

Die Lebensenergie fließen lassen

Die zur Verfügung stehende Lebensenergie - das Ka oder Prana - entscheidet über unser Befinden, sowohl körperlich, geistig als auch emotional und bewirkt einen enormen Schub in Richtung auf ein höheres Bewußtsein.

Alles in der dualen Schöpfung besteht aus bipolaren Energiefeldern (z.B.: Magnete). Sehen wir uns ein bipolares Feld an, so erkennen wir, daß das Zentrum des bipolaren Feldes eine Röhre ist. Auch der Mensch hat dieses bipolare Feld, und sein Zentrum ist die sogenannte Pranaröhre. Diese Pranaröhre verläuft vom Scheitelchakra zum Wurzelchakra (sie orientiert sich NICHT an der Wirbelsäule). Mit ihr sind wir vom Herzchakra ausgehend über das Wurzelchakra mit der Erde und über das Scheitelchakra mit dem Himmel verbunden. Von dort (Erde + Himmel) strömt die Lebensenergie, auch Prana oder Ka genannt, in unser Herzzentrum und versorgt uns. Viele sind jedoch durch Blockaden von der Lebensenergie Ka/Prana abgeschnitten. Unseren grob- wie feinstofflichen Körpern mangelt es an Lebensenergie. Besonders unser Emotionalkörper ist davon betroffen, wodurch wir emotionalen Wallungen oft hilflos ausgeliefert sind. Sorgen wir nun für eine ausreichende Menge an Ka, wirkt sich dies direkt auf unsere Verfassung aus - wir fühlen uns besser, sowohl körperlich, geistig als auch emotional - und bewirkt einen enormen Schub in Richtung auf ein höheres Bewußtsein.

Den Energiefluß in der Pranaröhre spüren

Der Pranafluß ist wahrnehmbar. Setzen wir uns bequem hin, beide Füße auf dem Boden, Rücken aufrecht. Bei dieser ersten Übung atmen wir durch die Pranaröhre, die mit der Erde verbunden ist, aufwärts. Wir atmen mit einem Atemzug von der Erde aufwärts, in die Pranaröhre hinein, lockern uns und lassen den Atem mit einem Seufzer entweichen. Mit einem zweiten Atemzug atmen wir dann von oberhalb des Kopfes ein und bringen so Energien des Himmels in die Pranaröhre des Körpers hinab, und auch hier lassen wir den Atem mit einem Seufzer entweichen. Probiert das mehrere Male, bis ihr ganz klar spürt, wie Energie in die Pranaröhre einströmt.

Es geht darum, ein Gefühl für das Strömen des feinstofflichen Prana zu bekommen, der von der Erde in die Pranaröhre hinauf strömt und dann von den himmlischen Sphären in die Pranaröhre hinein. Vielleicht fällt es dem ein oder anderem leichter, wenn entspannende Musik dabei läuft.

Prana durch den physischen Körper zirkulieren lassen

Der nächste Schritt besteht darin, den Prana in die Pranaröhre hineinzuziehen und dann durch den physischen Körper zirkulieren zu lassen. Wir gehen genauso vor wie zuvor: den Prana beim Einatmen von der Erde in unsere Pranaröhre hinaufziehen. Einen kurzen Augenblick die Luft anhalten, und dann mit einem Seufzer ausatmen. Wir konzentrieren uns ganz auf die Pranaröhre. Wir atmen wieder ein und ziehen dabei Prana von oberhalb des Kopfes in die Pranaröhre hinein. Halten einen Moment lang die Luft an, während wir uns auf die Pranaröhre konzentrieren. Mit einem Seufzer ausatmen und unsere Aufmerksamkeit richten wir dabei auf unseren gesamten physischen Körper. Der Prana wird dann dem Gesetz der Aufmerksamkeit folgend (Energie folgt immer der Aufmerksamkeit) aus der Pranaröhre hinaus und in unseren Körper strömen. Wir arbeiten hiermit, bis wir einen Energiefluß aus der Pranaröhre heraus in unseren physischen Körper spüren.

