



Meditation des Inneren Lächelns

Alte chinesische Energie-Praxis, um den Physischen, Emotionalen und Psychischen Körper zu reinigen, entschlacken, aufzubereiten, veredeln,...

Die folgende Meditation dient dazu, Chi zu erwecken, zu entwickeln und stärken und über die Meridiane im Körper zirkulieren zu lassen.

Blockaden werden gelöst, Emotionen harmonisiert, innere Heilung aktiviert und Gesundheit gestärkt.

Vorbereitung

Praktiziere nicht mit vollem Magen; warte zumindest eine Stunde nach dem Essen, um mit der Meditation zu beginnen

Wähle am Anfang einen ruhigen Rahmen. Mit fortgeschrittener Erfahrung sollte es dir möglich sein, überall zu praktizieren.

Kleide dich ausreichend warm; achte darauf, während des Übens nicht auszukühlen.

Sitz bequem an der Sesselkante, die Füße geerdet flach am Boden. Der Rücken ist gerade aufgerichtet, das Kinn ganz in Richtung Brustkorb gezogen, sodass der Hals an der Rückseite sich längt. Lege die Hände ineinander – die linke trägt die rechte.

Lächeln ist ein Zeichen von Liebe, ein Übermittler von Energie, der wärmend und heilend wirkt.

Ein stetes inneres Lächeln, ein Lächeln, welches man sich selbst schenkt, unterstützt und stärkt Gesundheit, Glück und Langlebigkeit.

Mit einem inneren Lächeln leben wir in Harmonie mit uns selbst.

Mache ein paar ganz bewusste Atemzüge ...

In die Organe lächeln – die vordere Körper-Linie

Schließe deine Augen und lasse in ihnen ein Lächeln entstehen.

Entspanne deine Augen und fühle ein tiefes Lächeln, welches durch deine Augen strahlt.

Indem du deine Augen entspannst, beruhigt sich dein gesamtes Nervensystem.

Lege deine Zunge auf den Gaumen hinter deine Zähne. Die Zunge ist die Brücke zwischen hinterem (yang) und vorderem (yin) Kanal.

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen.

Schick ein paar Atemzüge zum 3. Auge, fülle diesen Ort mit Lächelenergie/der Energie deines Lächelns,

Und fühle, wie sich diese Region entspannt.

Gleichzeitig kannst du vielleicht wahrnehmen, wie auch dein Mund entspannt und die Mundwinkeln sich nach oben ziehen.

Gesicht, Kiefer, Zunge, Rachen, Hals

Erlaube der Energie deines Lächelns sich vom Dritten Auge über das ganze Gesicht auszubreiten – die Wangen entspannen, Nase, Mund, Kiefer, und alle Gesichtsmuskeln entspannen.

Das Kiefer ist ein Hauptsitz von Spannungen, entspanntes Kiefer lässt in der Folge den ganzen Körper entspannen.

Und lass es weiter fließen zu Rachen und Hals.

Du kannst auch den Kopf langsam und sehr achtsam von links nach rechts bewegen.



Thymusdrüse

Atme ein und während du ausatmest ...
Lass dein Lächeln abwärts fließen hin zur Thymusdrüse, welche sich hinter dem oberen Teil deines Brustbeins befindet.
Spüre, wie sich diese Region erwärmt und beginnt auszudehnen.

Herz

Atme ein und während du ausatmest ...
Lass dein Lächeln in dein Herz fließen und sich dort ausbreiten.
Herz und Nieren sind Chi-Energie-Umwandler; d.h. das Herz ist imstande den Energie-Level zu erhöhen und diese Energie zu verfeinern.
Wenn du deinem Herzen zulächelst und es mit Liebe füllst, erhöhst du die Blutzirkulation und somit auch den Austausch von Yin-Energie (Venen) und Yang-Energie (Arterien).
Das Herz arbeitet leichter, mit weniger Anstrengung.
Emotionale Anspannungen – aus Wut, Zorn, Ärger heraus – lösen sich auf.

Lunge

Atme ein und während du ausatmest ...
Lass dein Lächeln von deinem Herzen in deine Lungen fließen.
Fühle wie deine Lungen weich werden und mit Leichtigkeit atmen.
Fühle wie die ein- und ausströmende Luft locker wird.

Leber

Atme ein und während du ausatmest ...
Lass dein Lächeln von deinen Lungen in deine Leber fließen, die sich rechts unterhalb des Rippenbogens befindet.
Lass sie durch dein Lächeln weich werden. Lass sie jung werden mit dem Lächeln, das du ihr schenkst.

