

4

TAG 4

Grundlagen der Meditation: „Segnung der Energiezentren“

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf verschiedene Teile deines Körpers richtest, entsteht ein sogenannter konvergenter Fokus. Du verengst deinen Fokus und richtest ihn auf etwas Materielles, zum Beispiel deinen Körper oder auf ein anderes „Teilchen“, wie es in der Quantenphysik heißt. Wir wurden unser ganzes Leben darauf trainiert, uns als „Materialisten“ auf Materie zu fokussieren. Unsere Eltern haben uns immer wieder darin bestärkt mit Sätzen wie: „Vorsicht! Da ist eine Stufe!“ oder „Achtung, da kommt ein Auto!“ Dieser Hab-Acht-Modus engt unseren Fokus sehr stark ein und ist für viele Menschen zur Gewohnheit geworden, ohne, dass er ihnen bewusst ist. Je gestresster wir sind, desto mehr befinden wir uns in einer Art „Überlebensmodus“, leben dadurch auf Basis von Stresshormonen und fokussieren uns vor allem auf Materie.

Eine andere Art von Fokus ist der divergente Fokus. Diesen bezeichnen die Buddhisten als den offenen Fokus und sie praktizieren ihn schon seit Jahrtausenden beim Meditieren.

Wenn wir unseren Fokus öffnen, spüren wir Raum, Energie und das Nichts. Durch den offenen Fokus stimmen wir uns auf das Feld ein. Wenn du den Fokus in diese Richtung öffnest, finden in deinem Gehirn sehr starke Veränderungen statt. Du fokussierst dich dann auf das, was in der Quantenphysik als „Welle“ bezeichnet wird und damit fokussierst du dich anstatt auf Materie, auf Energie. Die Wirklichkeit besteht zu 0,0001 Prozent aus Materie und zu 99,9999 Prozent aus Energie. Zellen strahlen Energie in Form von Licht und Informationen aus. Je kohärenter das Licht und die Informationen sind, die um die Zelle herum schwingen, desto besser läuft die Kommunikation zwischen den Zellen und innerhalb der Zellen ab. Zellen, die nicht von Licht und Informationen umgeben sind oder eine inkohärente Energie ausstrahlen, sind kranke Zellen.

Wenn du durch deine Aufmerksamkeit und dein Bewusstsein ein Feld aus geordneter, kohärenter Energie um dich herum aufbaust, ziehen die Systeme deines Körpers (Atome, chemischen Substanzen, Gewebe, Organe etc.) Energie aus diesem Feld. Dieses kohärente Feld aus Licht und Informationen schickt strukturierte Anweisungen an die Systeme des Körpers, die Zellen, Organe etc. bis hinunter auf die Ebene der Atome und Moleküle, so dass sich alles neu organisieren kann. Wenn du dagegen aus dem Feld um deinen Körper Energie abziehst und das Feld um deinen Körper herum schrumpft, bist du mehr Materie als Energie. Dann steht dir keine Energie zum Heilen zur Verfügung und du bist dem zweiten Hauptsatz der Thermodynamik ausgeliefert, welcher besagt, dass alles im Universum Richtung Unordnung tendiert, was auch Entropie genannt wird.

Durch den Aufbau deines eigenen kohärenten Licht- und Informationsfeldes erlebst du genau das Gegenteil, sogenannte Negentropie oder Syntropie. Du bist mehr Energie als Materie und fühlst dich mit etwas Größerem verbunden - dem vereinheitlichten Feld.

Übe mehrmals täglich, in den Zustand des so genannten offene Fokus zu kommen. Stimme dich auf das Feld der unendlichen Möglichkeiten ein. Gewöhne dich mehr und mehr an diesen Bewusstseinszustand.