

Anleitung: Kerzen-Meditation

- Wähle einen **ruhigen Ort** für diese Meditation, an dem du nicht gestört wirst. Falls nötig, dunkle den Raum ab oder dimme das Licht
- Schalte dein Handy in den Flugmodus
- Sorge für eine **angenehme Raumtemperatur** oder verwende eine Decke / einen Schal, um dich während der Meditation warm zu halten
- Wenn du Räucherstäbchen magst, verwende am besten einen Duft, der das Hals-Chakra oder das Stirn-Chakra aktiviert, da diese am stärksten mit der Intuition in Verbindung stehen
- **Räucherstoffe für das Hals-Chakra:** Salbei, Lavendel, Lorbeer, Sandelholz, Eukalyptus
- **Räucherstoffe für das Stirn-Chakra:** Aloeholz, Basilikum, Jasmin, Pfefferminze, Rosmarin, Immortelle, Weihrauch, Wacholder
- Ideal für diese Meditation ist eine **blaue oder violette Kerze**, da die Farbe Blau das Hals-Chakra und Violett das Stirn-Chakra aktiviert. Du kannst aber auch eine **weiße Kerze** verwenden, die mit dem Scheitel-Chakra, unserem höchsten Energiezentrum, resoniert.
- Zünde die Kerze an und platziere sie **auf Augenhöhe ca. eine Armlänge entfernt** von dir
- Nimm eine **bequeme Meditations-Haltung** ein. Es ist egal, ob du im Schneidersitz, Fersensitz, Lotussitz oder auf einem Stuhl sitzt. Wichtig ist, dass die Position bequem genug für dich ist, dass du für 10 bis 20 Minuten möglichst bewegungslos darin sitzen kannst
- Achte darauf, dass deine **Wirbelsäule gerade** ist
- Starte mit ein paar **tiefen, bewussten Atemzügen**: Schließe die Augen und atme langsam und tief ein, halte deinen Atem für ca. 6 Sekunden an und atme langsam und bewusst durch den Mund aus
- Öffne deine Augen und schaue direkt in die Flamme
- Fokussiere **den unteren, etwas dunkleren Teil der Flamme**, das blaue Licht um den Kerzendocht herum
- Halte deine Augen auf diesen Teil der Flamme gerichtet und lass dich nicht ablenken
- Falls deine Augen zu tränen beginnen ist das normal und sogar gut für deine Augen, da es sie reinigt
- Während du in die Kerze schaust kannst du **zusätzlich deinen Atem beobachten** und dir dabei vorstellen, wie **Licht deinen Körper flutet**
- Vielleicht wird der Raum um die Kerze herum mit der Zeit immer unscharfer und verschwimmt --> das ist ein Zeichen dafür, dass du in einen tiefen Meditationszustand eingetreten bist
- Wenn du den Blick auf die Flamme nicht mehr halten kannst, **schließe die Augen und visualisiere die Flamme vor deinem geistigen Auge**
- Wenn die Zeit vorüber ist, **schließe deine Augen** und nimm noch ein paar **bewusste Atemzüge**, um deinem System zu signalisieren, dass du nun zurückkommst. Du kannst dich auch einen Moment mit geschlossenen Augen hinlegen, wenn du dich danach fühlst
- Mache diese Meditation in dieser Woche **mindestens 10 Minuten täglich**, wenn möglich sogar 20-30 Minuten pro Tag
- **Tipp:** Lade dir eine **Klangschalen-App** auf das Handy, um dich während der Meditation zeitlich zu orientieren