

Erdung und Berührung

Eine der wesentlichsten Eigenschaften mentaler Prozesse, zu denen das Denken, das Imaginieren von Situationen, die sich um Vergangenheit und Zukunft drehen und das Verfangen- Sein in emotionalen Verdichtungszuständen gehören, ist das wir uns dadurch als getrennt von der Welt, den Menschen um uns herum und der eigenen Berührbarkeit erleben.

Wir erleben uns als Zentrum des Universums.

Wenn wir in diesem Zustand uns mit Spiritualität und Meditation beschäftigen, kann unsere Verwirrtheit und Egozentrik ein ungeahntes Ausmaß annehmen. Wir entwickeln eine Weltsicht, die uns der Zugehörigkeit und Nähe zu anderen Menschen beraubt.

Erdungsübungen, erdende Tätigkeit im Garten, handwerkliches Tun und die Vielfalt von Berührung (Massage, Eigenliebe, Sport, Tanz, Rhythmus, Sexualität) erden uns und sorgen für Kontakt mit dem Hier und Jetzt.

Dies ist umso wichtiger, je intensiver Meditation und spirituelle Übungen sind. Beim Auftreten persönlicher oder spiritueller Krisen und beim Erleben starker Gefühlszustände, die unkontrollierbar sind, empfehlen sich das zeitweise Absetzen der spirituellen Praxis und alles was erdet. Deshalb ist ein Rhythmus, der regelmäßige Arbeit beinhaltet, für die persönliche Stabilität essentiell.

Gerade beim Auftreten einer extensivierten Innenwahrnehmung und der Erfahrung von mystischen Zuständen ist der Bodenkontakt wichtig.

Bei Unsicherheit oder im akuten Fall empfehlen wir die Kontaktaufnahme mit dem SEN (spiritual Emergence Network) oder der Fachklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen.

Die "mystischen Erlebnisse" haben ihre Ursache einerseits in der Befreiung von alten, neurotischen Komplexen. Dadurch werden Energien frei, mit denen die Alltagspersönlichkeit (oder Ego) nicht umzugehen gelernt hat. Sie registriert sie nur indirekt. Andererseits übernimmt das Gehirn die Funktion, diese Energien in Bildern und "Filmen" sichtbar zu machen. Es ist ein Versuch des Gehirns, über die Traumfunktion Ordnung zu schaffen gleich sind. Sie haben einen realen Hintergrund.

Ich kam zu dem Schluss, dass diese "Erscheinungen" uns unbekannte Kräfte und Schwingungsebenen sind. In der Sekunde, bevor sie uns bewusst werden, wirken sie in uns. Klammert man sich an die Erscheinungen, wirken diese Kräfte auch, doch die Persönlichkeit verfälscht sie und verhindert somit deren eigentliche "Arbeit". Schlimmstenfalls kehrt das Mentale der Persönlichkeit diese Wirkung ins Gegenteil um. Man beobachtet sie und lässt sie kommen und gehen. Dadurch schärft man die Wahrnehmung für das Eigentliche: Die Wirkung der Kräfte vor den Erscheinungen.

Energetisch (von der Schwingung her) gesehen, geht es darum, die Energien, die sich im Kopfbereich übermäßig fixiert haben, zu "verteilen". Das gelingt nur mit Hilfe unseres Empfindungsbewusstseins. Wir üben uns darin, den Beckenboden (Sitzhöcker, Steißbein) oder Fußsohlen genau so - oder noch intensiver - wie wir den Kopfbereich im Bewusstsein halten, an das Bewusstsein anzuschließen.

Wir koppeln uns von dem absoluten Diktat der Ratio ab. Andere Kräfte in uns können nun in jeder Situation mitwirken. Da ist zum Beispiel die bekannte Kraft der Intuition. Im Grunde ist diese Intuition "nur" ein ganzheitlicheres Erfassen von Situationen. Die eigentliche Intuition ist ein blitzartiges Erkennen und gehört somit mehr in den Bereich der Erkenntnis, in den Komplex des transpersonalen Menschen.

