



Meditation zur Befreiung des Nabelchakras: „Angst wird Wut wird Mut“

Schliesse die Augen, geh in den Mittelpunkt der Erde

Spüre, wie die Erde Dich liebt, werde Dir Deiner eigenen Liebe bewusst. (KleinePause)

Und nun lass Dir Deine Lähmung bewusst werden. Denke an Situationen, wo Du alles was Dich lähmt oder gelähmt hat, Resignation und Ohnmacht verursacht hat.

Dann vergleiche Herz und Unterbauch.

Vielleicht gelingt es Dir noch, im Herzen Liebe zu spüren oder die Sehnsucht weiter zu geben. Aber im Unterbauch wirst Du schnell ein Loch empfinden, denn hier sitzt das Nabelchakra, unser Mut, unsere Bewegung.

Immer wenn Du Dich gelähmt fühlst, ist mehr Licht im Herzen als im Nabelchakra.

Spüre, wie Du immer noch im Mittelpunkt der Erde bist.

Nun beginne an Deiner Lähmung, am schwarzen Loch im Unterbauch zu ziehen, verteile das in die Erde hinein. Wenn dabei Angstgefühle auftauchen: Gut so!, dann bedeutet das, da bewegt sich schon ein Bisschen.

Schenke der Erde Deine Angst, schenke ihr alles was Du Dir an schwarz oder Energieleere vorstellen oder erföhlen kannst. Irgendwann wird sich Lähmung und Angst in Wut verwandeln. Freu Dich darüber und lass sie nicht los!

Lasse so viel Dunkel aus Dir aufsteigen, bis eine gut spürbare Menge Wut entstanden ist. In diese Wut stell Dich hinein. Beginne mit dieser Wut in die Erde hinein zuschreien (nur so im Innern, nicht im Aussen hörbar). Die Erde hält dies aus, sie freut sich darüber. Brülle mit dieser Wut die ganze Welt zusammen. Bring die Wut zum Explodieren. Bringe die ganze Erde zum beben! Bald kannst Du beobachten, wie das Beben wenn es bis an die Oberfläche der Erde hinein dringt, sich in eine Gold-Orange –Energie (Mut, Kraft) verwandelt, die sogar die Lähmung der Menschheit mit heilt. Spüre wie die Erde Dich liebt. Und schicke immer wieder neue Lähmung auf den Weg: ziehen – verschenken – brüllen – beben – bewegen – erlösen – freisein.

Wie ein Tauchsieder taucht die Gold-Orange-Energie nun an die Oberfläche der Erde ein und bringt die Lähmung der Menschen zum Kochen und in Bewegung. Übe nun das für ein paar Minuten gleichzeitig, denn während ein Teil schon Menschen bewegt und heilt, werden zunächst neue Pakete im Nabel noch sichtbar. Manchmal wird es richtig dunkel. Freu Dich darüber, denn jetzt lohnt es sich richtig! Schicke alles los, auch wenn das erste Stadion von Angst und Wut manchmal unangenehm ist. Mach es aus Mitgefühl für alle! Wer sollte es sonst tun, wenn jetzt nicht gerade Du! Irgendwann (nach 5-15 Minuten) wird das Gold-Orange-Licht mitten in Deinem Nabel sichtbar. dann gib Dich Gott oder der Ewigkeit hin und lass alles los!

Das Licht geht noch über die Erde hinaus, bis zu den Sternen. Die Sterne antworten und bringen neue Schöpfungsimpulse auf die Erde für Dich und die anderen (das musst du nicht verstehen, mach' es einfach), lass dies eine Weile fließen und Du bist für Heute wieder einmal fertig.

Bedanke Dich bei der Erde und lasse Dich von ihr wieder ins Hier und Jetzt begleiten. Nun bist Du viel mehr da und präsent als vorher, weil dein Nabel und Dein Mut gewachsen ist.

Om namah Shivay!

