

# ***Entspannungstechniken & Meditation***

*Stoffsammlung mit vielen praktischen Übungen*

Dezember **2003** Charlotte Ehrt

## Inhalt

Einleitung	3
Was man vorher wissen sollte	5
Los geht`s	
-Progressive Muskelentspannung	7
-Phantasiereisen	8
Mentale Umprogrammierung	
-Affirmationen	9
Jetzt wird es schwierig	
-Fontänen und Lebensbäume	11
-Tresormeditation	12
-Autogenes Training	13
-Chakren	16
-Selbstheilung	18
Literaturverzeichnis	19

## Einleitung

Dieses Werk ist eine Stoffsammlung aus einigen Büchern aus dem Bereich Esoterik. Es werden Theorie und Praxis von den am häufigsten angewendeten Techniken geschildert. Nach Möglichkeit wurden diese chronologisch nach dem Schwierigkeitsgrad geordnet. Somit kann dieses Werk durchaus als ein kleines Lehrbuch im Bereich Meditation angesehen werden.

### **Was ist Meditation?**

Nach Tordis van Boysen (Autorin vieler Bücher im Bereich Meditation) ist es eine Verhaltensstrategie, die sich durch die folgenden Merkmale kennzeichnet:

- Der Meditierende bestimmt sein Verhalten selbst, er entscheidet und handelt. (Somit der Unterschied zu Hypnose und sogenannten Entspannungs-Kassetten.)
- Sie ist zielgerichtet. (z.B. Konzentrationssteigerung)
- Die Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Äußere Einflüsse (Geräusche, Licht..) werden nicht mehr wahrgenommen.
- Der Körper ist vollkommen ruhiggestellt und entspannt.

*„In der Essenz ist Meditation die Kunst des Bewusst-Seins - sich dessen bewusst zu sein, was innen und außen vorgeht. (..) Den meisten von uns wurde beigebracht, dass man es im Leben nur dann zu etwas bringt, wenn man sich anstrengt, wenn man kämpft und sich voll und ganz auf sein Ziel konzentriert. Diese Einstellung macht uns jedoch Probleme, denn je mehr wir uns anstrengen und kämpfen, desto angespannter werden wir. Und je angespannter wir sind, desto schlechter wird unsere Leistung. Eine meditative Einstellung zum Leben bedeutet, zu verstehen, wie wichtig es ist, dass wir so bewusst wie möglich sind, um in jedem Augenblick unser Bestes zu geben - und natürlich auch von jedem Moment das Beste zu empfangen. Und bewusst können wir nur dann sein, wenn wir entspannt sind. (...)"*  
(Osho, „Meditationsführer“, 2. Auflage 2002)

Es gibt unzählige Entspannungstechniken und Meditationsarten, sie alle aber haben ein Ziel : Stärkung des Willens, der Körperbeherrschung und der psychischen und physischen Gesundheit.

*„Der Mensch, die Krone der Schöpfung! Wie lächerlich klingt dieser Ausspruch in Anbetracht seiner körperlichen Hilflosigkeit. Blicken wir empor, so sehen wir nicht die Steine am Wege und kommen zu Fall; achten wir sorgsam auf unsere Schritte, dann merken wir nicht den Balken, der auf uns herabzustürzen droht, und der Gefahr, die uns hinterrücks ereilt, sind wir machtlos ausgeliefert. Machtlos? Nein! Die weise Fürsorge des Allgeistes hat uns großartige Waffen an die Hand gegeben, damit wir uns der unzähligen Angriffe erwehren können. Wir haben unsere Intelligenz und mit derselben haben wir die heutige Kultur geschaffen, brachten aber dadurch dem Menschen eine Legion neuer Feinde. (...)Und doch hat ihn auch für diesen Kampf die Schöpfung gerüstet mit einer mächtigen Waffe. Wir kennen sie wohl, diese Waffe, und nennen sie Wille. Aber wir Unseligen verstehen nicht damit umzugehen. (...)"*

*Wille und Intelligenz, was nützen sie uns, wenn wir sie so falsch gebrauchen.*

*Wie aber sollen wir sie verwerten zu unserem Nutzen, wer lehrt uns das? Unser Geist, der alles hört, sieht, weiß und nicht gebunden ist an Raum und Zeit, wie wir mit unseren schwerfälligen Sinnesorganen. (...)Die Allgüte hat uns einen Sinn gegeben, der die Sprache des Geistes unserem körperlichem Bewusstsein übermitteln soll, aber wir haben mit Hilfe der Intelligenz und des verkehrt angewendeten Willens diesen Sinn zum schweigen gebracht. Wir wollen nur die grobkörperlichen Sinne anerkennen, wir halten uns für unendlich weise und glauben das große Geheimnis schon enthüllt zu haben, wenn wir deren Organe genau kennen. Den höchsten aller Sinne aber, den sogenannten Psychischen Sinn,..., den weisen wir stolz zurück..*

*(Karl Brandler-Pracht, Lehrbuch zur Entwicklung der okkulten Kräfte, 4. Auflage 1998)*

Dieser Textauszug entstammt einem Buch von Karl Brandler-Pracht, einem großen Esoteriker, Astrologen und weißem Magier seiner Zeit. Auch wenn zwischenzeitlich fast 100 Jahre seit dem Erscheinen der ersten Auflage dieses Buches verstrichen sind, hat es nichts von seiner Faszination eingebüßt.

Osho, ein wahrer Guru im Bereich Meditation, der zahlreiche Meditationsschulen besitzt und mittlerweile auch international bekannt ist, vertritt die Ansicht, dass Meditation eine Form des bewusst seins ist. Es sei pures Sein, ein "in seiner Mitte sein", ohne jegliche physische und psychische Aktivität. Sein Ziel ist es, durch Meditation diesen Seins-Zustand auf den Alltag zu übertragen. So dass man bei jeglicher Aktivität, sei es körperlich, verbal oder mental, in seiner Mitte bleibt, wodurch das Leben viel intensiver werden soll, denn es wird aus einer völlig anderen Sicht betrachtet. Es soll von mehr Freude, mehr Klarheit, mehr Weitblick und Kreativität geprägt sein.

