

LIVE MEDITATION PROGRAM

Anleitung für die energiebasierte Meditation

Unsere Meditationen basieren auf dem Verständnis, dass alles Energie ist. Unser menschlicher Körper, unsere Emotionen und unsere Gedanken sind letztendlich energetische Phänomene, die unsere Existenz ausmachen. Basierend auf diesem Verständnis lenken wir die Energie mit Hilfe des Geistes und unsere Vorstellungskraft in den Meditationen an verschiedene Plätze innerhalb und außerhalb des menschlichen Energiefeldes, um Bewegungen zu kreieren und den Energiefluss zu intensivieren.

Die 4 Richtungen

Alle Meditationen laufen nach einem ähnlichen Grundschema ab, sind aber individuell verschieden:

1. Nach innen

Die Energie wird zu Beginn im Zentrum, dem sogenannten „Kernkanal“, gesammelt. Dieser verläuft entlang der Wirbelsäule von der Basis ganz unten bis zum Scheitelpunkt des Kopfes, dem Kronen-Chakra, und hat einen Durchmesser von ca. 2-3 cm.

2. Nach oben

Danach wird die Energie allmählich nach oben geleitet, um die höheren Chakren zu erwecken. Vom Dritten Auge zur Krone und dann auch über sie hinaus zum 8.Chakra, dem Sitz der Seele, auch Höheres Selbst genannt. Dieses kann visualisiert werden als eine leuchtende Kugel ca. 20cm über dem Kopf. Danach wird das Bewusstsein immer höher geleitet, entlang der sogenannten „Silberschnur“, bis es ganz weit oben auf die „Quelle“ trifft. Diese stellt den Ursprung aller Seelen dar, esoterisch auch „Das Bewusstsein Gottes“ genannt. Der Begriff „Gott“ hat hier keine religiöse Bedeutung, er steht nur als ein Synonym für die Annahme, dass es ein großes Wesen oder einen großen Schöpfer gibt, der hinter allen Dingen steht und diese erschaffen hat.

