

Inhalt

Chakren – energetische Zentren.....	2
Was sind eigentlich Chakren?	3
Die Chakrenlehre	4
Die Chakrafarbenlehre	5
Die Chakren als Energiesystems des Lebens.....	9
Der Lichtkanal – fernab der Chakren.....	9
Die feinstofflichen Energiekörper	10
Die Chakren als Energietauscher des Energiesystems	10
Das Torus-Feld	11
Der Ätherkörper und das Energiesystem.....	11
Der Einfluss der Chakren auf unseren Körper.....	12
Welche verschiedenen Chakren gibt es	13
Kronenchakra – sanskrit Sahasrara Chakra	13
Stirnochakra – sanskrit Ajna Chakra	13
Halschakra – sanskrit Vishuddha Chakra.....	13
Herzchakra – sanskrit Anahata Chakra	14
Solarplexuschakra – sanskrit Manipura Chakra	14
Sakralchakra – sanskrit Svadisthana Chakra.....	14
Wurzelchakra – sanskrit Muladhara Chakra	15
Diese Nebenchakren gibt es	16
Die bekannten Energiezentren	18
Energiekörper – durch Chakren verbunden.....	19
Die Chakren-Symbole	22
Die Chakren-Systeme.....	23
Die Chakren der Veden	24
Das Chakrensystem der Inkas.....	24
Das 6-Chakren-System der Tibeter	25
Die modernen Chakren-Systeme.....	25
Cyndi Dale – das 12-Chakren-System.....	26

Das 16-Chakren-System.....	26
Weitere Chakren-Systeme	26
Wie wir unsere Chakren heilen können	27
Die unterschiedlichen Formen der Chakren-Arbeit	29
Ansätze und Methoden der Chakrenheilung.....	30
Der Chakrentest – Blockaden finden, erkennen und lösen	32
Das Gleichgewicht der Energiezentren durch den Chakren-Ausgleich.....	33
Chakrenausgleich-Meditation	34
Wie wir unsere Chakren öffnen können.....	36
Bewusstseinsarbeit zur Chakraöffnung	36
Der ganzheitliche Ansatz zur Chakraöffnung	37
Die Chakrenreinigung – Bahn frei für die Energie.....	39
Die Anleitung der Chakrenreinigung.....	40
Chakren behandeln durch Aromatherapie/Räuchern.....	43
Die Geschichte des Räucherns	44
Energetische Sicht des Räucherns und der Aromatherapie	44
Chakrenöffnung mit Räuchern.....	45
Die Hauptchakren und die dazugehörigen Räucherstoffe.....	46
Die richtige Räuchermischung für die Chakrentherapie.....	46
Hierauf müssen wir bei der Herstellung der Räuchermischungen achten ..	47
So wenden wir die Räuchermischungen an	47
Eignen sich auch Räucherstäbchen?	48
Chakren-Arbeit mit Klang.....	49
Edelsteine und Kristalle zur Chakraunterstützung.....	50
Pflanzenkraft für die Chakra-Behandlung.....	52
Die Chakra Grundmeditation	53
Meditationsvorbereitung	53
Konzentration auf das Chakra.....	53
Atmen in das Chakra.....	54
Wir schließen die Meditation ab.....	54

Die Chakren-Meditation	55
Unterschiedliche Methoden und Übungen für die Chakra-Meditation	55
Meditation des Wurzelchakras	56
Das Wurzelchakra aktivieren	56
Meditation – Wurzelchakra wie wir es öffnen und stärken aber auch heilen können.....	57
So konzentrieren wir uns auf unser Wurzelchakra	57
So atmen wir in unser Wurzelchakra	57
Meditationsabschluss.....	58
Wurzelchakra Einsatz von Mantra, Mudra und Klangschalen	58
Meditation des Sakralchakras	59
So aktivieren wir das Sakralchakra	59
Meditation – Sakralchakra. So öffnen, reinigen und heilen wir es	59
Die Konzentration gerichtet auf das Wurzelchakra	60
So atmen wir in unser Sakralchakra	60
Der Abschluss der Meditation	60
Sakralchakra Einsatz von Mudra und Mantra sowie speziellen Klangschalen.....	61
Meditation des Solarplexuschakras.....	62
So aktivieren wir unser Solarplexuschakra.....	62
So öffnen, reinigen und heilen wir unser Solarplexuschakra	62
Konzentration auf unser Solarplexuschakra	63
So atmen wir in unser Solarplexuschakra.....	63
Der Abschluss der Solarplexus-Meditation	63
Solarplexuschakra - Einsatz von Mudra, Mantra und Klangschalen	64
Meditation des Herzchakras.....	65
So aktivieren wir unser Herzchakra	65
Alternativ-Meditation bei bestehenden Meditationsschwierigkeiten.....	66
So öffnen, stärken und heilen wir unser Herzchakra	67
So konzentrieren wir uns auf das Herzchakra	67

