

MEDITATION

1. VORBEREITUNGEN

Stehe auf und lockere deine Glieder.
Zuerst deine Augen, danach sanft deinen Hals.
Anschließend lockere deine Arme und Hände.
Dann lockere dein Becken und zuletzt deine Beine und Füße.
Spüre, wie Leben in deine Glieder strömt.

2. RICHTIGES SITZEN

Im halben Lotussitz, die Aufrichtung spüren, sich zwischen Himmel und Erde verbinden – eine gute, stabile Sitzhaltung finden und den Kontakt zum Boden spüren. Gleichzeitig sich über das Scheitelchakra mit dem Himmel verbinden und die Aufrichtung in der Wirbelsäule spüren. Aufrecht sitzen. Ein paar tiefe, entspannte Atemzüge nehmen und Atemzug für Atemzug zur Ruhe kommen.



3. MEDITATION (ZUERST ERKLÄRUNG) - VISUALISIERUNG

- Nun tief ins Hara (Unterbauch) einatmen.
- In den Mittelpunkt der Erde ausatmen (in der Vorstellung den Atem in den Mittelpunkt der Erde schicken).
- In den Mittelpunkt der Erde einatmen.
- Ausatmen; durch den Körper hindurch in den Mittelpunkt des Kosmos/ Universums ausatmen.
- Einatmen in den Mittelpunkt des Kosmos.
- Ausatmen; durch den Körper durch in den Mit-

teltpunkt der Erde ausatmen.

- In den Mittelpunkt der Erde einatmen.
- Ausatmen; durch den Körper ins Hara ausatmen.

Einen normalen Atemzug nehmen.

Wiederholen...Hara ein – Mittelpunkt Erde aus –
Mittelpunkt Erde ein – durch Körper Mittelpunkt
des Kosmos aus – Mittelpunkt des Kosmos ein
– durch den Körper in Mittelpunkt der Erde - Mit-
telpunkt der Erde ein - durch Körper, ins Hara
aus.



Energiezentrum Hara

HARA BEZEICHNET DIE TRAGENDE MITTE DES MENSCHEN, AUS DER ALLE BEWEGUNGEN NACH AUSSEN DRINGEN.

DIE ZWÖLF HAUPTMERIDIANE WURZELN IM HARA (UNTERBAUCH), DAS SICH IN ZWÖLF ENTSPRECHENDE ORGANZONEN UNTERTEILEN LÄSST: HERZ, HERZBEUTEL, MILZ, NIEREN, BLASE, GALLENBLASE, LEBER, DÜNN-DARM, DICKDARM, MAGEN, DREIFACH-ERWÄRMER, LUNGE.

DIE URSACHE VIELER KÖRPERLICHER, GEISTIGER UND SEELISCHER STÖRUNGEN LÄSST SICH AUS DEM ZUSTAND DES HARA ABLEITEN.

So oft wiederholen wie angenehm. Dabei eventuell in Ujaii (ozeanische Atmung) atmen.

4. ZURÜCKKOMMEN

Übung abbrechen, normal weiteratmen, noch ein paar Atemzüge in der Meditation verweilen, noch einmal deutlich die Verwurzelung und die Streckung spüren. Augen sanft öffnen, Körper strecken.