

Die Verbundenheitsmeditation

Copyright Tim Reeves, Carolastr. 1A, D-04736 Waldheim

Menschen, die mit ‚Energiearbeit‘ vertraut sind, kennen möglicherweise die Methode, durch bewusstes Atmen die Größe ihrer Aura (die mehr oder weniger eiförmig um den physischen Körper herum und darüber hinaus reicht) zu kontrollieren. Bis zu einem gewissen Grad reagieren die Chakren und vor allem die Aura auf Absicht. Es ist wie beim Atmen: Normalerweise wird die Aura autonom reguliert, bzw. reguliert sich selbst; sie kann aber durch Absicht beeinflusst werden. Du konzentrierst dich also auf deine Aura und kannst dich dann zusätzlich entweder auf das Einatmen konzentrieren und dabei bewusst deine Aura mit einatmen, wodurch sie dichter und näher an deinem physischen Körper wird; oder du kannst dich auf das Ausatmen konzentrieren und bewusst deine Aura ausdehnen oder dich vorstellen, wie sie sich ausdehnt, sodass sie größer und diffuser wird. Diese Meditation beginnt damit, fügt aber noch weitere Elemente hinzu:

Machen es dir bequem – wie immer es für dich am besten funktioniert. Vielleicht möchtest du damit beginnen, einen ‚Anker zu werfen‘. Der zentrale Energiekanal verläuft von der Fontanelle vor der Wirbelsäule bis zum Perineum. Stelle dir einfach vor, wie der Kanal sich von der weichen Stelle zwischen Genitalien und Gesäß in die Erde erstreckt, vielleicht wie ein Seil, eine Schnur oder ein Kanal aus Licht. Richte dann deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung:

- Atme beim Ausatmen in dein Energiefeld, deine Aura, und lasse sie sich ausdehnen.
- Lasse beim Einatmen die Aura erweitert und atme die Qualität des erweiterten Raums ein.
- Nimm die Nicht-Getrenntheit zwischen deinem Aura-Raum, allem darin und dem Raum selbst wahr. Lese den vorigen Satz bitte sorgfältig: *sowohl* den Inhalt des Raumes *als auch* **den Raum selbst**.
- Tipp: Wenn du die Nicht-Getrenntheit wahrnimmst, dann nicht nur zwischen einer abstrakten ‚Aura‘ und allem darin. Da du dies wahrnimmst und die Aura Teil deines Wesens ist, impliziert dies deine persönliche Nicht-Getrenntheit von allem, was du wahrnimmst.
- Wenn du fortfährst, wirst du wahrscheinlich einen Punkt erreichen, an dem deine persönliche Aura eine Größengrenze erreicht. Es handelt sich schließlich um ein persönliches Energiefeld (siehe Abschnitt „Der Energiekörper – Aura und Chakren“ in Buch eins).

- An diesem Punkt fahre fort, indem du dein Bewusstsein auf WRZ* verlagerst, da dieses durch Raum (und Zeit) nicht begrenzt ist – vergiss dabei nicht, die Verbundenheit beim Einatmen wahrzunehmen.
- In der WRZ-Phase fällt es dir womöglich leichter, die Atmung weiterlaufen zu lassen, ohne sich jedoch darauf zu konzentrieren – das Herausgleiten der Aufmerksamkeit in WRZ kann unabhängig von der Atmung werden.

* Wahrnehmung über Raum und Zeit hinweg

In der Endphase kann diese Erfahrung ziemlich ekstatisch werden.

Wenn du aus der Meditation aufstehst, lasse die Wahrnehmung der Verbundenheit im Hinterkopf präsent bleiben. Anstatt ein separates Individuum zu sein, kannst du spüren, dass du gleichzeitig ein Individuum bist, jedoch nicht vom Ganzen getrennt. Lebe dein Leben in diesem bipolaren Raum.