Wir atmen in das Herzchakra.....	67
Wir schließen die Meditation ab.....	68
Herzchakra – Einsatz von Mudra, Mantra und speziellen Klangschalen.....	68
Meditation Halschakra	69
Die Aktivierung des Halschakras	69
So öffnen, stärken und heilen wir unser Halschakra	70
Die Konzentration auf unser Halschakra.....	70
So atmen wir in unser Halschakra	70
Wir schließen die Meditation ab.....	71
Halschakra – Einsatz von Mudra, Mantras sowie speziellen Klangschalen.....	71
Meditation des Stirnchakras	72
So aktivieren wir unser Stirnchakra	72
Meditation des Stirnchakras – so öffnen, stärken und heilen wir es.....	73
So können wir uns auf unser Stirnchakra konzentrieren.....	73
Wir atmen in unser Stirnchakra.....	74
Wir schließen die Meditation ab.....	74
Stirnchakra – Einsatz von Mudra, Mantra und Klangschalen	74
Meditation des Kronenchakras	75
So können wir das Kronenchakra aktivieren	75
So öffnen, stärken und heilen wir unser Kronenchakra.....	76
Wir konzentrieren uns auf das Kronenchakra.....	76
So atmen wir in unser Kronenchakra.....	76
Wir schließen die Meditation ab.....	77
Kronenchakra – Einsatz von Mudra, Mantra und Klangschalen	77
Sensibilisierung unseres Kronenchakras	77
Erkenntnisse der Quantenmediziner	78
Was wir für uns aus diesem Buch mitnehmen können	79
MEDITATION	80
Vorwort	81
Einleitung	82

Was ist Meditation?.....	82
Wie kann ich meditieren?.....	82
Was bewirkt eine regelmäßige Meditation?	82
Hauptteil	84
Mediation hat nichts mit Meditation zu tun	84
Meditation.....	84
Meditation verstehen	85
Definition.....	85
Anwendungsbereiche.....	86
Ausrichtungen und Technik.....	86
Das Wahrnehmbare	86
Seelisch unmittelbar	86
Sinnlich mittelbar	87
Was bewirkt die Meditation?.....	87
Kennst du das Kopfkino im Kreisverkehr?	87
Beginne noch heute zu meditieren	88
Die Meditation – ein unentbehrlicher Bestandteil in deinem Leben.....	90
Beginne JETZT	90
10 Tipps mit Mehrwert	90
Kurzform der Schritt-für-Schritt-Anleitung	91
Triff eine Entscheidung	91
Tendiere zu einem gut gewählten Ort.....	91
Fühle dich wohl	91
Wähle eine Haltungsform aus	91
Kleidung.....	91
Kissen und Stühle.....	91
Gerüche und Geräusche	92
Timer stellen.....	92
Konzentration auf die Atmung legen	92
Kommen die Gedanken, den Fokus auf die Atmung legen	92

Den Körper scannen	92
Eine positive Anmerkung bei jeder Sitzung	93
Keine Sorgen machen	93
Wiederholungen so oft wie möglich	93
Meditieren für Anfänger	94
Was ist zu beachten?	95
Loslassen und sich selbst finden	95
Routine stellt Gewohnheit dar	95
Ablenkungen minimieren	95
Bleib ganz cool	96
Ein kleiner Einblick in die Meditation für Fortgeschrittene	97
Das soll Meditation sein?	98
Das Leben schöner gestalten	99
Wofür ist es gut, die Meditation zu lernen?	100
Meditation gegen Krankheiten	101
Anti-Aging	101
Das Alter	102
Verhinderung des Abbaus von Gehirnzellen	102
Die positive Wirkung überrascht selbst Forscher	102
Migräne	103
Ist die Meditation nicht etwas für Spinner und Eigenbrötler?	105
Welche Hilfsmittel benötigt die Meditation?	106
Meditation macht einfach glücklich	107
Kreativität	107
Sorgen und Stress reduzieren	107
Glücksempfinden hervorheben	107
Erweitert die Selbsterkenntnis	107
Immunfunktion wird verbessert	107
Wie lassen sich solche Vorgänge erklären?	107
Die Achtsamkeitsmeditation	109