“ Der Wesenskern, der Geist der Meditation ist zu lernen, Zeuge zu bleiben.“ (Osho)

Beobachten ist das Prinzip des Bewusstwerdens. Durch bewusst werden könne man das Chaos der Gedanken bewältigen, ordnen. Den Weg des Bewusst werdens teilt Osho in vier Stufen ein, wobei die vierte, die höchste Stufe die Seligkeit/Erleuchtung sei, die Stufe, in der man sich seines Bewusstseins bewusst wird.

## Was man vorher wissen sollte

Meditation ist nicht so eine Sache, die von Anfang an klappt. Oftmals braucht man sehr viele Anläufe um eine Übung erfolgreich zu beginnen bzw. abzuschließen, aber das hängt immer von den Voraussetzungen des Übenden ab. Manch einer, der keinerlei Erfahrung in Sachen Meditation und Entspannungstechniken hat, wird sicherlich einige Einstiegsschwierigkeiten haben. Jedoch mit Geduld und Durchhaltevermögen wird auch er es meistern.

*„Es sei aber der Lernende darauf aufmerksam gemacht, dass große Mühe und Selbstüberwindung auf ihn warten.“ (Karl Brandler-Pracht)*

Meditationen müssen oft und vor allem regelmäßig durchgeführt werden, damit sich das erwünschte Ergebnis einstellt. Das gilt hauptsächlich für die Techniken zur Körperbeherrschung (Autogenes Training). Viele Leute sagen, sie hätten nicht genug Zeit dafür, jedoch vergessen sie, dass viele dieser Übungen das Gedächtnis stützen, die Gedanken zur Ruhe und Ordnung bringen und bei der Bewältigung von Stress helfen und somit viel Zerstreuung und Ablenkung von der Arbeit einsparen.

Es gibt unzählige Sitzpositionen, die man für Meditationen einnehmen kann. Dabei geht es aber nicht darum, sich möglichst toll zu verrenken, sondern dass man locker ist und sich nicht eingeeengt fühlt.

Hier also ein paar Möglichkeiten:

- im Schneidersitz auf den Boden setzen, die Hände mit den Handflächen nach oben zeigend locker auf die Knie legen, Daumen und Zeigefinger berühren sich (Das Klischee schlechthin, aber das hat auch seinen Grund, es fördert den inneren Energiefluss unheimlich!)
- einfach auf einen Stuhl mit gerader Lehne setzen, die Hände in der oben beschriebenen Position auf den Knien ruhen lassen ( aufpassen : weder Arme noch Beine dabei verschränken)
- auf ein Sofa legen, jedoch nicht zu bequem (Deshalb ist auch ein Bett für Meditationen ungünstig, da der Körper an diesem Ort ans Schlafen gewöhnt ist, es wird einem also dort schwer fallen sich zu konzentrieren.)
- auf eine Decke auf den Boden legen, längs auf den Rücken, den Kopf leicht erhöht durch ein Kissen, die Hände neben den Körper auf den Boden (leicht angewinkelt mit den Handflächen nach unten)

Am besten ist es, man probiert einfach alle Positionen mal aus um herauszufinden welche für den individuellen Gebrauch am günstigsten ist.

Die Atmosphäre ist für die körperliche und mentale Entspannung ein wichtiger Faktor. Fortgeschrittene mögen vielleicht auch ihre geistige Arbeit in der U-Bahn oder beim Anstehen in der Kassenschlange durchführen können, aber ein Laie sollte zumindest anfangs alle Hilfsmittel nutzen, die ihm möglich sind.

Im Idealfall richtet man sich einen extra Raum ein für meditative Tätigkeiten, jedoch ein ruhiges Eckchen in der Wohnung tut es auch. Ausschlaggebend für die Atmosphäre sind die für die menschlichen Sinne wahrnehmbaren Umstände. Also sollte man für seine Übungen möglichst ruhige Musik hören oder besser noch, völlige Stille herstellen. Da dies aber nur schwer möglich ist, kann man die Ohren auch zustopfen ( Watte, Wachs...).

Beruhigende Düfte (Jedoch nicht einschläfernd!) durch Räucherstäbchen, Duftlampen, etc.... sind auch sehr hilfreich.

Es muss einem möglich sein den Alltag völlig fallen zu lassen und sich von seinem physischen Dasein zu lösen.

Vor allem bei intensiveren Übungen, für die eine Zeitbegrenzung festgelegt ist, ist es Überaus hilfreich sich einen Wecker zu stellen, der jedoch keinen abrupten penetranten Klingelton besitzt. Genauso sollte man darauf Acht geben, dass man während seiner Übung nicht von seinen Mitmenschen gestört wird. Ein plötzliches Herausreißen kann nicht nur zu starken Kopfschmerzen und Schwindelgefühl führen, sondern bei tieferen Bewußtseinsversenkungen sogar zu einem Schock oder psychischem Koma.

Es ist auch wichtig, die Anweisungen für die jeweilige Übung, die man durch führen möchte, aufmerksam und bis zum Ende durchzulesen. Nicht dass es dann vorkommt, dass man dann irgendwann mental an der Zimmerdecke klebt und nicht weiß wie man wieder (in seinen Körper) nach unten kommt, weil man die Beschreibung nicht zu Ende gelesen hat. ( Das ist schon vorgekommen!)

*„Von der Existenz einer unstofflichen Persönlichkeit, des geistigen Ich`s, das wir Psyche nennen wollen, muss der Lernende überzeugt sein; ebenso muss er wissen oder sich durch einschlägige Literatur davon belehren lassen, dass er außer seinem grobstofflichen, odischen Körper, den Astralleib, besitzt. Er muss wissen, dass die Materie in mehreren Zustandsformen besteht.“*

*(Karl Brandler-Pracht, „Lehrbuch zur Entwicklung der okkulten Kräfte“, 4.Auflage 1998)*

## Los gehts- einfache Entspannungstechniken

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Klingt kompliziert, ist aber eine der einfachsten und wirksamsten Entspannungstechniken.