Den Prana "qualifizieren"

Vergegenwärtigen wir uns während dieser Übung das Gefühl bedingungsloser Liebe und Annahme in unserem Herzen, "qualifizieren" wir den Prana,

d.h., seine Qualität wird deutlich erhöht. Den Zustand bedingungsloser Liebe und Annahme tatsächlich zu fühlen bewirkt mehr, als nur an ihn zu denken. Diesen "qualifizierten" Prana lassen wir nun über das Herzzentrum in unseren Körper strömen.

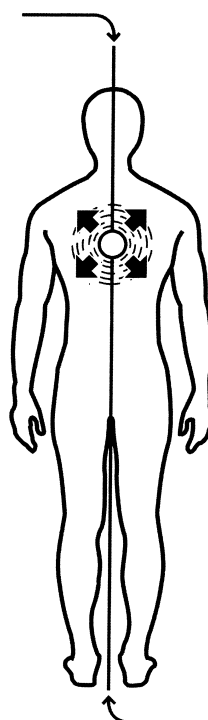


Bild: Die Bewegung des Pranas vom Himmel herab und der Erde herauf in die Pranaröhre und in den physischen Körper.

Info-Script

Kontakt:

Stefan Scheil
Klangschalen-Therapeut

Osterbühlstr. 22
93158 Teublitz
Tel 09471- 602380
www.ein-klang.net

Kopieren & weiterreichen erwünscht - das spart Kosten für alle!

Anfangs ist der Pranafluß ein sehr subtiles, kaum wahrnehmbares Gefühl, doch schließlich ist er körperlich ganz deutlich zu spüren.

Diese Übungen erhöhen Lebenskraft und Wohlbefinden - sie müssen jedoch praktiziert werden.

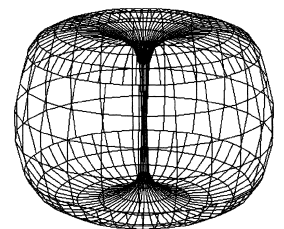


Bild: 3D-Darstellung eines bipolaren Feldes. Deutlich ist die im Zentrum entstehende Röhre zu erkennen.

Das Herzzentrum
öffnen können, wann
immer wir es wollen

Der Prana fließt
von selbst, wir müssen
nichts tun, ausser es
zuzulassen

Literaturhinweis:
Tom Kenyon & V. Essene
Die Hathor-Zivilisation

Prana atmen und Herzzentrum öffnen

Wir atmen den Prana wie bereits gelernt ein und lassen es durch unseren physischen Körper strömen. Nach ein - zwei Minuten verlagern wir unsere Aufmerksamkeit in unser Herzzentrum. Wir verweilen mit unserer Aufmerksamkeit beim Herzchakra und atmen nun den Prana abwechselnd von der Erde hinauf als auch vom Himmel herab, und lassen ihn beim Ausatmen durch das Herz zirkulieren. Es reicht, sich vorzustellen und zu spüren, wie der Prana in das Herz zu strömen beginnt. Wenn wir uns dabei eine Blüte vorstellen, die sich öffnet, so ist das in Ordnung. Das Ziel besteht darin, zu spüren, wie sich die Energie des Herzens öffnet wie die Blütenblätter einer Blume, und zu spüren, wie die Blüte immer weiter aufgeht. Laßt die Blütenblätter sich dann immer weiter ausbreiten, soweit, wie es angenehm ist. Haltet einfach inne und verweilt mit eurer Aufmerksamkeit bei dieser offenen Blüte des Herzens.