Das Leben und somit die Meditation wird nüchterne und harte Arbeit. Der Lohn liegt in der gesteigerten Lebendigkeit und der stets vorhandenen Rückzugsmöglichkeit vom Alltag. Wir sehen das Leben mehr und mehr, wie es ist und verlieren uns nicht mehr in Tagträumen. Diese Nüchternheit bedeutet eigentlich Fülle.



Zur Vorbeugung folgen hier nun einige Erdungsübungen aus verschiedenen spirituellen Traditionen und Vorschläge zum Thema Selbstberührung und Massage.

Übung I

Die Kraft der Imagination hat eine enorme Wirkung auf unsere Persönlichkeitsebenen. Diese Kraft nutzen wir gezielt in den Übungen.

Neben der Imagination stehen uns noch drei Weitere Kräfte zur Verfügung:
die Atmung
das Schauen
das Hinspüren.

Jetzt bündeln wir diese 4 Kräfte:

Wir schauen z. B. zu unseren Sitzhöckern, den Knochen auf denen wir sitzen. Wie selbstverständlich spüren wir auch dorthin und stellen uns vor, wir würden zwischen der Haut und den Sitzhöckern hin und her atmen, so als könnten wir eine Verschmutzung zwischen Haut und Sitzknochen reinigen. Schon merken wir, dass "dort unten" etwas geschieht. Auf jeden Fall ändert sich unser subjektiver Zustand. Sehr subtil, aber er ändert sich. Mit der Zeit merken wir, dass die Sitzhocker wässrig werden. Ihr Zustand hat sich gewaltig geändert und damit auch unser Befinden. Dazwischen liegt eine lange Phase, in denen wir an dieser Stelle leichte Schmerzempfindungen haben.

Um diesen Prozess zu verstärken, bilden wir von Anfang an Wurzeln, die aus den Sitzhöckern und dem Steißbein in den Boden unter uns oder durch den Stuhl, auf dem wir sitzen, wachsen. Mit der Zeit merken wir, dass unser Empfindungsbewusstsein verfeinert ist und über den Körper hinausreicht.



Übung II

Im Sitzen (es geht auch im Liegen)

Unser Gewicht ist nichts anderes als die Anziehungskraft der Erde.
Wir versuchen, eine innere Bereitschaft zu entwickeln, uns der Erde hinzugeben.

Damit fallen wir sofort in das Urvertrauen.

Jede übrig bleibende Spannung ist ein Zeichen, dass wir uns an dieser Stelle festhalten und Angst haben.

Nun spüren wir zu den Sitzhöckern

Wir atmen und spüren zwischen Haut und Sitzhöckern hin und her.

Wir reinigen die Sitzhöcker von ganz subtilen Spannungen, die im Alltag immer da sind.

Zu den Sitzhöckern gehören die Schultern. Auch hier können wir dann im Inneren loslassen. Wir wagen, nachzugeben.

Die Atmung ist sofort tiefer und länger. Das sollte uns bewusst werden.

Von den Sitzhöckern gehen wir zu den Leisten, spüren tief hinein und bilden dort im Einatmen zwei Sonnen. Diese Sonnen lassen wir im Ausatmen nach allen Seiten ausstrahlen. Nun besonders in den Spalt zwischen Oberschenkel- und Hüftknochen spüren. Dann öffnet sich der Damm von selbst. Dies bedeutet, wir nehmen das Leben so an, wie es ist.

Dann bilden wir imaginativ drei Pfahlwurzeln: Zwei wachsen aus den Sitzhöckern und eine aus dem Steißbein tief in die Erde hinein. Durch diese Pfahlwurzeln atmen wir ein und aus.

Wir kreisen um den Ringmuskel des Anus ´ jeweils 5-mal rechts und links herum.

Wir tasten uns vom Anus zu den untersten Steißbeinwirbelchen heran.

Unser Atem ist wie eine Bürste, mit der wir die Steißbeinwirbelchen von allen Seiten her reinigen.

