



SHAMBALLA ATEM – ÜBUNG

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 Shamballa und stelle dir die „Dreifältige Flamme“ der Liebe, Weisheit und Kraft von Lord Gautama (blau, gelb, rosa) vor. Bitte ihn, dir diese Flamme darzureichen. Fühle diese Flamme.
3. Atme ruhig ein, zähle innerlich bis 8 und atme die „Dreifältige Flamme“ von Shamballa 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 wird 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.

