



Newsletter Mai 2011

Chakras

Das Herz-Chakra

Die Yoga-Herz-Atmung

Herz-Mantra

Meditation „Herzöffnung“

Chakras

Jeder Mensch besitzt einen Hauptenergiekanal, der entlang des Rückenmarkes liegt und in dem Energie fließt. Diese feinstoffliche, kosmische Energie nehmen wir über das erste, das unterste Chakra auf. Dann wandert die Energie nach oben entlang den Chakras und berührt diese, wobei die Chakras (wie Lotosblüten) aufgehen und so ihre Energie über Nebenkanäle weitergeben. Diese Nebenkanäle sind mit wichtigen Organen im Körper verbunden. Funktioniert eines der Chakras nicht, ist es unharmonisch, entstehen Blockaden im Energiefluss. Es kommt zu physischen und psychischen Befindlichkeitsstörungen – bis hin zu schwerwiegenden Symptomen. Das zu vermeiden ist die Aufgabe der Chakralehre/ Chakrathherapie.

Harmonisiere dein Herz-Energiezentrum mit dem Aroma-Öl Rose oder lege genau dort, wo es sich befindet die Edelsteine Jade, Kunzit, Rosenquarz, Smaragd oder Turmalin (rosarot) auf.

Schenke deinem Herzzentrum positive Schwingungen durch das Mantra YAM, den Vokal A

oder mit Klassischer Musik, New-Age-Musik, Sakraler Musik.

Naturerfahrungen, die das anahate-chakra harmonisch berühren, sind Blüten, rosafarbener Himmel, unberührte Natur. Das Yoga des Herzens ist Bhakti-Yoga.



Das **Herz-Chakra** (Sanskrit *anahata*) liegt in der Höhe des Herzens inmitten der Brust. Es ist das Zentrum von wahrer, bedingungsloser Liebe, Zuneigung, Hingabe, Brüderlichkeit, von spirituellem Wachstum und Mitgefühl. Viele östliche Meditationsarten sind speziell auf die Öffnung dieses Chakras ausgerichtet.

Wenn das Herz-Chakra ausgeglichen ist befähigt es uns die Welt, uns selbst und andere Menschen anzunehmen wie sie sind. Der beste Ausdruck für diese Aufgabe ist das Gebot: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«. Wenn ich mich nicht akzeptiere und ständig mit mir in Unfrieden lebe, nur weil ich nicht so bin, wie ich gern sein möchte, kann ich auch meinen Mitmenschen nicht entspannt und liebevoll begegnen. Wichtig ist, anzuerkennen, welche einzigartigen Fähigkeiten in mir und in den anderen stecken. Da ich diese Fähigkeiten dann obendrein als hilfreich und nützlich ansehe, werde ich sie freudig akzeptieren.



Die Yoga-Herz-Atmung

Eine Übung zur Öffnung des Herzens:

Setze dich ganz hinten auf deinen Stuhl. Falte die Hände hinter dem Kopf. Gib Ellbogen und Kopf so weit nach hinten wie möglich. Atme 5-10 Mal tief ein und aus, spüre dabei wie dein Brustkorb gedehnt wird und dein Herz sich öffnet. Eine wunderbare Übung, um Spannungen abzubauen, Freude zu empfinden. Diese Übung hilft auch der Gesundheit von Lungen, Herz und Rücken.



Die höchste Persönlichkeit Gottes Radha-Govinda sagt:
Wenn du all die Geschenke die du von Mir bekommen hast, nicht weiter verschenkst, dann werden sie sich von dir zurückziehen.

Herz-Mantra

Dir, meinem Schöpfer, ergebe ich mich ganz, um eingetaucht zu sein in deine überfließende Liebe. In diesem Bewusstsein habe ich jederzeit das Leben in Fülle.

om shanti shanti shanti

Liebe entspringt deinem eigenen Bewusstsein, deiner Bereitschaft, liebevolle Gedanken zu denken, liebevolle Gefühle zu fühlen und vertrauensvoll und liebevoll zu handeln. Deine innere Quelle der göttlichen Liebe ist unversiegbar. Erwarte nicht, dass andere dich mit der Liebe versorgen, die du brauchst. Du hast die Schöpferkraft der Liebe in dir. Du brauchst die Liebe aus der Quelle deines Ursprunges. Gott liebt dich bedingungslos, so wie du bist. Denn er weiß, dass deine Seele rein und licht ist. Mach auch du dir bewusst, dass deine Seele hell im göttlichen Glanz erstrahlt.

