



ROYAL TETON ATEM – ÜBUNG

15. Juni – 14. Juli
15. November – 14. Dezember

1x täglich

1. Setz dich bequem hin und beruhige deinen Geist. Praktiziere eine Meditation die du kennst.
2. Visualisiere vor dir das Royal Teton und den Altar auf dem eine grün-goldene Flamme in Form einer Calla-Lilie lodert. Bitte den Aufgestiegenen Meister Konfuzius, dir die Flamme der Präzipitation darzureichen. Fühle diese Flamme.
3. Atme ruhig ein, zähle innerlich bis 8 und atme die „Gold-Grüne“ Flamme der Präzipitation vom Royal Teton ein.
4. Halte dann die Luft an – zähle bis 8 – und nimm die Flamme in dir auf. Werde zu dieser Flamme. Stell Dir vor, wie dein Körper ganz leer und nur von dieser Flamme ausgefüllt wird.
5. Atme dann wieder aus – zähle bis 8 – und visualisiere diese Flamme wie sie die ganze Erde und jedes Wesen einhüllt.

6. Halte die Luft an – zähle bis 8 – und stell dir vor, wie diese Flamme um die Erde herum kreist.
7. Wiederhole diesen Ablauf 12 x.
8. Fühle in dich hinein. Entspanne und genieße.

