

Basis-Meditation für spirituelles Erwachen

Lernziel:

- Körperliche und geistige Entspannung
- Stille und wertfreie Selbstbeobachtung
- Bewusstes Fühlen und damit bewusste Anwesenheit im Körper
- Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Lebensenergie (Lebenston und Lebendigkeit im Körper)

Diese Übung sollte täglich für etwa 20 min durchgeführt werden. Am besten 10 Minuten abends vor dem Einschlafen und 10 Minuten direkt nach dem Aufwachen, oder eben so, wie es sich im Alltag am besten integrieren lässt.

Bitte mach diese Meditation aber nicht als Pflichtübung! Immer wieder machen Menschen Übungen im Pflichtgefühl oder um dann ihr Gewissen zu beruhigen und zwingen sich dann förmlich zur Umsetzung – das bringt aber gar nichts, sondern endet meist in Frustration und bewirkt so das Gegenteil. Mach diese Meditation also nur dann, wenn du das auch wirklich ehrlichen Herzens möchtest und so mit voller Absicht dabei sein kannst – also dann, wenn dich deine Seele wirklich ruft !

Wenn du diese Meditation regelmäßig machst, werden die Erfahrungen immer intensiver werden, du wirst dich dabei SELBST besser kennenlernen, du wirst in deiner Gesamtheit ruhiger und 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 verstärkt 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 Besonderes tun muss, sondern dass man nur bewusst die Aufmerksamkeit im Körper und in der Innenwelt halten muss, um dann das Gefühl des lebendigen Lebens nur zu empfangen. Es ist also kein Tun, sondern ein geschehen lassen. So werden sich immer mehr schöne Gefühlslebnisse 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.

Meditation - Anleitung:

Du liegst im Bett oder setzt dich hin, nehme dabei eine angenehme Position ein und entspanne dich. Lenke deine gesamte entspannte Aufmerksamkeit in deinen Körper. Bitte nicht konzentrieren, das wäre zu anstrengend, einfach eine entspannte Aufmerksamkeit voller Neugierde 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 sanft ausgeatmet wird, bis zu dem Punkt, wo der Körper wieder von selbst beginnt ganz natürlich einzuatmen, verfolge das sanfte Einatmen wiederum bis zu dem Punkt, bis wieder das Ausatmen von ganz alleine geschieht. Beobachte diesen Vorgang einige Zeit und du wirst erkennen - es atmet dich - das Atmen geschieht ganz von selbst.

Während das Atmen nun ganz natürlich geschieht, fühle nun gleichzeitig bewusst in deinen ganzen Körper und nehme seine Lebendigkeit wahr. 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 Frage stellen: „Was fühle ich jetzt ?“ - um dann einfach nachzufühlen.

Wichtig ist, dass du nichts von dir aus machst, außer nur wahrzunehmen und zu beobachten 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.

Wenn Gedanken aufkommen, nicht dagegen ankämpfen, lasse sie einfach sein und widme dich weiterhin dem Fühlen mit der Frage: Was fühle ich jetzt ? 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 ohne zu bewerten, 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!

Mehr und mehr wirst du einfach die vollkommene Lebendigkeit deines Körpers wahrnehmen können. Dieses Gefühl der Lebendigkeit wird mit etwas Übung immer feiner werden, sodass du letztlich deine Lebensenergie, die dich ständig durchströmt, bewusst fühlen kannst.

Der Lebenston (innere Om)

Während du bewusst in deinen Körper fühlst und deine Lebensenergie wahrnimmst, 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 bewusst deinen Lebenston zu hören und die Lebendigkeit in deinem Körper zu fühlen. Gleichzeitigkeit verbindet und so werden die Urschwingungen deines inneren Lebenstones sich verstärkt verkörpern. So kann Heilung und Bewusstwerdung auf allen Ebenen geschehen.

Der Lebenston (innere OM)

Die Lebenskraft des Menschen entspringt aus einem Stimulus oder besser noch, aus einer Energieform, die am unteren Ende der Wirbelsäule (PC-Muskel) entsteht und dann nach und nach entlang der Wirbelsäule bis zum Gehirn emporsteigt. Diese innere Energie bleibt bei ihrem Aufstieg an mehreren Energiezentren (Chakren), entlang der Wirbelsäule stehen und erfüllt diese im Idealfall. Diese Zentren liegen an Hauptnervengeflechten, die bei diesem Vorgang ebenfalls angeregt werden. Schließlich "endet" der Energiefluss im Kopf. Wenn eine ausreichende Energiemenge das Gehirn erreicht, kommt es zur Wahrnehmung eines hohen Zischen. Nachdem der Energiefluss den Kopfbereich erreicht hat, setzt er seinen Weg an der Vorderfront des Körpers, nun aber nach unten gerichtet, fort. So kommt es zu einem geschlossenen Energiekreislauf.

In der klassischen Yogaliteratur, aber auch in anderen Systemen die sich mit Lebensenergie und Meditation beschäftigen, wird die Wahrnehmung eines inneren Tons mit dem Lösen einer bestimmten natürlichen Blockade gleichgesetzt. Kann der Proband den Ton in jeder Situation und unter allen Umständen wahrnehmen, so soll dies gleichbedeutend sein mit dem Erweckungsprozess des spirituellen Bewusstseins. Ist er mit den hohen Schwingungen des inneren Tons im Einklang, so verändert sich sein Nervensystem auf positive Art und Weise. Das ist gleichbedeutend mit einem höheren energetischen Level. Neben der Erweckung der inneren Energie ist das Wahrnehmen des Tons ein Grundpfeiler des Lebensenergie Trainings.