Dann bilden wir ein Dreieck. Wir verbinden die Sitzhöcker miteinander, und die Spitze des Dreiecks liegt möglichst am unteren Steißbeinwirbelchen. Dieses Dreieck malen wir mit Orange an, das ist die Farbe der Vitalität, die Farbe des zweiten Chakras. Aus dem Dreieck wachsen Hunderte von Pfahlwurzeln in den Boden hinein. Nun wieder darauf achten, dass wir in den Schultern nachgeben.

Etwa 40 cm unter den Sitzhöckern können wir irgendwann einmal das 9. Chakra erahnen, später ist es uns empfindungsmäßig ganz bewusst. Dieses 9. Chakra ist die Basis unseres kosmischen Wesens. Wir verankern uns mit einem Teil unseres Bewusstseins hier und gehen zum Zwerchfell. Wir stellen uns vor, das Zwerchfell dehnt sich beim Einatmen aus und legt sich wie eine Schale unter dieses Dreieck. Beim Ausatmen lassen wir uns mit allem Mut in diese Schale hineinsinken.

Wir erlauben uns die Ausatmung zu verlängern, denn je länger wir ausatmen, desto mehr können wir einatmen. Nicht umgekehrt.

Von dem kleinen Dreieck gehen wir zu dem großen Dreieck:

Wir verbinden die beiden "Uraugen" unter den Kniescheiben. Das ist die Basis des Dreiecks. Diese Basis verbinden wir mit dem untersten Steißbeinwirbelchen.

Aus den drei Ecken des großen Dreiecks lassen wir ebenfalls drei Pfahlwurzeln in den Boden hineinwachsen. Durch diese atmen wir ein und aus.

Dann erlauben wir uns ahnend - oder sogar konkret wahrnehmend -, zum 9. Chakra, der Basis unseres großen Ichs, hinzuspüren. (Es befindet sich nun etwa 40 cm unter uns, außerhalb des Körpers.)

Wir nehmen einen imaginären Stift und zeichnen eine Linie im Uhrzeigersinn um unsere Knie und den Rücken herum, etwas 10 cm vom Körper entfernt. Wenn zuviel Kraft frei wird, malen wir gegen den Uhrzeigersinn, von rechts nach links.

Sollte einmal durch diese Übung zu viel Kraft frei werden, müssen wir uns stabilisieren, indem wir ein Tetraeder bilden, dessen Basis das kleine Dreieck ist und dessen Spitze sich 8 cm im Unterleib befindet, in der Höhe des oberen Drittels des Kreuzbeines. (Das ist der Vater-/Mutterpunkt der Chinesen, die Quelle der Chikraft.)

Bei allen Übungen sammeln wir uns immer wieder an dieser Stelle. Von hier aus sollten wir unser Leben irgendwann auch im Alltag führen.

Übung III

Im Liegen

Ohne die Verbindung zum Becken zu verlieren, legen wir uns jetzt hin. Damit die frei werdende Kraft nicht zum Kopf hin schießt, gehen wir sofort mit unserem Bewusstsein zu den Fußsohlen. Nun bilden wir zwei Dreiecke in den Fußsohlen: Wir verbinden die Wurzeln der kleinen und der großen Zeh miteinander, und diese Dreiecksbasis verbinden wir mit der Stelle der Ferse, an der die Achillesferse angewachsen ist.

Diesem Dreieck geben wir eine samtene, orangene Farbe.

Durch den Samt atmen wir ein und aus, bis in den Fuß hinein, und im Ausatmen erlauben wir allen subtilen Spannungen, sich zu lösen. Dann wächst der Samt zu Haaren (4-5 cm lang), und wir atmen bis in die Fußgelenke hinein und von hier wieder durch die Fußsohlen hinaus.

Die Haare werden noch länger, und wir atmen durch die Fußsohlen, Füße und Fußgelenke bis in die Waden hinein und gehen den gleichen Weg zurück.

Beim nächsten Einatmen atmen wir den gleichen Weg, dann weiter durch Knie und Oberschenkel bis tief in die Leisten hinein und wieder hinaus.