Wenn wir spüren, wie sich das Herz öffnet, erzeugen wir buchstäblich eine elektromagnetische Öffnung im Herzen! Sobald das geschieht, spüren wir körperlich Energie und Energiebewegungen, ganz sachte, so daß wir uns an das Gefühl des Offenseins gewöhnen können. Es geht hierbei NICHT darum, ständig offen zu sein, sondern darum, sich jederzeit öffnen zu können, wenn wir das wollen. Mit dieser Übung nimmt unser Vermögen, das Herz zu öffnen, beträchtlich zu und unsere Angst vor dem Sichöffnen beträchtlich ab.

Emotionale Energien ins Gleichgewicht bringen

Wir stellen uns die Pranaröhre wie eine Lichtröhre vor, eine Energieleitung, die mitten durch unseren Körper führt und bis in den Erdmittelpunkt hinunter reicht. Dort sind sozusagen unsere Anschlußpunkte. Laßen wir nun in unserer Vorstellung diese Lichtröhre nach oben bis über unseren Kopf wandern, und zwar soweit in den Raum hinein, wie für uns zu diesem Zeitpunkt angemessen. Manche erleben, daß die Pranaröhre nur ein kleines Stück weit über den

Kopf hinausgeht, und manche erfahren, daß die Pranaröhre in andere Dimensionen des Universums hineinführt. Wohin und wie weit, spielt keine Rolle. Nun richten wir unsere Aufmerksamkeit in unser Herzzentrum. Wir stellen uns vor und spüren, während wir uns auf das Herz konzentrieren, wie himmlische Energien von oben herab kommen und wie gleichzeitig irdische Energien von der Erde zu uns herauf fließen, so daß beide sich in unserem Herzen begegnen.

Wir lassen diese beiden Energien von oben in das Herz fließen ... und von unten, so daß sie das Herz ununterbrochen in einem zusammenkommenden Strom speisen. Nun achten wir gleichzeitig darauf, wie wir einatmen ... dann wie wir ausatmen ... und auch wann wir zwischen Ein- und Ausatmen pausieren. Wir nehmen wahr, daß der Pranastrom kontinuierlich ist - er ist unabhängig vom Rhythmus unseres Atems. Ob wir einatmen oder ausatmen, ob unser Atem gerade pausiert oder nicht. Erfahrt einfach diesen beständigen Pranastrom, der auf und ab wandert und uns versorgt.

Erdung -

Pranaröhre im Kern der Erde verankern

Wir lenken unsere Aufmerksamkeit in die Pranaröhre unseres Körpers und verlängern sie mit Hilfe unserer Vorstellungskraft bis ganz hinunter in den Erdmittelpunkt. Dabei spüren wir eventuell, wie etwas an der Energie zieht, als hinge da ein Anker, denn da ist in der Tat auch ein Anker. Wir lassen den Prana dann fließen. Wir erlauben einfach dem Prana über dem Kopf, sich ins Herz hinunter zu bewegen und von der Erde hinauf ins Herz - mit der Intention, daß er tief in der Erde verankert ist - und wir erden die Pranaröhre unten im innersten Kern der Erde. Mehr ist nicht tun. Wir brauchen es nicht herbeizuführen; wir lassen nur zu, daß es geschieht. Der Prana fließt sofort so, wie es unserer Intention entspricht. Die Intention, unsere Absicht, ist hier das Entscheidende. Die Intention, daß die Pranaröhre im Kern der Erde verankert bleiben soll, und zuzulassen, daß die Erdenergien nach oben wandern, während gleichzeitig die himmlischen Energien ins Herz hinunter fließen, bewirkt eine emotionale Stabilisierung. Auch hier wird wieder empfohlen, das jeweils für ein, zwei Minuten zu praktizieren.

Mit etwas Übung ist der Pranastrom immer und überall sofort aktivierbar und eine große Hilfe für uns, emotional im Gleichgewicht zu bleiben - in allen Situationen.

Bild: Ausbalancieren
emotionaler Energien
durch die Verbindung von
"Himmel" und "Erde"
über die Pranaröhre.

