

VORBEREITUNG

Vor der Meditation müssen Ringe und Halsketten abgelegt werden (wenn sie aus Metall sind), da sie die Energiebahnen des Körpers unterbrechen.

Es gibt keine Grenze für das Lernen, denn es gibt keine Grenze für deinen Geist. Die Quelle aller unserer Erfahrungen ist der Geist. Die wahre Natur des Geistes ist grenzenloses Bewusstsein und Schaffenskraft.

Unsere falschen Gedanken und Überzeugung, welche die Aktivität des Geistes steuern, verzerren und zerstückeln deinen Geist. Folglich müssen wir unsere Gedanken und Überzeugungen ändern, um unsere Wahrnehmung zur korrigieren und das volle Potential unseres Geistes wieder herzustellen.

Licht = Du bist Licht und von reinem weißen Licht umgeben.

Zentrum meines Herzens = Herz-Chakraöffnen =
Stelle dir vor es würde sich ein Lotusblüte öffnen, an der jeweiligen Stelle bzw. Chakra, wie viele Blätter jedes Chakra hat erfährst du hier.

Lichtkugel = Wenn die Lichtkugel andere Chakren einschließt behält sie immer die Farbe Gold-Platin-Weiß, die Größe ist abhängig davon wie viele Chakren bereits vereinigt sind, sie wächst also

VORBEREITUNG

Höheres Selbst = ist die Verbindung zum Göttlichen Teil in dir.

Die Pranaröhre

Für uns ist es nun wichtig zu wissen, daß entlang der Wirbelsäule die sogenannte Pranaröhre verläuft (siehe Abbild oben). Sie beginnt exakt eine Handspannenlänge über dem Kopf und endet eine Handspannenlänge unter unseren Füßen. Die Pranaröhre hat den Durchmesser, den wir erhalten, wenn wir Daumen und Mittelfinger zu einem Kreis schließen. Sie tritt von oben auf der Schädeldecke und von unten durch das Perineum in den Körper ein. Sie verläuft etwas vor der Wirbelsäule, also zwischen Wirbelsäule und Körpermitte. Die Zirbeldrüse befindet sich direkt innerhalb der Pranaröhre. Atmen wir das Prana durch die Pranaröhre ein, versorgen wir auch die Zirbeldrüse wieder ausreichend mit Energie.

Wichtig zu wissen ist, daß das Prana immer der mentalen, bildlichen Vorstellung folgt.

Wollen wir daher wieder das Prana in der richtigen Art und Weise aufnehmen (und damit unsere Zirbeldrüse reaktivieren und damit auch unsere geistige Wahrnehmung) so müssen wir unsere Fähigkeit zur bildhaften Vorstellung in Verbindung mit dem Atem einsetzen. Das Ein- und Ausatmen sollte tief und bewusst erfolgen, beim Einatmen zuerst den Bauch, dann

VORBEREITUNG

die Zwerchfellregion und abschließend die Brust mit Luft füllen, das Ausatmen erfolgt ganz von alleine (Pranayama).

Beim Einatmen stellen wir uns vor, wie das Prana entlang der Pranaröhre durch den Kopf in den Schädel und von unten durch das Perineum (die Stelle zwischen Hoden oder Vagina und After) in den Körper einströmt. Man kann es sich als Licht vorstellen, dessen Farbe und Helligkeit der eines Gewitterblitzes entspricht. Beide Energieströme treffen sich im Herzen und erzeugen dort eine hell strahlende, goldene Lichtkugel, deren Strahlkraft den gesamten Körper umhüllt. Beim Ausatmen behalten wir diese Vorstellung bei, d.h. auch beim Ausatmen strömt das Prana weiterhin von oben und unten entlang der Pranaröhre in den Körper ein.

KÖRPERÜBUNG vor der Meditation um den Körper locker zu machen! Abklopfen, springen, tanzen, klatschen, dehnen