Liebe bedingungslos, stelle keine Bedingungen an andere, dann erfüllt das schönste Gefühl dein Herz. Die bedingungslose Liebe drückt Krishna, der eine Inkarnation von Gott ist (ein sogenannter Avatar), in der Bhagavad-gita so aus: *"Wer nach vielen Geburten und Toden tatsächlich im Wissen verankert ist, ergibt sich Mir, da er weiß, dass Ich die Ursache aller Ursachen und dass Ich alles bin. Solch eine große Seele ist sehr selten."* (Bg. 7.19)

"Und von allen Yogis ist derjenige, der großen Glauben besitzt und immer in Mir weilt, immer an Mich denkt und Mir transzen-

dentalen liebevollen Dienst darbringt, am engsten mit Mir im Yoga vereint, und er ist der höchste von allen." (Bg. 6.47)

Ein Mensch, der bedingungslos liebt, schränkt weder seine eigene Freiheit noch die eines anderen Menschen ein. Er versucht nicht, die Liebe festzuhalten, denn wer immer das versucht, entfernt sie sich.

karana Yoga-Center
Heinrichstr. 19
44623 Herne
www.karanayoga.de

Meditation „Herzöffnung“

Schließe deine Augen und gestatte deinem Körper, zu entspannen. Las deinen Atem ganz normal und gleichmassig fließen. Lass alle körperlichen Spannungen los. Und während dein Körper bewegungslos bleibt, konzentriere deine Gedanken auf einen Punkt: Auf deinen Atem. Er fließt ruhig und gleichmäßig. Mit jedem Atemzug entspanne mehr und mehr. Dann lasse auch deinen Atem los, lass dein Bewusstsein ganz weit werden. Deine Gedanken kommen und gehen, lass sie vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Lass deine Gedanken einfach los – gehe ihnen nicht nach – halte sie nicht fest.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herz-Energiezentrum, das sich in der Brustmitte befindet. Atme leicht und gleichmäßig weiter und konzentriere dich auf deinen Brustkorb, auf die Mitte der Brust – dort wo sich dein Herzzentrum befindet. Denke jetzt an etwas sehr Schönes – versuche, an das Schönste zu denken, das du in deinem Leben erlebt oder gesehen hast. Schenke diesem Schönen jetzt dein volles Bewusstsein..... und nun lass all die damit verbundenen Gefühle in deinem Herzensraum auftauchen. Fühle, wie dein Brustraum angenehm weit wird. Spüre, wie sich dort jetzt ein wohliges Ziehen ausbreitet. Dein Herzzentrum öffnet sich immer mehr.....

Und nun erfülle dein Herzzentrum mit LIEBE. Lass das Gefühl der Liebe dort einfach einziehen. Lasse deine ganze Liebe jetzt in diesen Raum fließen, hülle jeden einzelnen ein in deine Liebe. Und sei auch selbst in der Liebe und werde so eins mit allen in Liebe. Fühle weiterhin dieses warme, wohlige Gefühl im Herzzentrum. Nimm jeden anderen so an wie er ist, lasse deine Liebe fließen und spüre dankbar die Liebe, die dir entgegengebracht wird. Und spüre einmal bewusst, wie sich die Atmosphäre im Raum verändert hat; wir leben miteinander in einer liebevolleren und lichtvolleren Atmosphäre; nehmen uns so an, wie wir sind und gehen miteinander den Weg. Wir sind ganz bewusst eins. In diesem Bewusstsein gehen wir miteinander durch diese Zeremonie und durch unser Leben.

Versuche dein angenehmes Gefühl im Herzzentrum noch zu steigern. Denk an das Gefühl, das du in deiner Sehnsucht nach der höchsten Liebe, der größten Schönheit, der höchsten Güte hast ... in dieser Sehnsucht liegt die Erinnerung des unsterblichen Geistes. In deiner Liebe und deinen Freuden macht sich die zarte Stimme deines Geistes bemerkbar.