Achtsamkeitsmeditation – was ist das eigentlich?.....	109
Ist die Achtsamkeitsmeditation etwas für mich?.....	109
Wie fange ich an?.....	110
Die Funktion der Achtsamkeitsmeditation.....	110
Die Vorteile der Achtsamkeitsmeditation	112
Der bessere Umgang mit Beziehungen	112
Stimmen im Kopf reduzieren	112
Schmerzen können einen Tunnelblick verursachen	112
Die körpereigenen Mechanismen werden von Medizinern nicht berücksichtigt	113
Der Schmerz im Fokus der destruktiven Konzentration	113
Im Fokus und Anker das Atemgeschehen	114
Depressionen haben einen guten Freund	115
Die Meditation kann schmerzabbauend und stressmindernd sein	116
Schmerzen mindern durch Entspannungstechniken	116
Meditation.....	116
Einsichts- und Achtsamkeitsmeditation	117
Konzentrationsmeditation.....	117
Die transzendente Meditation.....	117
Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson.....	117
Biofeedback.....	118
Autogenes Training	119
Yoga.....	119
Welche Meditation passt zu mir?	120
Die passive Methode für Anfänger und Fortgeschrittene.....	120
Die Ruhemeditation	121
Die Einsichtsmeditation und Achtsamkeitsmeditation	121
Geistesruhe-Meditation.....	121
Zen-Meditation (Zazen)	122
Aktive Meditationstechniken	122

Die Geh-Meditation	123
Die dynamische Meditation.....	123
Der Bodyscan	123
Kundalini-Meditation	124
Mantra-Meditation	125
Yoga.....	125
Fantasiereisen.....	126
Der Tanz.....	126
Musik und Gesang.....	126
Tantra.....	127
Qi Gong.....	127
Tai-Chi.....	127
Kennst du schon die Tummo-Meditation?.....	129
Die Wirkung des Tummo.....	129
Die chemisch-physischen Wirkungen	129
Die geistig-psychischen Wirkungen.....	129
Das sagen die Studien dazu	130
Die Steuerung des Immunsystems	130
Die Technik der Tummo-Meditation	130
Anleitung zur Tummo-Meditation	131
Beginne mit der Ausführung gleich nach dem Aufwachen und fange wie folgt an:.....	131
Mache es dir bequem.....	131
Aufwärmrunde.....	131
Power-Atemzüge.....	131
Körper scannen	132
Halten.....	132
Erholungsatemzug.....	132
Die Meditation für alle Lebenslagen.....	133
Raucherentwöhnung mit Meditation	133

Wissenschaftliche Studien belegen	133
In welche Kategorien werden die Methoden unterteilt, um Herr der Lage zu werden?	134
Meditation gegen Liebeskummer	135
Mit Meditation schlechte Gefühle bekämpfen	137
Meditation gegen Angststörungen	138
Die Meditation – Die Atempause fürs Büro	139
Atme den Bürostress weg	140
Visualisieren	140
Mantras-Meditation	141
Malen als Meditation	141
Visuelle Meditation	141
Meditation für mehr Selbstbewusstsein	142
So wirkt die Meditation auf dich	142
Chakra-Meditation	143
Der Buddhismus und die Meditation	144
Buddha, ein Lehrmeister für das Gute in uns	145
Anleitung zur Meditation	146
1. Setze oder lege dich hin	146
2. Schließe die Augen	146
3. Achte auf deinen Körper	146
4. Konzentriere dich ganz auf deinen Atem	146
5. Beobachte deine Gedanken	147
6. Kämpfe gegen deine Gedanken an	147
7. Nun konzentriere dich noch tiefer auf deine Emotionen	147
8. Sage ja zu dir selbst	147
9. Bleibe entspannt und fühle Frieden, Harmonie und Freude	147
10. Kehre zurück	147
Allgemeine Meditationstypen, Techniken und Übungen	148
Und so geht es	148