Zuerst lege dich bequem hin, auf ein Bett oder eine Decke auf dem Boden. Es sollte jedoch nicht zu gemütlich sein, sonst schläfst du ein. Liege dabei lang ausgestreckt auf dem Rücken. Nun stelle dir sich vor du müsstest mit dem rechten Fuß irgendetwas nach unten schieben. Drücke es so fest wie möglich nach unten, halte die Spannung eine Weile und löse sie schließlich. Wiederhole dies auch mit dem linken Fuß und anschließend mit beiden gleichzeitig. Spüre wie deine Füße sich entspannen. Nun versuche das gedachte Hindernis mit dem ganzen Bein nach unten zu schieben. Beginne wieder rechts, dann links und zum Schluss mit beiden Beinen. Löse die Spannung und fühle, wie deine Beine völlig entspannen. Jetzt versuche, den Rücken fest auf den Boden zu drücken. Stelle dir vor, du wolltest eine Kerbe in den Boden drücken oder eine Blüte pressen. Halte die Spannung abermals eine Weile und lasse sie dann wieder los.

Nun sind die Hände und Arme dran. Stelle dir vor, du hältst in der rechten Hand einen nassen Schwamm und drückst ihn so fest, dass kein einziger Tropfen mehr darin verbleibt. Halte die Spannung, drücke nach und mache nach dem Lösen erst mit der linken Hand und dann mit beiden Händen das gleiche. Spürst du wie schön warm und entspannt dein Körper ist? (Keine Angst, wenn vereinzelte Muskelgruppen unkontrolliert anfangen zu zucken, das ist ein Zeichen für das Lösen von Verspannungen.)

Nun ist noch der Kopf an der Reihe. Drücke die Zähne aufeinander und halte diese Spannung. Nach dem Lösen kneife die Augen fest zu. Wieder die Spannung etwas halten.

Nach dieser An- und Entspannung dürfte sich dein Körper gelöst und leicht anfühlen.

Weiterführende Übungen sind unter „Fontänen und Lebensbäume“ und „Autogenes Training“ zu finden.

Eine perfekte Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen, zu entspannen und den Kopf frei zu kriegen. Am besten ist es, sich selbst eine solche Reise aus zu denken, das fördert Kreativität und trainiert für spätere Visualisierungsübungen.

Sie dienen der Bewusstseinsversenkung und man kann durch sie Kontakt zu seinem Unterbewussten aufnehmen.

Wichtig dabei ist, dass du dich wohlfühlst und dir praktisch eine „schöne bunte Welt“ erschaffst und da das für jeden etwas anderes bedeutet sollte man bei Phantasiereisen auch seine eigene Vorstellungskraft sprühen lassen.

Aber hier mal eins der gängigsten Beispiele als Anregung.

*Du stehst auf einer Sommerwiese; barfuß, so dass du die leicht feuchten aber warmen Grashalme unter dir spürst. Die Sonne scheint Wärmend auf dich herab und um dich herum wachsen prächtige Sommerblumen, deren süßlicher Duft dir in die Nase steigt. Um die Wiese herum stehen große Bäume: Pappeln, Weiden und Birken, in Pastelltönen zu sehen, der warme Sommerwind fährt durch ihre Blätter und du hörst das sanfte Rascheln. Du gehst ein Stück über die Wiese und aus dem seichten Taunebel erscheint ein kleines Haus. Neugierig näherst du dich ihm während du es dir genau ansiehst. Du öffnest die Tür und nimmst einen angenehmen Geruch wahr. Du schaust dich in der guten Stube um, doch es scheint niemand zu Hause zu sein. Du erblickst in der Mitte des Raumes einen steinernen Sockel in Brusthöhe, der mit Ornamenten verziert ist. Auf seiner oberen Seite befindet sich eine Mulde, die mit kristallklarem Wasser gefüllt ist. Du stellst dich vor den Sockel und blickst in das Wasser. Zuerst siehst du dein Spiegelbild, doch dann beginnt es langsam zu verschwimmen, zu einem anderen Gesicht. Du hast es noch nie zuvor gesehen und doch ist es dir so vertraut wie dein eigenes. Es lächelt dir freundlich zu und beginnt zu dir zu sprechen. Es sagt, es sei dein seelischer Begleiter, dein Schutzengel. Du hörst diese Stimme mehr in deinem Innern als mit deinen physischen Ohren. Du kannst deinen Schutzengel nun alles fragen, was du möchtest oder dich einfach nur mit ihm unterhalten.*

*Als ihr euch verabschiedet habt, schwimmt das Gesicht und es erscheint schließlich wieder dein eigenes. Doch du weißt, dass dein seelischer Begleiter immer bei dir ist und du ihn jederzeit um Rat fragen kannst. Nun gehst du den selben Weg über die Wiese wieder zurück zu deinem Anfangspunkt. Hole dich in die „reale Welt“ zurück in dem du tief durchatmest, deine Fäuste ballst, die Arme weit von dir streckst und dir selbst sagst, dass du ganz frisch und munter bist.*

Wie du bald feststellen wirst, werden die Reisen je öfter man sie macht, jedes mal bunter und verrückter. (Das ist die Phaaanntaaasiiiiiee!!!)

Diese beiden Techniken lassen sich natürlich hervorragend kombinieren und mit ein bisschen Übung wirst du auch damit schon erhebliche Ergebnisse erzielen.

## **Mentale Umprogrammierung**

Um seinen Körper besser beherrschen zu können muss man auch seine Gedanken beherrschen können. Dies ist auch grundlegend für Meditation und die damit verbundenen Ziele und Erfolge. Beispielsweise basiert das Autogene Training auf der Technik der Autosuggestion. Denn es hilft schon im beruflichen und privaten Alltag, wenn man nicht mehr ständig Opfer seines wilden Gedankenschungels ist.

Der Mensch und vor allem sein Gehirn ist aufgebaut wie eine komplizierte Maschine, vergleichbar mit einem Computer, nur ist er Gerät und Benutzer in einem. Wir programmieren unseren Körper und unser Gedächtnis ständig, zum Beispiel beim Lernen oder in Form von angelernten Reflexen ( siehe Experiment: „Pawlowscher Hund“).

Also, warum erweitern wir nicht unsere Fähigkeit des „programmierens“ auf unseren mentalen Bereich?!

Es werden im folgenden Kapitel zwei Möglichkeiten zur Gedankenkontrolle vorgestellt, die für die weiterführenden Techniken nötig sind.

