

Meditation „Aktivierung der Lebenskraft“

Setze dich, nehme eine angenehme Position ein und entspanne dich. Lenke deine gesamte Aufmerksamkeit in deinen Körper. Bitte nicht konzentrieren, das wäre zu ermüdend, einfach eine entspannte Aufmerksamkeit voller Leichtigkeit genügt.

Erlaube dir nun bewusst zu Atmen. Beobachte das Ein – u. Ausatmen. Lege deinen Fokus dabei hauptsächlich auf das Ausatmen. Beobachte wie die ganze verbrauchte Luft ausgeatmet wird, bis zu dem Punkt, wo der Körper wieder beginnt ganz natürlich einzuatmen, wiederum bis zu dem Punkt, wo wieder das Ausatmen geschieht. Beobachte diesen Vorgang einige Zeit und du wirst erkennen - es atmet dich - das Atmen geschieht ganz von selbst.

Während das Atmen ganz natürlich weitergeht, fühle nun gleichzeitig bewusst in deinen ganzen Körper. Spüre einfach das, was gerade da ist. Erwarte nichts besonders, wenn gerade scheinbar nichts da sein sollte, ist es auch ok. Sei wie ein Kind, das auf eine innere Entdeckungsreise geht.

Du kannst auch die Fragen stellen: „Was fühle ich jetzt?“ - um dann einfach nachzufühlen.

Wichtig ist, dass du nichts von dir aus machst, außer nur wahrzunehmen was sich dir zeigt. Fühlen ist eine Sache des Empfangens, nicht des Tuns. Lasse alles was auftaucht einfach geschehen, beobachte einfach nur. Nichts bewerten, nichts beurteilen, alles darf so sein wie es sich dir zeigt. Alles was da ist, was du fühlst bist jetzt du, so wie du jetzt bist.

Wenn Gedanken aufkommen, nicht dagegen ankämpfen, nehme sie kurz wahr und widme dich wieder dem Fühlen. Sei spielerisch dabei, du wirst deinen ganzen Körper einfach durchfühlen, lass dich einfach von deiner Intuition führen. Sei einfach da, für dich, für das Dasein.

Wenn Wärme auftaucht, fühle diese Wärme und sie wird sich verstärken, Wenn irgendwo ein Druckgefühl oder ein Stechen auftaucht, fühle diesen Druck oder das Stechen bewusst, und alles wird nach einiger Zeit verschwinden. Wenn ein Pulsieren oder ein Kribbeln auftaucht, beobachte es einfach wie es sich verändert, Lass einfach alles geschehen was sich dir dabei offenbart und du wirst erstaunt sein, was alles geschieht!

Der Lebenston (innere Om)

Während du bewusst in deinen Körper fühlst, erlaube dir nun einen Teil deiner Aufmerksamkeit in den Kopf zu richten. Lausche ganz entspannt und ohne Erwartung und du wirst deinen Lebenston hören können. Nun gilt es, gleichzeitig den Lebenston zu lauschen und den Körper zu fühlen. Gleichzeitigkeit verbindet, und so werden so die Urschwingungen deines inneren Lebenstones sich verkörpern. So kann Heilung und Bewusstwerdung auf allen Ebenen geschehen.

Mache diese Übung jeden Tag mind. 15 min. besser 30 min. Wenn du sie regelmäßig machst werden die Erfahrungen immer intensiver werden, du wirst dich dabei SELBST besser kennenlernen, du wirst in deiner Gesamtheit ruhiger u. ausgeglichener, deine Lebenskraft erwacht, du hast mehr Energie. Du wirst Empfangsbereit für Inspiration u. Intuition und kommst in Kontakt mit deinem inneren Wesen, mit deinem SELBST.

Alles ist nur eine Frage der Aufmerksamkeit. Wohin du deine Aufmerksamkeit richtest, mit dem wird dein Bewusstsein und dein Wesen erfüllt und das wirst du wahrnehmen. Wenn du also das Leben bewusst fühlen möchtest, ist es notwendig, den größten Teil der Aufmerksamkeit immer im eigenen Körper und somit im Inneren zu halten.

Anfangs wird es vielleicht noch etwas schwierig sein, es braucht ein wenig Geduld bis das Gehirn die neue Gewohnheit des Fühlens annimmt. Der Schlüssel ist tatsächlich zu erkennen, dass man nichts tun muss, sondern dass man nur die Aufmerksamkeit im Körper und in der Innenwelt halten muss, um dann das Gefühl nur zu empfangen. Es ist also kein Tun, sondern ein Geschehen lassen. So werden sich immer mehr schöne Gefühlserlebnisse entfalten, ein Wohlgefühl, Freude, Friede, Liebe,

Durch diese Übung lernt man, den Großteil der Aufmerksamkeit praktisch immer im Körper/Innen zu halten, und so ist man beständig im Fühlen und damit mit der gesamten Schöpfung in Verbindung. Es ist nur eine Frage der Übung und dann der Gewohnheit.

TIPP: Einen Tipp möchte ich dir noch geben um die Wahrnehmungen des Fühlens vielleicht noch intensiver zu machen: Setzt dich hin und hülle dich in eine Decke ein. (Ich setze mich dazu am liebsten auf den Boden, mit kleinem Sitzkissen) Dann warte ein wenig, bis sich dein Temperaturempfinden eingestellt hat. Das heißt mit der Decke wird es ja wärmer, wenn die Temperatur dann gleich bleibt u. sich nicht mehr erhöht, dann erst beginne mit der Übung wie ich sie beschrieben habe.

Dadurch das du in die Decke gehüllt bist, und deine Körperwärme nicht mehr entweichen kann, wirst du den Unterschied ob du mit deiner Aufmerksamkeit im Körper bist oder in der Außenwelt viel intensiver wahrnehmen können. Das heißt, sobald du in den Körper spürst, wird dir sofort warm oder heiß werden, beobachte diese Wärme, und du wirst leicht erkennen, welche Energie in dir frei wird, einfach bloß. in dem du deine Aufmerksamkeit in deinen Körper richtest.