Vipassana-Meditation	149
Und so geht es	149
Bewusstseins-Meditation	149
Liebende-Güte-Meditation (Metta-Meditation)	150
Der Buddha	150
Mantra-Meditation (OM-Meditation)	151
Und so geht es:	151
Transcendental Meditation (TM)	151
Taoistische Meditationen	154
Und so geht es:	154
Qigong (Chi kung)	155
Und so geht es	156
Andere berühmte Qigong-Übungen	156
Christliche Meditation	156
Einige Formen der christlichen kontemplativen Praxis als Auszug	157
Sufi-Meditationstechniken	157
Die wichtigsten Techniken im Auszug	157
Autogenes Training – eine Wohltat für die Sinne	158
Trainer hinzuziehen	159
Zeitlimit = vier Minuten	159
Routine erstellen	159
Schlusswort und Danksagung	163
Was ist der Hirnnerv X?	165
Das Nervensystem	168
Struktur des Vagusnervs	180
Einflüsse des Vagusnervs	183
Entzündungen	183
Verdauung	186
Permanenter Schluckauf	191
Kontrolle über Erinnerungen	192

Emotionale Veränderungen	194
Atmung.....	196
PTBS, Angststörung und Depression	197
Herz, Herzrate und Ohnmacht	198
Probleme mit dem Vagusnerv	200
Vagale Synkope	200
Nervenschaden.....	201
Parkinsons	203
Gastroparese.....	205
Behandlungsmöglichkeiten	207
Vagus Manöver	207
Vagusnervstimulation.....	210
VNS und Rheuma?	214
Wie sicher ist die Vagusnervstimulation?	216
Vagotomie	218
12 Tipps und Tricks, um deinen Vagusnerven zu entspannen.....	222
1. Positive soziale Beziehungen	222
2. Kälte	222
3. Gurgeln	223
4. Singen und Summen	223
5. Massage.....	223
6. Lachen.....	224
7. Yoga und Tai Chi	224
8. Tief und langsam atmen.....	224
9. Cardio Training.....	225
10. Kaffee-Einläufe.....	225
11. Nervana	225
12. Entspanne dich!	225
Medizinische Forschungsaussichten	226
Vagusnerv Gewohnheitstracker	230

Das erwartet Sie in diesem Buch.....	232
Sanskrit.....	234
Chakra – Chakren.....	235
Was ist ein Chakra?.....	235
Die 7 Chakren des Menschen	236
Das Kronenchakra – göttliches Licht	236
Das Stirnchakra (drittes Auge) – Tor zur Seele	236
Das Kehlochakra – die innere Wahrheit.....	237
Das Herzchakra – das Unbeschädigte.....	237
Der Solarplexus – das Sonnengeflecht	238
Das Sakralchakra – süße Lieblichkeit.....	238
Das Wurzelchakra – das Fundament	238
Die Kundalini-Energie	239
Kundalini-Yoga.....	239
Kundalini-Meditation.....	241
Chakren öffnen und schließen.....	242
Aura	243
Was ist eine Aura – das Aurafeld	243
Das dritte Auge.....	244
Was ist das?	244
Die zwei anatomischen Augen.....	246
Die Zirbeldrüse – Epiphyse	247
Das Auge des Horus	250
Die Hypophyse	251
Die Öffnung des dritten Auges.....	253
So kann es Ihr Leben bereichern	253
So können Sie es öffnen.....	253
Yoga.....	254
Yoga Vidya	255
Raja Yoga	256

Meditation.....	256
Meditationssitz.....	257
Einzel- oder Gruppenmeditation.....	262
Qi Gong / Tai Chi	264
Eigenübungen.....	266
Ernährung.....	266
Wechselatmung.....	269
Licht.....	270
Aromatherapie.....	272
Klangtherapie.....	272
Konzentration auf das dritte Auge.....	273
Tratak.....	274
Indigoblau	275
Augenübungen.....	276
Mantra Meditation.....	277
Schlaf	279
Traumreisen	281
Snoezelen	285
Akupunktur.....	285
Kapalabhati Pranayama	286
Kopfstand	289
Pendelmeditation	292
Rückenmarksatmung.....	293
Segens-Meditation/Erd-und-Himmel-Meditation	294
Heilsteine	295
Wildgans Qi Gong.....	295
Fußreflexzonenmassage.....	297
Musiktherapie.....	297
Farbtherapie	298
So können Sie andere bei Ihrer Reise unterstützen.....	300

Gefahren, die ein offenes drittes Auge mit sich bringen kann	301
Fazit.....	302
Impressum	303