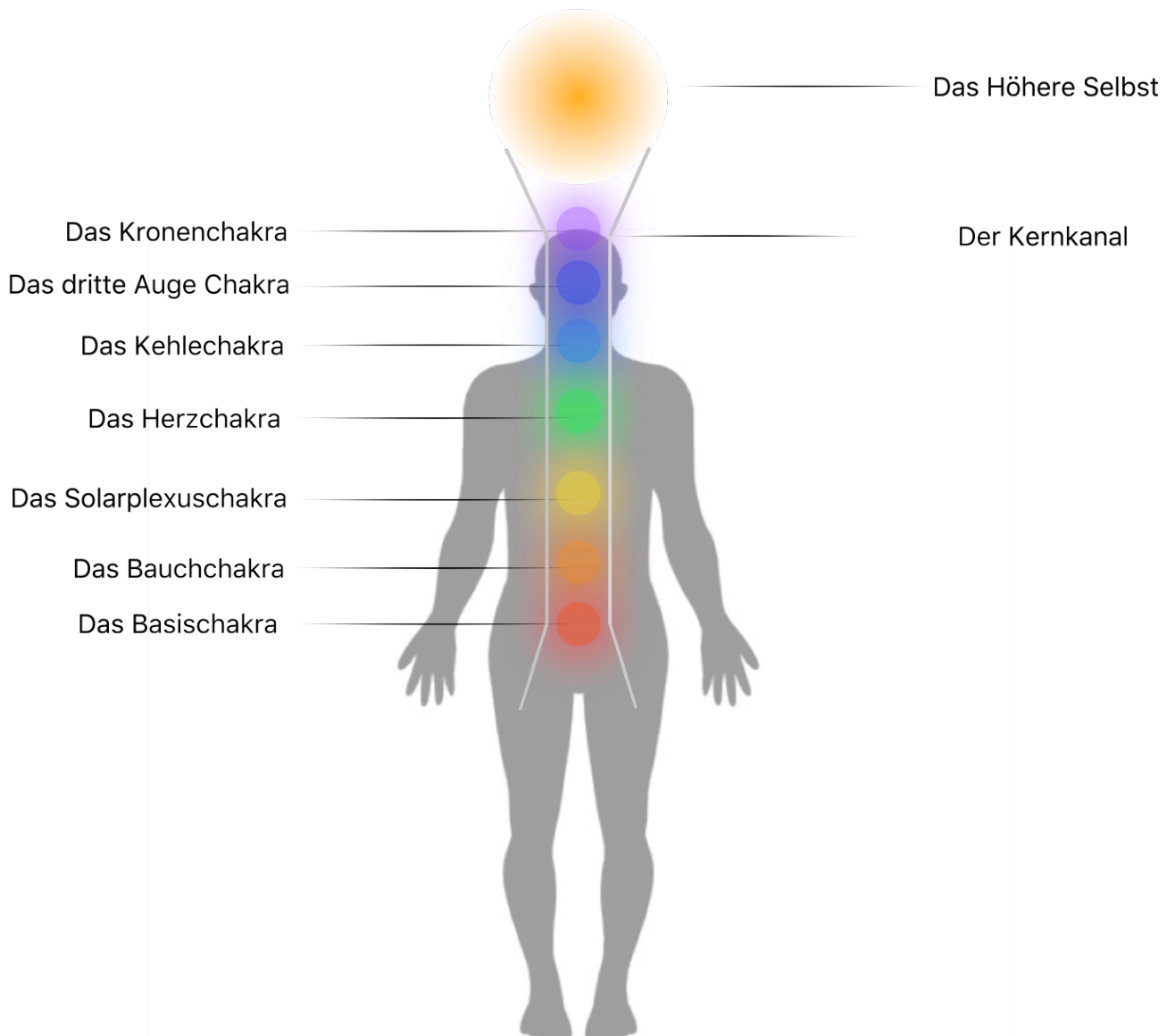
3. Nach unten

Danach wird diese höchste Schwingung, dieses göttliche Licht, wieder nach unten geleitet in das Höhere Selbst und in den Körper zurück. Dieser Vorgang belebt und vitalisiert den physischen Körper und das Energiefeld und ermöglicht so die Erhöhung des Bewusstseins und der Schwingung.

4. Nach außen

Dieses herunter geleitete Licht wird dann im Körper verteilt, durch die Basis in der Erde verankert und gegebenenfalls auch in die Aura bzw. in die Umwelt ausgestrahlt.

Die energetische Anatomie



Die Chakren

Chakren sind energetische „Tore“, durch die die Energie in den Körper hinein- und hinaus fließen kann. Sie können sich zu weit ausdehnen, in den Körper zurückziehen, enger oder breiter werden. Wir werden in den Meditationen die Chakren beeinflussen und sie mit Hilfe des Geistes und der Vorstellungskraft lenken, soweit dies möglich ist.

Die Sitzhaltung

Setze dich entweder auf ein festes und erhöhtes Kissen oder auf einen Stuhl. Wenn du auf einem Stuhl meditierst, dann setze dich am besten mit deinem unteren Rücken bis ganz hinten an die Lehne, sodass am Knie- und Hüftgelenk jeweils ein Winkel von 90 Grad entsteht. Der Oberkörper sollte dabei gerade sein und die Stuhllehne nicht berühren.

Es gibt 3 Tore entlang des Kernkanals, auf die du bei der richtigen Sitzhaltung achten musst. Sitzt du falsch, knickt der Kernkanal an diesen Stellen ab und die Energie kann nicht richtig fließen.

Das **1. Tor** ist im Bereich der **Hüfte**. Dehne dich für einen Moment in diesem Bereich und überstrecke die Hüfte nach hinten und nach vorne und finde dann die Mitte zwischen beiden Positionen. Gehe nach deinem Gefühl.

Das **2. Tor** ist auf Höhe des **Solarplexus**. Auch hier kannst du dich für einen Moment nach hinten und nach vorne überstrecken, um so ein Gefühl für die Mitte zwischen beiden Richtungen zu finden.

Und schließlich noch das **3. Tor** im Bereich des **Nackens**. Bewege auch hier kurz deinen Kopf nach vorne und nach hinten und lasse ihn dann in der Mitte ruhen. Es ist ein Gefühl, als ob ein Faden am höchsten Punkt deines Kopfes ganz leicht nach oben zieht und deinen gesamten Körper bzw. deinen Kernkanal so ausrichtet.

Das Kinn macht dann schließlich noch eine ganz leichte Bewegung nach unten.

Du bist nun ausgerichtet und bereit für die Meditation!