

## Die Einheitsatmung

Diese Form der Meditation soll so vielen Menschen wie möglich vermittelt werden. Es die höchste Form der Meditation und kann, sofern sie mit absoluter Liebe für alles Leben überall durchgeführt wird, sofort zur einer inneren Transformation führen.

### Die Pranaröhre

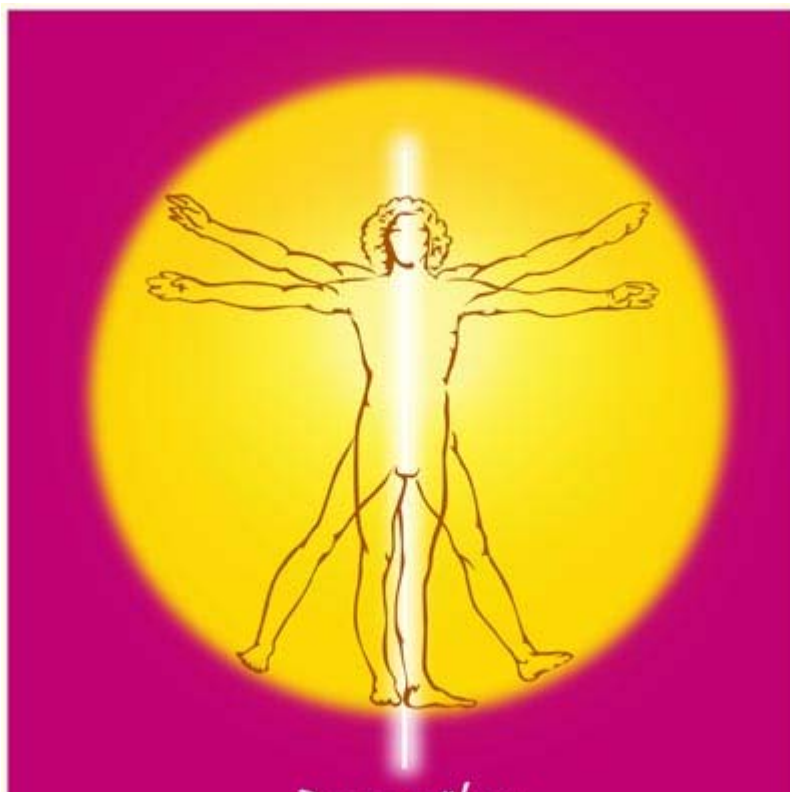
Einleitend muss allerdings noch kurz die Pranaröhre und ihre Bedeutung Erwähnung finden.

Eigentlich ist dieses Thema sehr komplex, aber eine kurze Abhandlung ist ausreichend, da die Funktion der Pranaröhre und ihre Anwendung bereits in deinem Unbewussten abgespeichert sind. Prana (oder Chi , Od , Äther, Orgon , Ching , wie es einige andere Autoren bezeichnen) ist die universelle Lebenskraft, die jeglichem Leben überall erst seine Existenz ermöglicht.

Ohne Nahrung kann ein Mensch wochenlang überleben, ohne Wasser immerhin noch ein paar Tage, ohne Luft ein paar Minuten, aber ohne Prana kann er überhaupt nicht leben. Fälschlicherweise nehmen wir unser Prana mit der Luft durch die Nase auf, wodurch im Laufe der Zeit die [Zirbeldrüse](#) verkümmert ist.

Durch unsere unbewusste Atemtechnik haben wir den Fluss des Pranas vernachlässigt und sind so in das polare Denken abgerutscht, das uns die Wahrnehmung der Einheit allen Seins verlieren ließ.

Durch bewusstes Atmen können wir diesen "Fehler" wieder rückgängig machen und unsere Wahrnehmung wieder auf die geistigen Realitäten erweitern. Mit Hilfe der so genannten Prana-Atmung ist dies möglich.



Für uns ist es nun wichtig zu wissen, dass entlang der Wirbelsäule die Pranaröhre verläuft. Sie beginnt exakt eine Handspannenlänge über dem Kopf und endet eine Handspannenlänge unter unseren Füßen. Die Pranaröhre hat den Durchmesser, den wir erhalten, wenn wir Daumen und Mittelfinger zu einem Kreis schließen. Sie tritt von oben auf der Schädeldecke und von unten durch das Perineum in den Körper ein. Sie verläuft etwas vor der Wirbelsäule, also zwischen Wirbelsäule und Körpermitte. Die Zirbeldrüse befindet sich direkt innerhalb der Pranaröhre .

Atmen wir das Prana durch die Pranaröhre ein, versorgen wir auch die Zirbeldrüse wieder ausreichend mit Energie.

## Die Pranaatmung

Entlang der Pranaröhre sind auch alle Chakren angeordnet, dies aber nur nebenbei.

Dass die Pranaröhre und die Chakren real und keine Einbildung sind, geht aus neuesten Untersuchungen hervor, bei denen man mit Hilfe von speziellen Mikrowellendetektoren die Existenz dieser feinstofflichen, sprich vierdimensionalen, Energien und Strukturen sicht- und messbar bewiesen hat.

Diese Forschungen sind heute so weit fortgeschritten, dass ein geschulter Techniker anhand der bildhaften Darstellung der Chakren genau sagen kann, in welcher mentalen, emotionalen und geistigen Verfassung ein Mensch ist. Das, was die Auraleser und Hellsichtigen schon immer behauptet haben, ist heute wissenschaftlich verifiziert. Wichtig zu wissen ist, dass das Prana immer der mentalen, bildlichen Vorstellung folgt.