Beim nächsten Einatmen gehen wir durch die nun entstandenen Wurzeln den gleichen Weg bis in den Unterleib hinein. Dieser wird wie ein Berg, und der Atem verwandelt sich in zwei Ströme, und wir lassen ihn langsam und ganz bewusst zurückfließen - bis über die Fußsohlen hinaus.

An beide Fußsohlen schmiegt sich nun ein wunderschöner, blauer Luftballon. Im Ausatmen lassen wir vom Unterleib her alle Spannungen in den Luftballon abfließen. Dort verwandeln sich diese Spannungen in reine Energie, und im Einatmen fließt die nun gereinigte Energie bis in den Unterleib zurück. Alles bewegen, recken, strecken und herzhaft gähnen.

Diese Übungen müssen dann erst für die Interessierten und Übenden vertraut werden. Nach einiger Zeit stellen sich ganz konkrete, erlebbare Zeichen ein.
(

Übung IV

Die vier Würden des Menschen (Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen) bedeuten, dass wir als menschliche Wesen in keiner Situation, keine Sekunde lang, niemals, unsere angeborene Würde verlieren können. Die chinesischen Taoisten bezeichnen diese vier Körperhaltungen als die vier Würden des Menschen. Das Erden, in welcher Körperhaltung auch immer, ermöglicht uns wieder, mit unserer Würde - unserem eigentlichen Wesen - in Kontakt zu kommen. Schließlich gelingt es uns wieder, uns mit ihr zu identifizieren. Diese vier Würden bedeuten auch, dass wir in jeder Situation meditieren können.

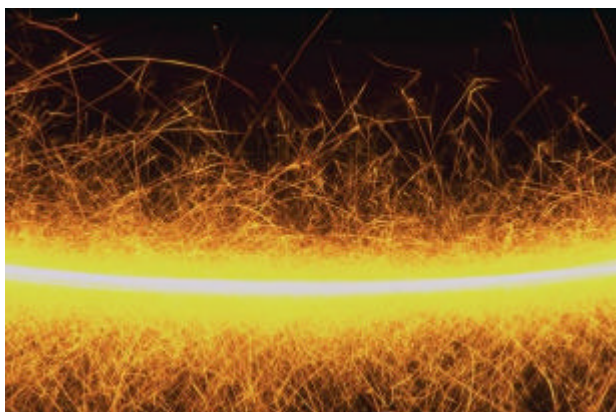
Stellen sie sich aufrecht hin. Die Beine sind ein bisschen weich, so dass sie wie eine Marionette an Fäden hängen.

Nehmen sie einen Fuss langsam in die Höhe und rollen sie ihn ganz langsam wieder von der Ferse bis zum Ballen ab.

Drücken sie die Fusszehen in den Boden hinein oder krallen sie diese in den Boden.

Üben sie mit beiden Füßen etwa 10 Minuten lang.

Bei der nächsten Sequenz nehmen sie den Atem bewusst dazu und atmen ein, wenn sie die Zehen im Boden festkrallen. Wiederholen sie dies 100 mal.



Übung V

Nehmen sie im Stehen Kontakt mit den Fersen auf.

Drücken sie die Fersen in den Boden.

Nehmen sie den Atem hinzu und gehen sie langsam mit dem Gewicht der Ferse von einem Bein aufs andere.

Formen sie dabei aus dem Bauch den Laut HU.

Lassen sie mit dem U die Fersen beide gleichzeitig auf den Boden auftreffen:

Machen sie diese Übung in ihrem Rhythmus 10 Minuten lang.

Diese Übung können sie auch im Sitzen oder mit aufgestellten Füßen im Liegen praktizieren.

Übung VI

Legen sie sich entspannt und mit offenen Augen hin.

Stellen sie die Beine auf und drücken sie die Fersen in den Boden.

Geben sie in gesamte Muskulatur des Körpers Spannung.

Ballen sie die Fäuste und Grimassieren sie.

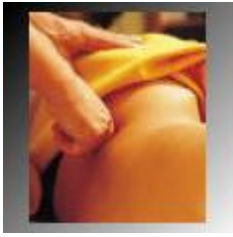
Lassen sie das Becken dann plötzlich fallen.

