

## Kleine Monatsmeditationen

### Kleine Mai-Mediation

Es folgt jetzt eine Meditation, die sehr lustvoll ist und deine Sinne verfeinert.

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen und werde dir der Dunkelheit bewusst. Nimm deinen Atem wahr und spüre wie du gleichmäßig ein- und ausatmest. Atme mehrmals tief ein und aus und lasse alles los, was dir Gedanken oder Sorgen macht.

Atme nochmals tief ein und aus und richte dabei deine Aufmerksamkeit in dein Wurzelchakra, auch Basischakra genannt. Es befindet sich in deinem unteren Rücken zwischen deinem Anus und deinen Genitalien, also dort, wo sich dein Steißbein befindet.

Lege nun beide Handflächen nach oben, auf dein Wurzelchakra, direkt über deine Genitalien und spüre, wie die Energie durch deine Hände in dein Wurzelchakra fließt. Es ist eine warme, rote Energie. Sie fließt in und um den Bereich deines Steißbeines bis hinab in deine Füße. Spüre die Wärme, das Kribbeln. Hier in diesem Chakra befindet sich unser Fundament, unsere Basis und es hat mit unseren Sinnesempfindungen sowie mit unserem körperlichen Wohlbefinden und unserer Gesundheit zu tun.

Im Wurzelchakra zeigt sich, ob wir im Einklang mit den natürlichen Gesetzen leben. Das bedeutet, eine neue Form der Sinneswahrnehmung zu erlernen, und sich von den weltlichen Süchten zu befreien. Die Ur-Sicherheit in sich finden und stärken. Das beinhaltet das Ur-Vertrauen, sowie eine gute Beziehung zur Erde und zur materiellen Welt herzustellen sowie innere Stabilität und Durchsetzungskraft.

Du kannst die Energie besonders stark wahrnehmen, wenn du dich auf deine Genitalien konzentrierst und an etwas denkst, was deine sexuelle Energie anregt. Sobald du die sexuelle Energie in dir spürst, ziehe diese Energie mit dem nächsten Einatmen hinab in deine Beine und fülle jede Zelle deiner Beine mit der sexuellen Energie

Atme wieder tief ein und ziehe die sexuelle, lustvolle Energie über deine Beine hinauf, in deinen Unterleib und schicke die Energie in dein Becken und in deinen Bauchbereich sowie in deinen Po. Fülle wieder jede Zelle deines Körpers mit der sexuellen, kribbelnden Energie und spüre, wie sich diese lebendige Energie immer mehr ausbreitet.

Atme wieder tief ein und aus und ziehe die Energie hinauf in deinen oberen Körper, in deinen Brustraum, in deine Schultern, in dein Nacken und in deinen Rücken. Sobald sich jede Zelle mit der lustvollen Energie gefüllt hat, atme tief ein und ziehe die Energie nun in deinen Kopf und fülle nun auch hier jede Zelle deines Kopfes mit dieser Energie.

Spüre deinen Körper und wie alles vibriert und kribbelt und angefüllt ist mit dieser starken lebendigen Energie. Öffne jetzt dein Scheitelchakra und lasse die Energie hinaus in das Universum fließen. Verweile dort eine kleine Weile, dann hole sie mit dem nächsten tiefen Atemzug wieder zurück über deinen Scheitel, und lasse sie nach unten in deine Beine fließen.

Du kannst diesen Kreislauf so oft wiederholen wie es dir gefällt. Sobald du merkst, dass du diese Übung beenden möchtest, bedanke dich bei der Energie und lasse die Bilder verblassen.

Löse dich jetzt bitte von den inneren Bildern und kehre mit deinem Bewusstsein wieder zurück. Nimm deinen Körper bewusst wahr und nimm Kontakt zu deinem Atem auf. Spüre deinen Körper und bewege ihn. Recke und strecke dich und öffne ganz behutsam und in deinem Tempo deine Augen und sei wieder im Hier und Jetzt.