SUNRAY BASIS MEDITATION

Medicine Wheel Mandala Meditation

Sitze Fest auf der Erde und nehme dich selbst als ein leuchtendes Wesen wahr. Visualisiere zwei Lichtspiralen, eine Doppelhelix, die in deinem Herzen und durch das Zentrum deines Körpers tanzt. Eine Spirale steigt vom Himmel herab, tritt durch den Scheitel deines Kopfes ein; eine zweite Spirale steigt von der Erde auf durch die Basis der Wirbelsäule. Atme ein, atme aus. Sei ganz da in diesem Moment, sei eins mit dem Traum des Lebens.

Basis – Zentrum

Erdenergie tritt in Form von Licht in das untere Ende der Wirbelsäule, das Sakrum, ein. Visualisiere ein Dreieck, in dem die drei Heiligen Lebensfeuer brennen: das Blaue Feuer des Willens, der Absicht/der Ursache des Seins; das Rote Feuer der liebenden Weisheit, das Mitgefühl, Sorge tragendes Wissen für alle Mitgeschöpfe hervorbringt; das Gelbe Feuer der aktiven Intelligenz, die Fähigkeit, Gutes für sich und andere zu verwirklichen.

Singe das Lied der Erde (1x), stärke dieses Energiezentrum, durch das du deine Verbindung zur Erde und den gestaltenden Lebenskräften verwirklichst. Stelle dir diese drei Feuerspiralen im Zentrum deines Körpers vor wie sie sich mit dem Atem bewegen.

NABEL – ZENTRUM

Das Nabelzentrum verbindet dich mit der Quelle des Lebens. Es wird von fünf Flüssen gespeist, fünf Töne, fünf Elemente: Erde, Feuer, Heiliger Klang, Wasser und Luft erhalten die fünf Organsysteme. Visualisiere unterhalb des Nabels einen waldgrünen Ring, durch den die fünf Ströme der Farbe und des Klangs in dich hineinfließen. Singe das Lied des Vokale (A-E-I-O-U, 5x). Dein Gedanke erschuf einen Klang und hat deine Form gebildet. Lass diese Form stark und harmonisch sein! Spüre wie das Gebiet des Nabelzentrums mit der heiligen Lebensenergie pulsiert, fühle dich selbst genährt von deiner Mutter, Erde und Himmel, Erde und Raum.

SOLARPLEXUS

Das Licht spiralisiert weiter durch das Zentrum deines Körpers zu deinem Solarplexus, Zentrum des instinktiven Wissens, Sitz der Muster von Emotionen und Verlangen. Kläre es und lege Furcht, Zorn und Scham beiseite. Visualisiere ein blaues Quadrat, Symbol der harmonischen Form, gefüllt mit der strahlenden orangenen Sonne des solaren Bewusstseins. Singe das „Ha-Ha-Lied“ (4x), bewege dein Zwerchfell mit dem Klang. Befreie dich von alten Gedankenmustern und Gefühlen und werde eins mit dem Strom aus klarem Licht, der durch dich fließt.

HERZ

Aufsteigende und absteigende Lichtspiralen treffen sich im Herzen. Visualisiere zwei Dreiecke, deren Spitzen sich berühren: „wie oben, so unten“. Das rosa Licht der liebenden Weisheit erfüllt das Herz und das ganze Wesen mit barmherziger Liebe und breitet sich in vielschichtigen Kreisen in alle Welten aus. Der Laut „Ah“ gehört zum Herzen als eine Affirmation, ein Gebet, dass Alles in guter Beziehung zueinander stehen möge. Singe das Herzlied und das Gebet an Akteshna Ayna (je 2 Mal).

KEHLKOPF – ZENTRUM

Im Kehlkopf-Zentrum siehe einen tief indigoblauen Tunnel, einen Klangwirbel, eingestimmt auf den heiligen Schöpfungsklang. Dies ist das Zentrum der Manifestation – deine Gedanken und deine Stimme erzeugen das Morgen. Lass Gedanken und Ton voll Frieden und Harmonie sein. Singe „Uuuuuh“ (4 x).

KOPF – ZENTREN

Licht steigt in den Kopf auf, wo drei Energie Zentren wie eines zusammen schwingen, Klarheit bewirken und die Botschaft der Sterne empfangen.

Schädelbasis: Zentrum der Medulla: ein lavendel farbenes Unendlichkeitssymbol tanzt dort und webt die Beständigkeit deines Seins. Es bringt das Wissen um die Vergangenheit, Gegenwart und die Zukunft, die im allgegenwärtigen Jetzt erschaffen werden.

Kronenzentrum: Epiphyse: eine Schale wie ein offenes Horn, ein Füllhorn von hellstem Indigo blau, empfängt den Heiligen Nektar von oben.

Drittes Auge, Zentrum der Hypophyse: ein goldenes Dreieck manifestiert das erwachte Bewusstsein, die klare Vision, die erleuchtetes Tun leitet.

Um das innere Auge zu klären, singe den Laut „Iiiiiih“ (4 x).

DIAMANTKÖRPER – ÜBUNG

Über deinem Kopf tanzen sieben Sterne. Ein jeder ein Tor zu immer subtileren und verfeinerten Wissensebenen. Empfange durch das Kronenzentrum am Scheitel des Kopfes das Regenbogenlicht der Sterne über dir. Webe einen Teppich aus Licht, webe dein Leben in Harmonie mit klarem Willen, mitfühlender Weisheit, rechtem Handeln.

Sende vom siebten Stern einen glänzenden Lichtstrahl zum fünften Stern; mache einen Stich, ziehe den Lichtfaden hinauf durch den sechsten Stern und wieder zurück zum siebten. Vervollständige diesen Zyklus dreimal (7 zu 5, durch 6 zu 7), webe so einen kräftigen Diamantkörper.

Dann lass vom fünften Stern sich das Licht ausbreiten wie ein Regenbogen Torus Ring, hinaus und hinunter zum dritten Stern, hinauf durch den vierten und wieder zum fünften; mache kräftige Lichtstiche(3 x).
Vom dritten Stern hinunter zum ersten weben wir das Licht, hinauf durch den zweiten und zurück zum dritten (3 x).

Vom ersten Stern über unserem Kopf sende einen Lichtstrahl, der ein goldener Torus Ring wird zum Dritten Auge, ziehe den Faden hinauf durch das Kronenzentrum zum ersten Stern, lass es dreimal zirkulieren.

Vom Dritten Auge lasse ein strahlendes Licht aufsteigen, das das Herz mit seinem Leuchten erfüllt: ziehe das Licht durch das Herz, das Kehlkopf Zentrum und die Medulla zum Dritten Auge (3 x).

Dein ganzes Wesen ist voll Licht. Möge es die höchste Wahrheit wieder in dir erwecken! Sage zu dir:

Ich bin Licht

Ich bin Liebe

Ich bin Harmonie

Freue dich: **Ah-Ho**

Zum Abschluss der Meditation singen wir den „Way-nay-nay-Chant“ zur Widmung und Ausdruck unserer Freude.

© 2018 Dhyani Ywahoo
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf reproduziert, in einem Datensystem gespeichert oder in irgendeiner Form übertragen werden; weder elektronisch, mechanisch, photokopiert, aufgenommen oder andersartig ohne eine schriftliche Erlaubnis der Copyright Halterin.