### **Affirmationen (auch: Autosuggestion)**

Erst einmal ist zu klären was das ist. Affirmationen sind praktisch so etwas wie „gute Vorsätze“, wie man sie sich zum Neujahr macht. Nur sind es in diesem Fall positive „Statements“, die durch häufiges Wiederholen ins Unterbewusstsein geraten, welches dann die erwünschte Wirkung erzielt. Ein rationaler Mensch würde sofort behaupten, dass wäre doch alles nur Einbildung und Eingerede. Und das ist es ja praktisch auch, nur bleibt anzumerken, dass Einbildung und Irrealität nicht das selbe sind. Genauso wie physisches Muskeltraining muss auch das mentale Training durch Affirmationen regelmäßig wiederholt werden. Wichtig dabei ist, dass Affirmationen immer positiv sein müssen und so formuliert sein müssen als wären sie bereits Realität.

Es gibt unzählige Bücher auf dem Markt die einen besseren Lebensweg nur durch Autosuggestion beschreiben. Diese Bücher haben zwar den richtigen Ansatz, wählen jedoch einen meist viel zu komplizierten oder ungenügend Überzeugenden Weg und deshalb geraten sie und ihre Botschaft in Verruf.

Dies ist mit dem folgenden Satz ganz leicht zu beweisen:

Denke positiv, und dein Leben wird sich verbessern!

Viele Menschen würden mir nach dieser Aussage den Vogel zeigen! Oder? Und damit haben wir den Beweis. Aber wer sich wirklich damit auseinandersetzt wird bei und nach der Arbeit mit Affirmationen diese These nur zu bestätigen wissen. Denn unsere Gedanken (alle !) bestimmen unser Handeln, dieses erzeugt eine Wirkung auf und durch unsere Umwelt, die wiederum uns und unser Leben beeinflusst. (Das einfache Gesetz der Kausalität und ein ewiger Kreislauf !)

Ein gutes Beispiel dafür: Ein jeder spürt in gewisser Weise die Stimmung eines anderen Menschen aufgrund dessen „Ausstrahlung“, oder eben Mimik und Gestik. Denn jeder drückt auch auf eine unbewusste Art seinen Gemütszustand auch physisch aus. ( Der Aspekt des Feinstofflichen (immaterielle Energien, auch genannt: Aura, Od oder Chi) sei an dieser Stelle außen vor gelassen.) Durch negatives Denken blocken wir die Umwelteinflüsse ab und verhindern somit eine Weiterentwicklung. Positives Denken hingegen macht offen für Neues.

*„Jeder Mensch hat Schwächen, mit denen man sich irgendwann auseinander setzen muss, falls man vom Fleck kommen will. Durch Affirmationen kann man die geistige Grundlage schaffen, auf der positive Veränderungen in der Innen- und Außenwelt beruhen.“*

*(Silver RavenWolf, Zauberschule der Neuen Hexen, 2002)*

Affirmationen sind einfach und überall anzuwenden, jedoch sollten sie gut durchdacht sein. Falsch formuliert können sie Blockaden auslösen, die nicht so einfach wieder zu lösen sind.

Am besten man schreibt sie sich auf einen Zettel und befestigt ihn an einem Ort, den man täglich oftmals „besucht“. Beispielsweise an den Spiegel, oder neben der Toilette.....man kann sie sich auch in ein extra Büchlein schreiben, und jede so oft bis eine oder zwei Seiten voll sind. Ich jedoch halte das für Papierverschwendung, ein mehrmaliges Verinnerlichen täglich genügt.

Hier seien nun noch einige Beispiele angefügt:

Angenommen, du verfüllst eine Aufgabe oder Pflicht immer erst im letzten Moment. In diesem Fall schreibe ein positives Statement auf, wie: „ Ich erledige alles immer rechtzeitig.“ Ich fühlte mich eigentlich wie immer am Dienstag in der 8. Stunde (Chemie) ziemlich ausgelaugt und müde. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren und wäre bald im Tiefschlaf versunken. Ich bastelte mir folgende Formel zusammen: „ Ich bin wach und aufmerksam.“

Nach ca. 20 Wiederholungen dieser Formel (im Geiste natürlich) spürte ich wie die Müdigkeit verschwand und ich langsam wieder bereit war, jemandem zuzuhören. Dass ich zwar kein Wort verstand von dem was die Lehrerin sagte, mag vielleicht auch an meinem magelnden Chemie-verständnis gelegen haben. Aber ich glaube es wäre besser gewesen, ich hätte der Formel noch ein „aufnahmebereit“ hinzugefügt.

## Jetzt wird es schwierig

### Fontänen und Lebensbäume

Die Fontänenmeditation und die Lebensbaummeditation sind sowohl perfekt zur Regulierung des inneren Energieflusses, des inneren Ausgleichs, als auch um Energie zu mobilisieren wenn man sich ausgelaugt fühlt. Voraussetzung für einen Erfolg damit ist eigentlich nur der Glaube daran, dass es funktioniert. Denn Zweifel beeinflussen das Unterbewusstsein und bauen Blockaden auf.

### Fontänenmeditation

Nehme eine Meditationsposition ein, schließe die Augen und entspanne dich, atme 3-4 Mal tief durch und lass den Alltag fallen. ( Versenke dich in einen halb bewussten Zustand! ) Stell dir vor, dass du eine Fontäne aus schimmerndem, blauen Licht oder ein Wasserfall aus reinem Licht bist - wie du willst. Dieses Licht entspringt deinem Scheitel und fließt an deiner rechten Seite herunter, umspült deine Füße und strömt an deiner linken Seite wieder nach oben. Spüre diesen Kreislauf der Energie in dir und bemerke die Ausgeglichenheit und innere Zufriedenheit in dir aufsteigen.

Nun kannst du mit einer Phantasiereise, Chakrenmeditation oder Selbstheilung anschließen. Ist dies nicht der Fall, so stelle dir vor die Lichtfontäne würde langsam menschliche Gestalt annehmen und „kehre somit in deinen Körper zurück“. Nun atme wieder 3-4 Mal tief durch, und suggeriere dir, dass du frisch und munter bist und öffne die Augen.

### Lebensbaummeditation (auch „Erdung“ genannt)

Das Prinzip dieser Meditation beruht auf dem Symbol des keltischen Lebensbaumes. Es zeigt einen kräftigen alten Baum dessen Äste herunterragen und in die Wurzeln des Baumes übergehen. Somit bilden Geäst und Wurzelwerk ein kreisförmiges Geflecht um den Baumstamm. - die Darstellung ist also durch eine horizontale Mittelachse spiegelbar. Der keltische Lebensbaum symbolisiert die Abhängigkeit von Himmel und Erde, Geist und Materie voneinander.