Mit dem Ton der Lebensenergie zu Wohlbefinden und innerer Ruhe:

Bei Entspannung des Körpers und bei gleichzeitiger hoher Energieaufladung des Gehirns kann man, im Idealfall, ein Geräusch innerhalb des Kopfes wahrnehmen. Einen feinen, hohen Pfeifton (im Bereich von 7-10 kHz), der vergleichbar ist mit dem Zirpen von Grillen oder dem Singen von Elektromotoren im hohen Drehzahlbereich oder einem hohen Rauschen. Dieser "Kopftton", der Urton, ist leise und anfangs oft kaum wahrnehmbar. Wir alle kennen ihn unbewusst aus dem Mutterleib, wo er uns über die Monate des Wartens begleitete. Er erinnert uns an tiefe Geborgenheit und Ruhe. Er war vom Anfang an da. Er war die erste Wahrnehmung vor allen anderen. Alle Ängste, alle Sorgen und Probleme kamen erst danach. Daher kann das Hören dieses Tones unser Unterbewusstsein in den reinen unberührten Zustand zurückführen. Der Ton kann eine innere Regression bewirken, die uns in eine innere Geborgenheit und Offenheit führt.

Einige Menschen setzen diese Tonwahrnehmung - tritt sie spontan auf - anfänglich mit dem sogenannten Tinnitus-Geräusch (Ohrensausen) gleich, obwohl es sich bei diesem Pfeifen nicht um die quälende Krankheit handelt. Feststellbar ist er im Mittelpunkt des Kopfes in der Höhe der Ohren oder aber etwas nach rechts oder links verschoben. Der Ton wird dann bewusst gehört, wenn das Gehirn energetisch hoch aufgeladen ist, die Muskeln weitgehend entspannt sind und wenn man sich öffnet. Bei Menschen, die Erfahrung mit Meditation haben, kommen noch weitere Tonvariationen dazu.

Wenn man den inneren Ton noch nie bewusst gehört hat, so muss man ihn einfach nur "suchen". Er ist eigentlich immer da, nur ist er manchmal durch das Getöse des Alltags, von Sorgen und Ängsten überlagert. Den inneren Ton hört man anfangs am leichtesten nach dem Aufwachen oder kurz nach dem Zubettgehen, indem man in sich hineinhorcht und entspannt daliegt. Bei der Suche nach dem inneren Ton sollte man sich Ruhe und Zeit nehmen. Hat man ihn erst einmal wahrgenommen, ist es ganz leicht, ihn immer wieder zu aktivieren, und das in jeder Lebenssituation.

Es hat sich herausgestellt, dass es in den meisten Stresssituationen genügt, sich einfach den inneren Ton zu vergegenwärtigen, und alle Belastungen fallen sofort ab. Ebenso kann man feststellen, dass bei Aufregungen, Angst, aber auch bei inneren Aggressionen, die Wahrnehmung des Tones eine Beruhigung bewirkt.

Man kann sagen, dass der innere Ton eins ist mit Ruhe und heiterer, offener Gesinnung. Ist jemand noch nicht geübt in der Wahrnehmung des inneren Tons, so verliert er diesen wieder, sobald er sich mit den Problemen des Daseins auseinandersetzt. Zwänge, Sorgen, negative Stimmungen können den Ton unhörbar machen. Dieser Urton des Lebens begleitet hingegen den Zustand von Ruhe, Gelassenheit, Heiterkeit, Entspannung gepaart mit hoher innerer Energie.

Man sollte den inneren Ton immer wahrnehmen können

In der Meditation kann man den Lebensenergie-ton im Kopf ganz leicht bewusst wahrnehmen. Dieser leise, anfänglich gleichmäßige Ton, der sich weder nach dem Rhythmus des Herzschlags oder nach dem Takt der Atmung richtet und auch nichts mit dem Blutdruck zu tun hat, kann nur durch gelassenes "in sich" hineinhorchen entdeckt werden. Hört man den Ton, so ist das ein sicheres Zeichen, dass man weitgehend entstresst ist und der Kopf frei ist. So ist man bereit, mehr Energie von innen und von außen aufzunehmen.

In der Praxis sieht das so aus: Man hört in sich hinein, bis man den inneren Ton bewusst wahrnehmen und festhalten kann, indem man sich darauf sanft konzentriert. Wird der Ton lauter, so macht man es richtig, wird er hingegen leiser oder verschwindet er gar, so ist das ein untrügliches Zeichen, dass man Verspannungen aufbaut.

Hört man den inneren Ton so wird man dadurch augenblickbezogen, man ist im Hier und Jetzt. Der aktuelle Moment ist der Punkt im Leben, an dem wir den größt möglichen Einfluss auf unser Leben, auf unsere Zukunft aber auch auf unseren Körper haben. Es ist unvergleichbar einfacher, Geschehnisse zu beeinflussen solange sie noch im Entstehen oder im Stadium der Planung sind. Das denkende-ICH meidet diesen Augenblick der absoluten Wirklichkeit so gut es kann, denn wenn unser Fokus sich komplett auf den aktuellen Moment ausrichtet dann löst sich das denkende-ICH vorübergehend auf (auf die Dauer des Fokus). Dann existiert nur noch der Beobachter und das Hier und Jetzt. Es ist so, als würden der Beobachter und das Beobachtete eins.