



## **AUFERSTEHUNGSTEMPEL ATEM – ÜBUNG**

15. März – 14. April oder  
15. April – 14. Mai

1x täglich

1. Setz dich bequem hin und beruhige deinen Geist. Praktiziere eine Meditation die du kennst.
2. Visualisiere vor dir den Auferstehungstempel und den Altar auf dem eine perlmuttfarbige Flamme in Form einer Lilie lodert. Bitte den Aufgestiegenen Meister Jesus und Mutter Maria, dir die Flamme der Auferstehung darzureichen. Fühle diese Flamme.
3. Atme ruhig ein, zähle innerlich bis 8 und atme die „perlmutterfarbige“ Flamme des Auferstehungstempels 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 die Erde umkreist.
7. Wiederhole diesen Ablauf 12 x.
8. Fühle in dich hinein. Entspanne und genieße.

