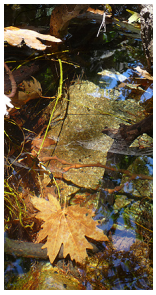

Atme bewusst! **Du bist die Kraft des Lebens**.
Der Lebensprozess!

Verbinde dich mit der Natur und fühle.
Die sanfte Kühle des fliessenden Wassers im Bach,
beobachte wie das Energiefeld deines Körpers damit schwingt und dich reinigt.

Gehe zu einem Baum und fühle die stille Kraft des Lebens in Ihm.
Sei langsam und geniesse die Bewegungen deines Körpers.
Bewusstsein ist. **Sei achtsam und tue alles langsam mit Liebe und wertschätze**.

Diese schöne Natur - so wunderbar - alles ist mit einander verwoben und unterstützt sich gegenseitig.
Ein grosser Organismus.
Schaue und Lausche! Du bist Teil der Natur durch deinen wunderbaren Körper.
Wie sensibel er alles wahrnimmt und spürt. Spüre das Leben in ihm.
Spüre die Lebenskraft und das Strömen in den Zellen.
Dies ist der Moment der Kraft und Realisation.
Be here now!

Beobachte wie der VerstandesMechanismus, dich mit Gedanken bombadiert.
Das ist der einzige Terrorist - der dich aus dem ewigen tiefen Frieden in dir zu reissen versucht.
Und dir Illusionsgebäude vorgauckelt, die wenn du an sie glaubst, wahr werden und du dich selbst vergisst. Der unbewusste Verstand ist das Gefängnis des Bewusstseins.

Werde gewahr und achtsam, das ist der Weg zur Freiheit. Du bist wichtig und einzigartig.
Sei langsam und bewusst, lass die anderen rennen, bleib bei dir! Vertraue in das Leben, es trägt dich bereits.

In sich selbst ruhen und dadurch mit **dem grossen Sein verbunden**.
Dadurch wächst eine Kraft aus Dir, die dich Berge versetzen lässt.
Die Welt ist Illusion, der Geist der in einem bewussten Körper wohnt - all mächtig.

Shamano