*„ Für diese Übung solltest du dich auf einen Stuhl setzen oder Stehen. Dabei solltest du dich nach Norden richten. Die Fußsohlen berühren fest den Boden. Beginne nun tief und rhythmisch zu atmen, und spüre, wie sich deine Wirbelsäule dabei immer mehr aufrichtet. Stell dir vor, deine Wirbelsäule sei der Stamm eines Baumes, aus dessen Grund sich die Wurzeln tief ins Erdreich senken. Durch diese Wurzeln kannst du die ganze wundervolle Energie der Erde aufnehmen. Spüre, wie sie mit jedem Atemzug in dir aufsteigt und du mit jedem Atemzug lebendiger wirst. stelle dir vor, aus deinem Scheitel sprießen Zweige, die immer länger und schöner werden. Sie ranken hernieder bis auf die Erde. Fühle, wie die Energie der Erde durch deine Wirbelsäule, deinen Kopf hinein in die Zweige steigt und an ihnen hinab wieder zur Erde fließt. Der Kreis ist geschlossen, und die Energie kehrt zu ihrem Ursprung zurück. Spüre diesen Energiefluss.*

*Nun sauge ein letztes Mal die Energie durch einen tiefen Atemzug in dich hinein, lass sie noch einmal in dir emporsteigen und durch die Zweige in die Erde hinabfließen. Dann entspanne dich. “*

*(Belinah: Die Magie der Hexen, 2002)*

Dies wird meist auch als eine Vorbereitung für Meditationen, die tiefere Versenkungen ins Bewusstsein erfordern, angewandt

### **Tresormeditation**

Eine Tresormeditation ist für alles geeignet, was man loswerden möchte. Ob es dabei um schlechte Eigenschaften oder bedrückende Gedanken geht, ist gleichgültig. Durch diese Meditation kann man sie abschütteln.

*Sorge dafür dass du ungestört bist und schaffe nach deinem Belieben eine meditative Atmosphäre. Setze oder lege dich entspannt hin und atme ruhig und tief ein und aus. So wie es dein eigener Rhythmus dir vorgibt. Schließe die Augen, und stelle dir vor, wie du in einem Wald auf einem Weg stehst. Du siehst die riesigen alten Bäume und hörst das Zwitschern der Vögel. Schau dich ein wenig um und lass die friedliche Umgebung auf dich wirken. Die Sonne scheint und es ist angenehm warm. Gehe nun den Weg hinunter, der dich auf eine Lichtung führt und betrachte die Umgebung. Du siehst dort ein Häuschen auf der Lichtung. Es steht in der prallen Sonne und während du dich ihm näherst, erkennst du, dass es wunderschön und einladend aussieht. Du trittst ein und stehst nun auf großen alten Dielen. Nachdem du dich etwas umgeschaut hast, entdeckst du die Tür auf der anderen Seite des Zimmers. Du öffnest sie und siehst dahinter eine hinabführende Treppe. Aber der Keller ist nicht dunkel. Überall ist er von Fackeln erhellt. Du gehst hinab und unten angekommen siehst du einen langen Gang, der ebenfalls hell erleuchtet ist. Diesen gehst du weiter bis du wieder an eine Tür kommst. Diese ist aber eine stabile Stahltür, die eines Tresorraumes. Öffne auch diese und gehe hinein. In diesem Raum steht nichts, außer einem großen alten Tresor, dessen Tür weit offen steht. Sieh ihn dir an. er ist aus massiven Stahl. Lege nun, was immer du loswerden möchtest in den Tresor und verschließe ihn. Mach ihn zu und sei dir gewiss, dass alles, was du hinein gelegt hast, dort auch verbleibt. Wenn du willst wickle noch eine schwere Eisenkette um den Tresor und verriegele diese mit einem Schloss. Wenn all dies geschehen ist, verabschiede dich und gehe wieder aus dem Raum, den Gang entlang, die Treppe hinauf und verlasse das kleine Haus. Gehe entspannt und befreit den Waldweg zurück zu deinem Ausgangspunkt. Dann kehre langsam wieder ins Alltagsleben zurück. Atme einige Züge tief ein und aus. Spanne deine Muskeln an und spüre deinen Körper. Dann mach die Augen auf. Jetzt bist du alles los, was immer du in den Tresor gelegt hast. Du kannst es jederzeit wieder herausholen, wenn du möchtest. Später kannst du jederzeit neue Dinge hinzulegen; ganz wie du willst.*

## **Autogenes Training (AT)**

Wie schon im Kapitel über mentale Umprogrammierung erwähnt, wird beim autogenen Training mit Autosuggestion gearbeitet. Bei AT kommt es jedoch, im Gegenteil zu den meisten Meditationen, auf das „Bewusst werden“ bezüglich des Körpers an. Man versetzt sich zwar in einen tranceähnlichen Zustand, aber nur um über das Unterbewusstsein den physischen Körper zu beeinflussen. AT wirkt also entspannend, beruhigend und lockernd und es lassen sich Krankheiten, Körperverspannungen und sogar psychische Probleme damit ausmerzen. Dies klingt alles kompliziert, ist jedoch viel einfacher als man denkt, man kann AT Überall, so oft und lange machen wie man will und dadurch Stress, Ärger, Nervosität, Komplexen und Verspannungen Adee sagen. Auch für AT gelten die anfänglich erläuterten Richtlinien für Meditationen. Das wichtigste bei AT ist, dass es in der richtigen Reihenfolge angewendet wird, da die Übungen aufeinander aufbauen, und dass sie regelmäßig gemacht werden, denn wenn man einmal rausgekommen ist, muss man wieder von vorn anfangen. Lieber öfter und kürzer trainieren, als selten und lange. Jedoch ist jedem der ernsthaft mit AT beginnen möchte ans Herz gelegt, sich ein diesbezügliches Buch zu kaufen (Empfehlungen siehe Literaturverzeichnis), da dies hier nur eine Einleitung in dieses Fachgebiet sein kann. Die Grundstufe des AT bezieht sich erst einmal nur auf die Körperbeherrschung und die Übungen werden in verschiedene Stufen eingeteilt: Ruhephase, Schwerephase, Wärmephase, Herzübung, Atemübung, Bauchübung und Stirnübung.