Nieren

Atme ein und während du ausatmest ...
Lass dein Lächeln von deiner Leber zu deinen Nieren gleiten, auf der Rückenseite unterhalb des Rippenbogens links und rechts von deiner Wirbelsäule.
Die Nebennieren befinden sich direkt auf diesen.
Die Nieren sind der untere Chi-Energie-Umwandler.
Lächle ihnen zu und füll sie mit Liebe.
Genau wie beim Herzen wird dies den Chi-Fluss durch dein gesamtes System hindurch deutlich erhöhen.

Bauchspeicheldrüse

Atme ein und während du ausatmest ...
Erlaube deinem Lächeln, durch den Oberbauch hin zu deiner Bauchspeicheldrüse zu fließen. Diese sitzt innerhalb des linken unteren Rippenbogens.
Danke ihr für ihre Arbeit und fühle, wie sie gesund und weich funktioniert.



Milz

Atme ein und während du ausatmest ...

Lass dein Lächeln von deiner Bauchspeicheldrüse weiter nach links gleiten zu deiner Milz.

Es spielt keine Rolle, wenn du ihre Lage nicht genau kennst, wenn du in diese Richtung lächelst, wirst du sie mit der Zeit spüren und wahrnehmen.

Wenn du möchtest, kannst du mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem dritten Auge zurückkehren, die Lächelenergie intensivieren und diese dann in die Region deiner Milz fließen lassen.

Wenn wir lächeln, entsteht in der Milz Liebesenergie, lass diese in deine Nieren fließen.

Unterbauch

Atme ein und während du ausatmest ...

Lass deine Lächelenergie weiterfließen hin zu deiner Blase, der Harnröhre, den Genitalien bis zum Perineum.

Du kannst all deinen Organen zulächeln.

Wenn wir entspannt sind, fröhlich sind und innerlich lächeln, entgiften und entschlacken wir unseren Körper.

Sind wir nervös, zornig oder ängstlich, produziert unser Körper toxische Substanzen.

Das den-Organen-zulächeln erleichtert ihre Arbeit und lässt sie wirkungsvoller funktionieren. Indem du ihnen zulächelst unterstützt du ihre Arbeit, das Blut durch deinen Organismus zu pumpen und zu reinigen, Essen in verwertbare Energie umzuwandeln und toxische Stoffe zu neutralisieren und auszuscheiden.

In das Verdauungssystem lächeln – die mittlere Körper-Linie

Lächle abermals in deine Augen, weiter in deinen Mund und kreise mit deiner Zunge, um Speichel zu erzeugen. Wenn dein Mund mit Speichel gefüllt ist, bring deine Zunge an den Gaumen und schlucke fest und schnell indem du bewusst ein Schluckgeräusch machst.

Folge dem Speichel mit deinem Inneren Lächeln entlang der Speiseröhre bis hin zu deinem Nabel. Dein Speichel ist ein schmierender Nektar, welcher Lebensenergie beinhaltet, die vom Nabel aus sich über den gesamten Körper ausbreitet.

Lächle die angespannte und nervöse Energie aus deinem Bauchbereich, wodurch deine Verdauung angeregt und erleichtert wird.

Lass die entspannende Energie deines innere Lächelns in deinen Dünndarm, dann in deinen Dickdarm und bis in dein Rektum fließen.

Die Wirbelsäule nach unten lächeln – die hintere Körper-Linie

Sammele die Kraft des Inneren Lächelns im Dritten Auge und bringe die Lächel-Energie 7-10 cm nach hinten zur Hypophyse und fühl wie sie blüht.

Lächle in den Thalamus und in die Zirbeldrüse, welche oberhalb des Zwischenhirns / unterhalb des Scheitels liegt.

Lass dein Lächeln in deiner linken Gehirnhälfte vor- und rückwärts schwingen, dasselbe dann in deiner rechten Hälfte, und wieder zurück, ... Dies balanciert die beiden Gehirnhälften.

Bewege dein Lächeln nun zu deinem Zwischenhirn und von hier lass dein Lächeln im Inneren deiner Wirbelsäule abwärts fließen.

Vesichere dich, dass deine Haltung aufrecht ist, die Schultern leicht nach vorne gerundet. Lächle Wirbel für Wirbel einzeln zu, bis du dein Steißbein erreicht hast.

Du beginnst bei deinen Halswirbeln-7, über die Brustwirbel-12, Lendenwirbel-5, Kreuzbein und Steißbein.