Bleiben sie 1 Minute mit offenen Augen liegen.

Spüren sie nach.

Wiederholen sie diese Übung mindestens 10 mal.

Weitere Übungsempfehlungen zum Thema Erden erhalten sie beim Autor.



Berührung

Unsere eigenen Körper bewusst zu berühren oder zu streicheln, hat immer noch etwas Verschämtes an sich, bei dem am besten keiner zusieht. Berührungen von anderen gehören in unserem westlichen Verständnis schnell in den Bereich der Medizin oder der Erotik.

Massage und Selbstmassage bringen uns in Kontakt mit unserer Körperlichkeit und versorgen unseren Körper mit Energie. Dies ist eine natürliche Erdungsqualität und genießt deswegen im Tantra des Westens eine hohen Stellenwert. Durch unsere bequemen Lebensumstände herrscht dem Körperempfinden hier ein höheres Maß an Wahrnehmungsdumpfheit als in heizungslosen oder heizungsarmen Kulturen.

In den nachfolgenden Übungen und Übungsvorschläge sind letztlich nur Anregungen, die den Kontakt mit der eigenen Körperlichkeit und Sexualität nicht ersetzen können.



Selbstberührung

Legen sie sich auf einen gut vorgewärmten Platz und sorgen sie dafür das ihr Körper unbedeckt genügend Wärme hat.

Stellen sie Heizung notfalls hoch.

Bleiben sie einem Moment liegen und spüren sie die Luft um ihren Körper.

Beginnen sie damit, dass ihre Hände spielerisch Kontakt miteinander aufnehmen. Drücken und kneten sie ausgiebig und langsam ihre Hände.

Streichen sie vorsichtig und langsam mit dem Handrücken darüber.

Vergessen sie nicht, dabei zu Atmen.

Nehmen sie die Hände und berühren sie ihre Ohren, Drücken sie ein wenig und spielen im Kontakt mit diesem Sinnesorgan. Als nächstes berühren sie ihr Gesicht, besonders die Partie oberhalb und unterhalb der Augen.

Streichen sie langsam über den Bereich der Nase und berühren sie ihre Lippen, so als ob sie sich selbst diese Berührung in Liebe schenken.

Streichen sie mit den Händen über den Hals und Nacken Bereich und kneten sie diesen Bereich ein wenig, als ob sie einen Teig kneten wollen.

Streichen sie die Arme entlang und reiben und kneten sie diesen Teil des Körpers.

Anschließend setzen sie sich aufrecht hin und beginnen ihre Zehen und den Bereich der Ballen durchzukneten.

Fahren sie so in aller Langsamkeit mit dem Genuss und der Selbstwahrnehmung ihres Körpers fort.



Massage für Zwei

Sprechen sie zuerst miteinander ab, welcher Bereich des Körpers und in welcher Form berührt werden soll. Definieren sie ausgeschlossenen Körperteile und die Festigkeit der Berührung.

Achten sie darauf keine Ringe oder ähnlich störenden Gegenstände als Gebender und Nehmender anzuhaben.

Nehmen sie Kontakt mit dem Körper bzw. Körperteil, das berührt werden soll auf.

Legen sie die Hände auf und schließen sie die Augen.

Spüren sie in den Körper hinein und atmen sie mit der nehmenden Person.

Beginnen sie langsam und behutsam.

Keine großen Bewegungen sind am Anfang sinnvoll.

Zuerst kommt der Kontakt und das Vertrauen der anderen Person.

Dann erwärmen sie den Bereich mit großzügigen, kreisenden Bewegungen. Anschließend ist der Raum ihnen überlassen.

Es gibt eine Fülle von Massagetechniken, die Bände an Literatur füllen und die oft auch eine längere Ausbildung benötigen.

Auf Anfrage nennen wir ihnen Termine für unsere Wellness - Massage - Ausbildung und empfehlen ihnen auch gute Literatur zum Selbstlernen (soweit dies per Buch möglich ist).