Vorausgehend gibt es ein paar Übungen, die die Konzentration fördern.

Als erstes eine Atemübung. Diese ist sehr hilfreich, wenn sie vor jeder AT-Sitzung gemacht wird. Begebe dich in deine AT-Stellung (liegend, sitzend...). Atme tief aus und warte, bis der Einatemreflex einsetzt. Greife nicht bewusst in deine Atmung ein - lass den Atem fließen. Dies führe einige Minuten lang durch, bis du dich nicht mehr darauf konzentrieren musst. Dann eine Übung die auch „Mantram-Soft“ genannt wird. Dabei wird ein Mantra, eine Silbe, wie „Aum“, „Om“ o.ä. aufgesagt, dies fördert ebenfalls die Konzentration.

Nun aber zum eigentlichen Autogenen Training:

Begib dich in deine AT-Stellung. Schließe die Augen und beginne mit folgender Formel: „Ich bin ganz ruhig!“ Diese, wie auch alle folgenden Formeln denkst du im Kopf (mehrmals!). Richte deine Aufmerksamkeit dabei nur leicht auf deinen Körper, sonst verspannst du dich unnötig. Das bedeutet etwa, dass du deinen Körper beobachtest, wie er sich beruhigt. Nun fahre mit: „Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer!“ fort. Hierbei richtest du dich danach ob du Linkshänder oder Rechtshänder bist. Diese Formel wiederholst du 6 mal, dann wieder „Ich bin ganz ruhig!“ und das ganze noch mal, so lange bis du deutlich spürst, wie dein Arm schwer wird.

Zum Schluss deines jeweiligen autogenen Trainings machst du folgendes: 1-2 mal : „Ich bin ganz frisch und munter!“ und dann einmal : „Meine Arme und mein Körper sind fest!“ Dabei spanne den ganzen Körper einmal kräftig an, beuge die Arme, atme tief durch und öffne dann erst die Augen. Diese Formeln dienen dem „Zurücknehmen“. Du solltest darauf achten, dass du diese Formel immer an den Schluss einer jeden AT-Übung anhängst. Die Entspannungszustände, in die du beim AT gerätst, können sich hinterher z.B. durch Wahrnehmungsstörungen bemerkbar machen. Das wird durch das „Zurücknehmen“ verhindert.

Wiederhole diese Übung so lang, bis dein Arm sich wirklich so schwer wie Blei anfühlt. Dann mach das Selbe erst mit dem anderen Arm, dann mit dem einen und dann mit dem anderen

Bein. Zwischendurch kannst du es auch noch generalisieren mit: „Meine beiden Arme sind ganz schwer!“ und „Meine beiden Beine sind ganz schwer!“ und schließlich „Meine Arme und Beine sind ganz schwer!“.

Achte jedoch immer darauf, dass du pro AT-Übung immer nur eine Formel anwendest, wenn du für die vorhergehende länger als 5 Minuten gebraucht hast.

Wenn dann dein ganzer Körper schließlich schwer ist, kannst du „Mein ganzer Körper ist schwer!“ anwenden.

Und noch eins: Werde nicht ungeduldig! Nimm dir so viel Zeit, wie dein Körper braucht. Gehe nicht zur nächsten Übung über, wenn du dir nicht sicher bist, dass du die Schwerephase abgeschlossen hast.

Noch ein Tipp meinerseits: Die Schwereformel niemals einzeln auf den Kopf anwenden! Ich hatte mit den Folgen (Kopfdruck, Kopfschmerzen) noch Monate lang zu kämpfen.

In der **Wärmephase** verfährt du in den einzelnen Schritten genauso wie in der Schwerephase, nur dass die Schwere der Wärme noch vorausgeht. Damit sähe deine erste Übung für die Wärme so aus:

2-4x „Ich bin ganz ruhig!“  
 6x „Mein ganzer Körper ist schwer!“  
 1x „Ich bin ganz ruhig!“  
 6x „Mein(e) rechte(r) bzw. linke(r) Arm/Hand ist ganz warm!“  
 1x „Ich bin ganz ruhig!“  
 usw.  
 zum Schluss: Zurücknehmen

Fahre fort bis zur Generalisierung!

Eine Hilfe: Tauche deine Hände vorher in warmes Wasser oder lege sie auf die Heizung, damit du dich später besser erinnern kannst, wie sich Wärme anfühlt.

Hilfe zur Überprüfung: Ist deine Übungshand bzw. -arm danach wirklich wärmer?

Spürst du in den einzelnen Muskeln ein heißes Brennen oder ein Ziehen? Wenn ja, klasse, dann lösen sich tiefsitzende Verspannungen.

Außerdem: Mit zunehmender Wärme vertieft sich die Schwere.

Ab hier kannst du die Formeln für die Generalisierung der Schwere und Wärme auch verkürzen auf „Schwere“ bzw. „Wärme“.

Nun folgt die **Herzübung**. Beginne erst damit, wenn du dein Herz auch spürst, das kannst du z.B. erreichen indem du dir ein Heftpflaster um den Finger wickelst.

Die Herzformel lautet: „Mein Herz/Puls schlägt ruhig und kräftig/gleichmäßig!“

Baue diese Formel dann wieder auf die Schwere und die Wärme auf. Je nach dem, wie dein Herzschlag ist, verändere deine Formel (gleichmäßig, ruhig.....).

Hierbei musst du vorsichtig sein, das Herz ist nicht nur der wichtigste, sondern auch der empfindlichste Muskel deines Körpers, also darfst du auf keinen Fall aus Versehen „Mein Herz schlägt langsam!“ sagen.

Hilfreich dabei ist es den Puls zu messen.

Wenn du so weit bist, dass du dein Herz im ganzen Körper spüren kannst, fährst du mit der **Atemübung** fort. Zuerst wiederholst du die Atemübung vom Anfang (s.S.13) und dann baust du die einzelnen Phasen wieder auf:

1-3x	„Ich bin ganz ruhig!“
6x	„Schwere“
1x	„Ich bin ganz ruhig!“
6x	„Wärme“
1x	„Ich bin ganz ruhig!“
6x	„Mein Herz /Puls schlägt ruhig und kräftig!“
1x	„Ich bin ganz ruhig!“
6x	„Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig!“

usw.

zum Schluss: Zurücknehmen

Atme nicht bewusst ein und aus- Lass deinen Atem unbeeinflusst fließen!