Wollen wir daher wieder das Prana in der richtigen Art und Weise aufnehmen (und damit unsere Zirbeldrüse reaktivieren und damit auch unsere geistige Wahrnehmung) so müssen wir unsere Fähigkeit zur bildhaften Vorstellung in Verbindung mit dem Atem einsetzen. Das Ein- und Ausatmen sollte tief und bewusst erfolgen, beim Einatmen zuerst den Bauch, dann die Zwerchfellregion und abschließend die Brust mit Luft füllen, das Ausatmen erfolgt ganz von alleine ( Pranayama ).

Beim Einatmen stellen wir uns vor, wie das Prana entlang der Pranaröhre durch den Kopf in den Schädel und von unten durch das Perineum (die Stelle zwischen Hoden oder Vagina und After) in den Körper einströmt. Man kann es sich als Licht vorstellen, dessen Farbe und Helligkeit der eines Gewitterblitzes entspricht. Beide Energieströme treffen sich im Herzen und erzeugen dort eine hell strahlende, goldene Lichtkugel, deren Strahlkraft den gesamten Körper umhüllt. Beim Ausatmen behalten wir diese Vorstellung bei, d.h. auch beim Ausatmen strömt das Prana weiterhin von oben und unten entlang der Pranaröhre in den Körper ein.

*Einströmendes Prana von oben*





Ist der Pranafluß einmal in Gang gesetzt, fließt er ca. 48 Stunden automatisch weiter. Alleine diese Atemtechnik, jeden Tag drei Atemzüge lang fortgeführt, kann schon wahre Wunder bewirken.

Doch zurück zur eigentlichen Meditation. Zuerst suche dir einen Platz, an dem du ungestört meditieren kannst. Eine schöne Meditationsmusik und eine Kerze (als Symbol für das Licht des Alleinen ) sowie Räucherstäbchen können hilfreich sein, sind aber kein Muss. Faktisch aktivieren eine gute Meditationsmusik und eine angenehme Atmosphäre die rechte Gehirnhälfte, so dass eine synchrone Arbeitsweise beider Gehirnhälften gewährleistet ist. Die linke Gehirnhälfte arbeitet logisch, rational, während die rechte Gehirnhälfte intuitiv, kreativ und musisch arbeitet. Sind beide Gehirnhälften gleichermaßen aktiviert, kann sich erst die wahre Kapazität unseres Geistes entfalten. Modernste wissenschaftliche Studien der Gehirnforschung (siehe Superlearning etc.) haben dies belegt.

### Vorbereitungen

Nimm eine Körperhaltung ein, die ein entspanntes, ruhiges Meditieren erleichtert. Es ist keine Körperhaltung vorgeschrieben, wenn du z.B. den Yogasitz (oder den bei uns so beliebten Schneidersitz) bevorzugst, nimm diese Körperhaltung ein, aber auch ein normales Sitzen in einem bequemen Sessel ist in Ordnung. Wichtig ist nur, dass der Körper bequem ruhen kann, so dass keine Störungen durch den Körper zu erwarten sind. Andererseits sollte diese Meditationshaltung aber nicht Schlaf fördernd sein (z.B. liegend), sonst könntest Du den wichtigsten Teil der Meditation im wahrsten Sinne des Wortes verschlafen. Wenn irgend möglich, sollte man aufrecht sitzen, die Wirbelsäule gerade aufgerichtet.

Du sitzt nun also in der angenehmsten Meditationshaltung. Atme mehrfach tief und bewusst ein und aus. Lass den Atem in seinen natürlichen Rhythmus übergehen und versetze dich in deiner Vorstellung an einen wunderschönen Ort in der freien Natur. Wähle den Ort aus, der dir am schönsten erscheint, wo du dich wirklich absolut wohl fühlst. Sieh die Natur, die Pflanzen, Bäume und Blumen, rieche den Duft der Blüten, höre das Plätschern des Wassers eines nahe gelegenen Baches oder das Rauschen der Brandung des Meeres, sehen Sie das Blau des Himmels, fühle die

rauschen der Brandung des Meeres, sehen Sie das Blau des Himmels, fühle die warmen Strahlen der Sonne auf der Haut. Werde Dir der Schönheit dieses Ortes bewusst, genieße ihn. Lasse in deinem Herzen die Dankbarkeit und Liebe für Mutter Erde aufsteigen, die dir diesen wunderschönen Ort geschenkt hat.

### Die Einheitsatmung

Konzentriere Dich auf Ihre Pranaröhre und lass diese tiefempfundene Liebe und Dankbarkeit für Mutter Erde entlang der Pranaröhre in die Erde einfließen, bis hinab in den Mittelpunkt der Erde. Lausche nun einige Minuten nach innen, denn die Liebe von Mutter Erde wird erwidert werden, schließlich sind wir alle ihre Kinder, und sie liebt uns. Sie ist - wenn auch einige Menschen aus Ignoranz dies nicht wahrhaben wollen - ein voll bewusstes Wesen, erfüllt mit einer unglaublichen Liebe für alle ihre Geschöpfe. Diese Antwort ist fühlbar und kann von einer Art angenehmer Gänsehaut begleitet werden. Die Energie fließt nun als terrestrisches Prana in uns ein und erfüllt den ganzen Körper. Das terrestrische Prana steht auch für die weibliche Energie, die große Mutter, den Yin-Aspekt allen Seins.