Öffne dein Herz für die tiefste Sehnsucht nach dem Höchsten in dir. Greif nach der größten Liebe. Entfache das Feuer dieser Liebe in deinem Herzen, das heilige Feuer des Herzens. Sieh seine Flammen sich entzünden und auflodern. Sieh, wie sie dich in Flügel aus Licht einhüllen...

Lenke dein Gefühl wie einen Lichtstrahl aufwärts. Folge ihm nach oben durch alle Dimensionen des Seins zum geliebten Göttlichen. Spüre seine Schwingung, wie sie durch diesen Lichtstrahl in dein physisches Herz strömt und dich mit Liebe überflutet, mit Licht, Heilung, Nahrung, Mitgefühl und Verständnis. Lass dich lieben!

Sende nun Wellen der Liebe in alle Richtungen der Erde aus, indem du von der Kraft deines eigenen göttlichen Selbst in deinem physischen Herzen zehrst. Sende sie zu den Menschen, die du kennst, und zu jenen, die du nicht kennst, zu den Tieren und Pflanzen, den Ländern und Meeren, den Mineralien, Gasen und Substanzen der Erde...

Fühle, wie diese Wellen sich wie konzentrische Ringe aus Licht ausbreiten. Werde selbst zu einer Sonne ... strahle Licht aus, lass es durch deinen eigenen Körper pulsieren. Weite diese Kraft nun aus und schließe die Dimensionen ein, die die Erde umgeben. Fülle den gesamten Raum mit deiner Liebe, deiner Lebenskraft. Lass das Licht deiner Liebe auf alles ausstrahlen, was ist.....

Fühle die Liebe der Unendlichkeit, wie sie in dich zurückströmt

und in diesem Bewusstsein kehre nun wieder zurück an die Oberfläche des Seins, zurück ins Hier und Jetzt. Komme wieder zurück, langsam, ehrfürchtig, dankbar. Verbeuge dich vor dem Schöpfer und vor der Schöpfung. Und verbeuge dich vor der Würde deines Selbst. Wann immer du bereit bist, öffne deine Augen und sei wieder ganz bewusst im Hier und Jetzt.

Ab dem 11.06.2011 wird es in Herne einen **neuen Treffpunkt** für spirituell, alternativ, esoterisch Interessierte geben:



Wir feiern dieses neue Center mit einem

TAG DER OFFENEN TÜR

und laden Euch alle ganz herzlich ein, bei der **Eröffnung** dabei zu sein.

Samstag, 11. Juni 2011

11:00 bis 19:00 Uhr

Unsere Angebote, alle zum Aktionspreis von je 15,- €:

◆ **Astrologische Deutungen:**

Kurzdeutungen für das Solar (das aktuelle Lebensjahr)

Elemente und Qualitäten (Charakter und was die Umwelt von einem fordert)

Dispositoren (welche Planeten leiten mich)

Transite (worauf muss ich aktuell achten).

Benötigt werden Geburtsdatum, -uhrzeit und –ort

◆ **Aurareinigung durch Aura-Soma**

◆ **Chakren-Ausgleich mit dem „Tarot“ oder den „Karten der Liebe“ und den Lichtkristall-Werkzeugen**

◆ **Energiefeldaufladung mit den Lichtwerkzeugen**

◆ **Energiefeldaufladung über dem Foto oder „Strichmännchen“**

Wahlweise kann eine Energie-Aufladung oder ein Chakren-Ausgleich auch für Dritte, Mensch, Tier oder Haus über ein Abbild stattfinden.

◆ **Wirbelsäulen-Aufrichtung**

◆ **Kartenlegung „Situation und Lösung“**

18.00 Uhr Vortrag zu dem Thema:

„Kosmoenergetik, die Phänomene dieser Zeit“

Jeder ist betroffen, ungewöhnliche Befindlichkeitsstörungen auf der seelischen und körperlichen Ebene bestimmen derzeit unseren Alltag. Erfahren Sie, was dahinter steckt. (kostenlos)

Informiert Euch bei einer Tasse Yogi-Tee über alle Angebote, die **life and spirit** zukünftig bieten wird und stöbert im

Indien-Spirit-Shop

und im **großen Bücherflohmarkt**.

life and spirit

Im karana Yoga-Center

Heinrichstr. 19

44623 Herne

www.lifeandspirit.de