Nun folgt die **Bauchübung**, auch „Leibübung“ oder „Solarplexusübung“ genannt. (Solarplexus siehe „Chakren“, Seite 16)

Auch bei der Bauchübung gilt wieder: Schwere und Wärme bis zur Generalisierung, Herz und Atem bis zum jeweilig gewohnten Gefühl! Dann: „Mein Bauch ist strömend warm!“ jedoch ist diese Wärme eine andere als die der Wärmephase. Sie läuft nicht über die Muskeln, sondern über Nervenstränge. Somit sollte bei dieser Übung auch eine Generalisierung erfolgen. In dieser Phase werden die inneren Organe entspannt und der Beckenbereich gut durchblutet.

Diese letzte Übung, **die Stirnübung**, dient nur noch der Vervollständigung und als Hilfe. du kannst sie aber auch schon zwischendurch anwenden, wenn du z.B. feststellst, dass bei der Wärme- oder Bauchübung dein Kopf ganz heiß wird. Denn ein heißer Kopf verhindert klares Denken und kann zu heftigen Kopfschmerzen führen. Die entsprechende Formel lautet: „Meine Stirn ist angenehm kühl“, jedoch niemals „Stirn kalt!“. Kälte wirkt lähmend oder verkrampfend. Gelingt dir die Stirnkühle dagegen nicht, so beende lieber erst einmal das Training.

Zu empfehlen ist es auf jeden Fall sich Aufzeichnungen über den Verlauf des jeweiligen Trainings zu machen, vor allem um die Ursachen für eventuell auftretende Nebenwirkungen finden zu können.

Wenn man erst einmal bis hier gekommen ist, ist das schon wirklich bewundernswert. Deshalb werde ich, um den Rahmen dieser Stoffsammlung nicht zu sprengen, nicht noch näher auf die Oberstufe des Autogenen Trainings eingehen. Es sei nur so viel gesagt, dass dort mit selbsterstellten Formeln, also Affirmationen (s. Seite 9) gearbeitet wird. Es soll eine Verstärkung der inneren Sinne erfolgen, wodurch die Selbstheilung und Bewusstseinsweiterung durch AT möglich wird.

## Chakren

Vor allem in der indischen Heilkunde wird davon ausgegangen, dass im menschlichen Körper ein Energiekreislauf existiert. Dieser versorgt Zellen und Organe mit der lebensnotwendigen Energie. Diese Energie durchfließt sieben Energieknotenpunkte: die Chakren.

Die sieben Chakren liegen auf einer Linie vom Steißbein zum Scheitel am Rückenmark entlang, wobei jedem einzelnen auch bestimmte Organe und Systeme zugeordnet sind. Nebenchakren befinden sich in Händen und Füßen.

*„Fließt die Energie frei durch das Chakra, ist die Versorgung des Körpers garantiert. Ist das Chakra blockiert, wird sie aufgehalten, und Teile des Körpers werden nicht mehr ausreichend versorgt. Blockiert wird ein Chakra durch körperliche Beschwerden oder psychische Konflikte, die sich auf ein Chakra und sein Energiesystem auswirken. (...) Alle Chakren nehmen Energie von außen auf und leiten sie anschließend in den Körper. Damit können sie Ihren persönlichen Energiehaushalt beeinflussen.“*

*(Dr. Flora Peschek - Böhmer, „Heilung durch die Kraft der Steine“, 9.Auflage 1999)*

### **Erstes Chakra - Wurzelchakra**

Es liegt zwischen Steißbein und Genitalbereich und ist das Energiezentrum für alle festen Bestandteile im Körper: Knochen, Wirbelsäule, Zähne und Nägel. Ebenfalls beeinflusst es Darm, Prostata, Blut, Zellaufbau und gibt die Impulse für sinnliche Gelüste. Tritt hier eine Störung auf, sind Süchte, unkontrollierte Sexualität, Verdauungsbeschwerden und Übergewicht mögliche Folgen. Fließt die Energie dort ungehindert, prägen innere Stärke, Zufriedenheit und Einklang mit der Natur die Person.

### **Zweites Chakra - Sakralchakra**

Dieses liegt über dem Schambein im Unterbauch oberhalb der Genitalien. Von hier wird der Fluss aller Körpersäfte beeinflusst: Lymphe, Blut,...etc. Hormonell gesehen werden Eierstöcke, Keimdrüsen und Hoden beeinflusst. Ist es gestört, treten sexuelle Probleme auf, Sinnlichkeit fehlt und das Leben scheint sinnlos. Fließt die Energie gut, sind Lebensfreude und Aufgeschlossenheit garantiert.

### **Drittes Chakra - Nabelchakra (Solarplexus)**

Es liegt oberhalb des Nabels und wirkt auf das Verdauungssystem und das vegetative Nervensystem. In diesem Chakra liegen die Wurzeln, aus denen sich die Persönlichkeit entfaltet. Liegt eine Störung vor, sind Ruhelosigkeit und Unzufriedenheit gegeben. Ist alles in Ordnung sind innerer Friede und Harmonie mit dich selbst und der Umwelt garantiert

### **Viertes Chakra - Herzchakra**

Dieses Chakra befindet sich in der Mitte des Brustkorbs und versorgt Herz, Kreislauf und körpereigene Abwehrkraft. Mit dem Herzen ist das Chakra im Übertragenen Sinne für Liebe, Harmonie und Geborgenheit zuständig. Ist es gestört, sind Enttäuschung, Unfähigkeit zur Liebe und Verletzbarkeit die Folgen. Fließt die Energie frei, strahlt der Betreffende Herzlichkeit und Fröhlichkeit aus.

### **Fünftes Chakra - Halschakra**

Es liegt am unteren Teil des Halses und ist für Stoffwechsel (Schilddrüse), Ohren, Atem- und Sprachorgane zuständig. Somit ist dieses Chakra für das Sprechen und Rethorik verantwortlich. Ist die Energie hier blockiert, sind gefühlsmäßige Probleme (Schuldgefühle, Ängste..) wahrscheinlich. Fließt die Energie dort ungehindert, lebt der Mensch offen und furchtlos.