Fühle die Leichtigkeit, Wärme und Annehmlichkeit in jedem einzelnen Wirbel.

Wenn die Lenden, Steiß- und Schambeinregion entspannt ist, wird Energie verstärkt freigesetzt und kann leichter den Rücken hochfließen.



Die gesamte Körperlänge nach unten lächeln

Beginne wieder bei deinen Augen.

Lächle nun zügig die Vorderlinie abwärts, dann die Mittel-Linie und die Hinter-Linie.

Mit zunehmender Erfahrung kann man auch alle drei Linien parallel hinunter lächeln.

Du kannst vielleicht spüren, wie Energie entlang deines gesamten Körpers wie ein

Wasserfall nach unten fließt, ein Wasserfall aus Lächeln, Freude und Liebe.

Fühle wie sich dein gesamter Körper geschätzt und geliebt fühlt.

Die Energie des Lächelns im Nabel sammeln

Mit zunehmender Übung dauert diese Meditation nur noch einige Minuten, auch wenn es anfangs noch länger dauern kann, bis man dieses Lächeln im Körper so richtig spürt.

Es ist wichtig die Meditation zu beenden, indem du die erzeugte Energie im

Nabelbereich speicherst und sammelst. Die meisten negativen Nebeneffekte bei

Meditationen treten auf durch überhöhte und überschüssige Energie im Kopfbereich.

Dies ist einfach zu vermeiden:

Um die Energie einzusammeln richte deine Aufmerksamkeit auf deine Nabel-Region ca. 5 cm innerhalb deines Körpers.

Bewege nun in deiner Vorstellung diese Energie in einer Spirale nach außen (36 mal) und

dann wieder in deinen Nabel zurück. Männer zuerst im Uhrzeigersinn, dann umdrehen

und in die Gegenrichtung zirkulieren lassen. Frauen zuerst gegen den Uhrzeigersinn.

Die Energie ist nun sicher in deiner Nabelregion, dem Dan Tien, deinem Hara

gespeichert, für wann auch immer und für welchen Körperteil auch immer du diese

dann brauchst.

WICHTIG:

Du konzentrierst die Energie nach der Meditation des Inneren Lächelns nicht im Nabel,

wenn du beabsichtigst, unmittelbar anschließend diese in den Microorbit fließen zu

lassen; in diesem Fall zuerst den Orbit machen und dann im Nabel konzentrieren und

sammeln.

Üben im Alltag

Die Meditation des Inneren Lächelns dient

- Als Meditation für sich selbst,
- Als entspannende Vorbereitung für den Micro-Orbit,
- Jederzeit und überall im Alltag.

Das Innere Lächeln gibt dir dort Liebe, wo du sie am meisten brauchst, zu Hause, in deinem Körper. Dein Körper ist dein Zuhause, denn du befindest dich dort, wo immer du gerade unterwegs bist.

Lerne deinen Körper als Gemeinschaft vieler hartarbeitender und sich widmender

Mitglieder kennen und schätzen. Vernachlässige und missbrauche sie nicht. Behandle sie

wie deine eigenen Kinder, die Respekt und Mitgefühl verdienen.

Mach es stets und die Welt wird sich blühend präsentieren.

Lächle dir zu wo immer du hingehst, wem auch immer du begegnest.



Zusammenfassung

Vordere Linie

- » Augen
- » Zunge auf den Gaumenflügel
- » Gesicht
- » Kiefer
- » Hals, Nachen, Kehle
- » Thymus-Drüse
- » Herz, System der Blutgefäße
- » Lungen
- » Leber
- » Bauchspeicheldrüse
- » Milz
- » Nieren und Nebennieren
- » Blase, Harnröhre
- » Genitalien
- » Damm (Perineum)

Mittel-Linie

- » Mund: Zunge um Zähne kreisen und Speichel entstehen lassen; Zunge auf Gaumenflügel und schnell und kräftig mit Geräusch schlucken
- » Dem Speichel der Speiseröhre entlang folgen
- » Magen
- » Dünndarm
- » Dickdarm
- » Enddarm
- » After

Hintere Linie

- » Gerader Rücken, Schultern leicht rund nach vorne
- » Zum Inneren deiner Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel nach unten bis zum Steißbein (7 Hals-, 12 Brust-, 5 Lenden-Wirbel, Kreuzbein, Steißbein)

Energie sammeln in der Nabel-Region

- » Bringe deine Aufmerksamkeit zu einem Punkt 2 Fingerbreit unterhalb deines Nabels ca. 5cm im Inneren.

I