

Ein Hauch von ATEM

Lebewesen atmen selbstverständlich, es ist ihre natürliche Lebenserhaltung. Auch der Mensch mit seinem Denken denkt nicht darüber nach, ob er atmet, normalerweise.

Dies ist sofort anders, wenn ihm sein Atem genommen wird, auf welche Art und Weise dies auch geschehen möge, es ist tödlich.

Daraus kann ich schließen, dass ich Atem mit Leben gleichsetzen kann.

Der Atem ist direkt mitverantwortlich für den Zustand seines Körpers, in dem es atmet. Und jetzt kommt es:

„Mit dem Atem durchströmt uns das ALL-Leben mit Informationen,
die unser Leben führen können, es ist ganz deutlich, wenn Denken leer wird.“

Es wurde festgestellt, dass Informationen zu 95% das Unterbewusstsein steuert und also nur 5% in das Tagesbewusstsein finden. Welche dies sind wird durch den „Filter“ des jeweiligen persönlichen Bewusstseinsumfangs bestimmt. Je größer die Bewusstseinsentfaltung des Individuums, desto mehr Informationen finden in sein Tages- oder Wachbewusstsein. Die Wahrnehmung findet dann nicht mehr nur mit den körperlichen fünf Sinnen statt, sondern sie geht darüber hinaus über die Seelensinne und somit in übersinnliche Bereiche.

Je aufmerksamer ich atme, also meinen Atem bewusst führe, desto mehr verbinde ich mich mit meinem Leben. Im Internet findet man einige Hilfen dazu, z.B bei der atem-akademie.ch

Der Atem ermöglicht nachweisbar die körperorientierte Behandlung. Wenn Menschen viel besser und bewusster mit ihrem Atem verbunden sein würden, könnten einige Störungen im Körper einfach durch atmen aufgehoben werden.

Atem wird die Luftmenge genannt, die beim Atmen ein- und ausströmt. Ein Mensch atmet täglich etwa 20.000-mal und bewegt dabei rund zwölf Kubikmeter Luft. Die Atemluft wird einmal außerhalb des Körpers getauscht und einmal innerhalb durch die Lungenbläschen. Jedoch ist auch die Haut in der Lage zu „atmen“. Die Kleidung bzw. besser gesagt die Stoffe der Kleidung sollten diese Hautatmung NICHT stark behindern.

Die Wissenschaft hat die stoffliche Zusammensetzung der Atemluft sowohl für Ein- als auch für Ausatmung ermittelt. Inzwischen können wir Menschen weiteren Inhalt des Atems erkennen. Dies sind die enthaltenen Frequenzen, also Informationen = Botschaften des Spirit = Geist.

Spirit ist unsere Quelle, SEIN des Lebens , aber die Menschen sollen Angst vor Spiritualität haben.

Weil der Mensch ein geistiges Wesen ist kann er sich selbst erkennen. Doch im Zustand von Angst gelingt das niemals. Das „Verbotene“ z. B. „Spiritualität ist gefährlich, nicht benutzen!“ soll Menschen davon abhalten, ihre Spiritualität zu trainieren. Erst derjenige, der dies durchschaut und erkennt, dass dieses Verbot ein menschengemachtes ist, findet Mut, Kraft und den Weg, die Angst zu erlösen, also aufzulösen. Kein einziger Mensch darf oder kann einem anderen Vorschriften und Verbote auferlegen, außer dass dieser es zulässt. Das wirkende Gesetz des Leben ist: „Diene dem Leben mit dem, was DU BIST.“

Sein Atem kann dem Menschen helfen, wieder zur Quelle zu finden. Die bewusste Focussierung auf den Atem bringt den Verstand dazu, ablenkende Informationen zu ignorieren. Wie der Schmutz aus der Stube entfernt wird, kann das im Körper ebenso geschehen.

Das Sprichwort: „Atme dich frei.“ ist also sehr treffend. Frei von unwichtigen Informationen zu werden ist Voraussetzung, um die wichtigen aufnehmen zu können.

Bereits seit 1981 verbreitet der Inder Sri Sri Ravi Shankar den Kern des Wissens. Darunter ist auch „Die heilende Kraft des Atems“.

Die Kontrolle über den Körper, bewusste Atmung, erhöht auch die mentale Stärke und das Selbstvertrauen. Das Selbstvertrauen im Menschen ist Voraussetzung, um das Lebensgesetz: „Diene dem Leben mit dem, was DU BIST.“ wirklich zu erfüllen unabhängig von Regeln, die Menschen sich erdachten, um sich eigene Vorteile zu erschleichen.

Alles Liebe auf allen Wegen zum Wohle unseres Lebens, Kerstin – bewusstseinsentfaltung.art -