor... atme und lass sie gehen!

Wenn du jemand verletzt hast, dann stell sie dir nun vor... atme für sie – bitte sie um Verzeihung und lass sie gehen.

Denke an deine Kollegen Chefs Angestellte – alle mit denen du in Harmonie arbeiten möchtest und sobald du sie klar siehst – atme für sie – einen nach dem anderen!

Wenn du für ein Projekt arbeitest... dann atme für alle die daran beteiligt sind und atme für die gute Zusammenarbeit und guten Abschluss des Projektes.

Atme für Kranke Menschen die leiden – die Du kennst und liebst ... stell sie Dir vor und atme ein....

die wichtigste Person auf dieser erde bist du – nun atme für dich... stell dich selbst vor – dich lächeln, lachen und glücklich... dann atme für dich tief ein... atme für dich... noch einmal...

Jeder hat seine Träume – möchte auf dieser Erde etwas erreichen... wenn Du Träume hast oder etwas erreichen möchtest - sieh deinen Traum jetzt in deinem Kopf – als wäre er schon wahr geworden – sieh dich in dem Traum – es geschieht schon – wenn du es klar siehst atme tief ein... sieh es schon als Realität... wenn du für die Träume atmest werden sie ganz schnell wahr werden...

sie dich erfolgreich in deinem Beruf... und atme.... atme für deinen Traum!

Ich möchte dass du nun für Menschen atmest, die du nicht kennst – aber die leiden – Opfer von Naturkatastrophen – Kriegsgebieten – sehr arme Menschen... stell sie dir vor und atme für sie ... sende deine Energie der Liebe und Mut für sie... in dieser spirituellen Welt sind wir alle verbunden... und was andere betrifft – berührt auch uns. Atme für Menschen, denen es nicht so gut geht, die leiden und krank sind – atme für sie.

Nun erinnere dich an Menschen die Deine Welt veränderten – die nicht auf dieser Erde sind aber irgendwo in diesem Universum – ihr Geist ist hier – stellt sie euch vor... atmet für sie und dankt ihnen... können eure Eltern, Großeltern sein... lasst sie mit euch lächeln und atmet für sie...

...nun möchte ich, dass ihr für die ganze Welt – Weltfrieden – gib nun Deine Liebe und Frieden in die ganze Welt... wir sind alle eine Familie und atmet nun für den Weltfrieden... stellt euch die ganze Erde vor und atmet für sie...

nun um diese Meditation zu enden werde ich langsam von 10 zu 1 zählen.

...nun öffne langsam deine Augen – bewege Finger und Zehen und strecke Dich...