### **Sechstes Chakra - Stirnchakra (Drittes Auge)**

Es liegt über der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen und das Gesicht, Augen und Nase mit ihren Sinnen beziehen hierher ihre Energie. Im Übertragenen Sinn ist mit diesem Chakra die Fähigkeit des Erkennens und intuitiven Erfassens verbunden. Das zentrale Nervensystem wird über dieses Chakra mit Energie versorgt. Fließt die Energie hier frei, arbeitet der Verstand wach; der Betreffende betrachtet sich und die Welt ganzheitlich und er kann sich auf seine Intuition verlassen. Bei einer Energiestörung tritt Kopfflastigkeit, Vergesslichkeit und Sehstörungen auf; Spiritualität wird abgelehnt.

### **Siebttes Chakra - Scheitelchakra**

Hier kann Energie von oben nach unten in den Kopf eindringen. Es bildet die Grenze zum Übergeordneten, zum Kosmos, zum Göttlichen. Es steuert die Entwicklung eines Menschen und körperliche Größe. Bei einem vollständig geöffneten Scheitelchakra befände sich der Mensch im Zustand der Erleuchtung. Dann setzt die absolute Glückseligkeit ein. Ohne ein geöffnetes Scheitelchakra ist man nicht wirklich eins mit der Welt. Ängste, Verunsicherung und Ziellosigkeit bleiben bestehen, ebenso die Todesangst.

Jedem Chakra wird eine bestimmte Farbe zugeordnet, die das Visualisieren des jeweiligen Energiezentrums erleichtert.

Wurzelchakra - rot  
 Sakralchakra - orange  
 Solarplexus - gelb  
 Herzchakra - grün oder rosa  
 Halschakra - azurblau  
 Stirnchakra - violett  
 Scheitelchakra- weiß

Mit den Chakren lässt sich eine Erweiterung der Fontänenmeditation (s.S.11) prima machen, welche auch als Anfang zur Chakrenmeditation zu empfehlen ist:

*„ ...Visualisieren sie die Fontäne wie zuvor, und danach öffnen sie Ihre Energiezentren. Sie können sie sich als Lichträder oder rotierende, farbige Lichtkugeln vorstellen oder als Spiralen aus Licht.(...)Fangen Sie beim Scheitel an, und stellen Sie sich eine strahlend weiße Lichtkugel ( oder was immer Sie nehmen wollen) vor, die sich kreisförmig nach unten dreht, ohne sich von der Stelle zu bewegen (oder eine Blume entfaltet ihre Blütenblätter...).“  
 (Silver Raven Wolf: Zauberschule der Neuen Hexen, 2002)*

Wenn du dein Scheitelchakra geöffnet (oder zumindest fast) hast, fahre fort mit den anderen Chakren. Du kannst auch anders herum anfangen, wichtig ist nur, dass du die entsprechend

weitere Reihenfolge einhältst. Außerdem kannst du noch deine Nebenchakren in den Handflächen und den Füßen öffnen. Sie sind der Farbe weiß zugeordnet. Nach dieser Übung stelle dir einen Reißverschluss zu beiden Seiten deines Körpers vor, ziehe ihn hoch, um die Chakren zu schließen. Vergiss das nicht; du darfst die Chakren nicht offen lassen. Zähle dabei rückwärts bis 10 und sage dir dann, dass du jetzt wach bist.

Zu empfehlen wäre, diese Übung täglich eine Woche lang zu machen und dann zur nächsten zu schreiten.

In der nächsten Woche wird die Übung dann richtig interessant: Nachdem sich alle Lichtkugeln in deinem Inneren drehen, lass ihre Farben ineinander fließen, bis sie dich wie ein gigantischer Wasserfall oder eine einzige Fontäne von innen her durchfluten.

## **Selbsteilung**

Während der Arbeit mit den Chakren fällt wahrscheinlich bald auf, dass manche Zentren heller leuchten als andere oder dass einige von ihnen von Zeit zu Zeit dunkle Flecken aufweisen. Aber das bedeutet lediglich, dass es eine Unausgewogenheit im Energiehaushalt gibt und etwas Feinabstimmung benötigt wird.

Bei der Fontänenmeditation lässt sich ein schwaches Chakra stärken, indem man seine Schwingungen bewusst anhebt oder weißes Licht aus dem Universum in die Stelle hineinzieht, bis ein Gleichgewicht zwischen all den Zentren existiert.

Schwarze Flecken oder auch Trübung können mit der folgenden Methode entfernt werden :

Stelle dir einen wirbelnden Energieball zu deinen Füßen vor. Dieser Ball hat die Fähigkeit, negative Energie aus dir herauszuziehen, ähnlich einem Staubsauger. Lass alle dunklen Flecken in den Saugball flitzen. Danach lass den Ball im Boden und in der Versenkung verschwinden.

Sobald sich die ersten Anzeichen einer Krankheit bemerkbar machen, hole diesen Ball wieder hervor, öffne das entsprechende Chakra und säubere es mit dem Saugball. Hat sich die Krankheit schon zu sehr im Körper ausgebreitet, werden wahrscheinlich mehrere solche Visualisierungen am Tag benötigt, um das zuständige Chakra wieder in Ordnung zu bringen

## **Literatur**

Belinah: Die Magie der Hexen, Esoterischer Verlag 2002

van Boysen, Tordis: Grundlagen der Meditation, Kersken-Canbaz-Verlag 1993

van Boysen, Tordis: Autogenes Training die Grundstufe,  
Kersken-Canbaz-Verlag 1993

Brandler-Pracht, Karl: Lehrbuch zur Entwicklung der okkulten Kräfte,  
4.Auflage Esoterischer Verlag 2001

Osho: Meditationsführer, 2.Auflage Goldmann Verlag 2002

Peschek-Böhmer, Flora, Dr. :Heilung durch die Kraft der Steine,  
9. Auflage Ludwig Buchverlag 1996

Silver RavenWolf: Zauberschule der Neuen Hexen, 3.Auflage Heyne 2002

Sheerie the Fay: Das Buch der Hexen, Esoterischer Verlag 2002

Thea: Magische Symbole, 2.Auflage Ludwig Buchverlag 2000