

Zentrierung im Hara üben – die ganze Nacht hindurch

Ein zentriertes Leben ist ein glückliches Leben. Zentrierung bedeutet, im Körper zuhause zu sein und das ist am leichtesten, wenn man sich im Hara, im Bauchinneren zentriert. Abends, vor dem Einschlafen klappt das gut und die Zentrierung wirkt die ganze Nacht hindurch.

Zentrierung im Hara üben – die ganze Nacht hindurch

„Es ist ganz wesentlich, zentriert zu sein, denn sonst fühlt man sich zersplittert; dann ist man nicht „beisammen“. Dann ist man wie ein Puzzle, lauter Einzelteile ohne Gestalt, kein Ganzes. Dann ist man nicht in Form, denn ohne eine Mitte kann der Mensch sich zwar dahinschleppen, aber er kann nicht lieben. Ohne eine Mitte kannst du alles Mögliche in deinem Leben routinemäßig erledigen, aber niemals kreativ werden. Du wirst am Minimum, auf absoluter Sparflamme leben. Das Maximum wird für dich ausgeschlossen sein. Nur wer sich zentriert lebt am Maximum, am Zenith, am Gipfel, am Höhepunkt – und nur das nenne ich Leben, wirklich Leben.

Die Energie ins Hara bringen

Das Hara ist das Zentrum, von dem aus man ins Leben eintritt und es ist das Zentrum, von dem aus man stirbt und das Leben wieder verlässt. Es ist also der Kontaktpunkt zwischen dem Körper und der Seele. Wenn du dich irgendwie nach links und rechts schwanken fühlst und nicht weißt, wo deine Mitte liegt, beweist dies nur, dass du nicht mehr mit deinem Hara in Berührung bist. Also musst du diese Berührung wiederherstellen.

Anleitung zur Meditation

15 Minuten vor dem Einschlafen

Lege dich abends, wenn du schlafen gehst, auf dein Bett und verschränke beide Hände über dem Punkt, fünf Zentimeter unterhalb deines Nabels und übe ein wenig Druck darauf aus. Beginne nun dorthin zu atmen, tief zu atmen, und du wirst spüren, wie sich dieses Zentrum mit dem Atem hebt und senkt.

Spüre deine gesamte Energie dort, so als würdest du mehr und mehr und mehr schrumpfen und wärest nun nur noch dieses kleine Zentrum – eine stark zusammen geballte Energie.

Mache das zehn oder fünfzehn Minuten lang und schlafe dann ein.

Zentrierung auch im Alltag

Du kannst auch einschlafen, während du diese Übung ausführst. Diese Meditation wird sehr hilfreich sein, um sich auch im Alltag zu zentrieren. Denn das Zentrieren dauert die ganze Nacht über an. Das Unterbewusstsein geht während des Schlafes immer wieder zum Hara und zentriert sich dort. Du wirst also die ganze Nacht lang, ohne dass du es bewusst bemerkst, auf vielerlei Weise mit deiner Mitte in tiefem Kontakt sein. Am Morgen, wenn du aufwachst, öffne nicht sofort die Augen. Lege deine Hände wieder auf dein Zentrum im Bauch und übe noch einmal ein wenig Druck darauf aus. Drücke auf deinen Bauch und beginne zu atmen; spüre wieder das Hara. Tue das zehn oder fünfzehn Minuten lang und stehe erst dann auf. Praktiziere diese Übung jeden Abend und jeden Morgen, und innerhalb von drei Monaten wirst du beginnen, dich zentriert zu fühlen.“