

Transkript zum Workshop «Es gibt keine schlechte Energie»

Samay-Übung mit dem Atem [00:33:15.00]

Also. Ich würde gerne mit euch mal so eine Atemübung machen, wo wir eben mit dem Atem das Hucha wandeln. Also setz dich mal gut aufgerichtet hin, die Füße beide gut auf dem Boden aufgestellt. Du kannst gerne deine Augen schließen für einen Moment. Ja, lenke deine Aufmerksamkeit nach innen und spüre mal nach, ob es da irgendwo was gibt, wo ein bisschen klemmt, wo es sich ein bisschen verhakt anfühlt. Sei es jetzt irgendwie emotional, sei es körperlich, vielleicht auch etwas, was nicht gerade im Moment ist, aber was vielleicht vor kurzem gewesen ist und nimm das mal bewusst wahr. Also sei es jetzt Anspannung, Frustration, Traurigkeit, was auch immer. Lass es einfach da sein und schenk ihm mal deine Akzeptanz, deine liebevolle Aufmerksamkeit. Dann atme bewusst tief ein und aus und stelle dich dabei in einem klaren Kristall vor. Stell dir vor, du bist in einem klaren Kristall, geschützt und geborgen. Mit deinem tiefen Ein-und Ausatmen kommst du in deine Körperwahrnehmung. Und jetzt stell dir vor, du wärst ein Baum, tief verwurzelt, stehst du frei und sicher in der Erde. Wenn der Wind stark weht, tanzt du mit ihm, fließt mit der Energie, ohne Schaden zu nehmen. An deinen Wurzeln ist ein fließendes Wasser und es ist frisch und klar und sprudelnd.

[00:35:43.00]

Atme bewusst die Energie dieser Naturbilder in dich hinein, denn das ist reines Sami. Immer wenn wir von irgendwoher bewusst Energie einatmen, wo wir wissen, das ist auf jeden Fall hochfrequent, wie zum Beispiel so ein Naturwesen wie der Baum, wie der Fluss, wie Mutter Erde, dann atmen wir immer Sami ein. Und während du verbunden mit diesen Bildern tief ein-und ausatmest, spürst du, wie diese Kraft und Ruhe und Ausgeglichenheit dich erfüllt. Und alles in dir wird transformiert, dass alles Schwere sich wandelt und wieder in Fluss kommt. Und nun achte auch auf dein Ausatmen. Sende bewusst nur leichte Energie in die Welt. Also stell dir vor, dass beim Ausatmen diese gewandelte, leichte, liebevolle Energie in die Welt hinausströmt.

Nimm zum Abschluss noch mal einen tiefen Atemzug, wo du es ganz bewusst machst. So lässt du ihn einfließen, lässt ihn durch dich hindurch, nach unten durch deinen Körper und wieder nach oben und wir atmen Sami, Liebe und Dankbarkeit aus. Komm langsam wieder in die Wahrnehmung, hier im Jetzt, in diese Gemeinschaft miteinander zurück. Habt ihr es wahrnehmen können? Einfach mal nicken? Ja? Das ist was, was du ganz schnell machen kannst.

Also wenn du irgendwo bist, wo du das Gefühl hast: „Ups«, Kristall, einatmen. Zum Beispiel immer von Pachamama, von einem Baum, von irgendetwas, wo du hundertprozentig weißt. Also da ist keine schwere Energie. Von Vater Himmel. Rein sinken lassen, wieder hochholen, Liebe und Dankbarkeit ausatmen. Das kannst du dir vorstellen, es ist wie wenn du ein Glas Wasser hast und jetzt tust du einen Tropfen Tinte rein, dann wird das ganze Glas blau.

[00:41:18.00] Okay, habt ihr Lust auf die nächste Übung? Gut. Also:

Saminchay für Pachamama

Wieder gut geerdet hinsetzen, Füße gut auf den Boden aufstellen. Was wir jetzt machen wollen, ist Saminchay. Saminchay ist quasi „Sami schicken.“ Und wir wollen jetzt „Sami an Mutter Erde schicken.“ Jetzt kann man sich natürlich fragen: „Ja, warum? Hat die nicht genug?“ Dann Dann kommt jetzt das

Prinzip von „Ayni“ ins Spiel, weil immer wenn wir etwas abgeben, nähren wir uns gleichzeitig. Das heißt, wir gehen in eine Verbindung und alles, was wir da an leichter Energie zur Mutter Erde schicken, ist natürlich für uns selber nährend. Und abgesehen davon, immer wenn ich gebe, kommt ja auch wieder etwas zurück. Also: Setz dich gut aufgerichtet hin, Füße auf dem Boden. Stell dir wieder vor, du bist in einem Kristall, du kannst schon gerne eine Farbe wählen. Atme zu Beginn dreimal tief ein und aus. Dann stell dir jetzt vor, wie dein Scheitelchakra sich nach oben richtet, zu Vater Himmel, Vater Kosmos. Und wie du zwischen Himmel und Erde verbunden bist. Du bist sozusagen das Bindeglied zwischen Himmel und Erde von beiden deiner kosmischen Eltern geborgen und geliebt.

Und jetzt nimm deine linke Hand und strecke sie nach oben aus zum Vater Himmel und stell dir vor, wie diese kosmische Energie durch deine empfangende Hand in dich hineinfließt und ich rufe die jetzt mit Quechua-Begriffen:

„Hampuy Qoyllur Runa“ – (Komm, planetarische Meister des Lichts)

„Hampuy Ch’aska Runa“ – (Komm, Sternenmeister des Lichts)

Und jetzt stell dir vor, wie dieses Licht, diese leuchtende, strahlende Energie über deinen Arm in dich hineinfließt und nimm nun deine rechte Hand mit der Handfläche zur Mutter Erde.

„Saminchay Pachamamata“ – (Fülle Pachamama mit Sami)

„Teqsi kanchay“ – (Kosmisches Licht)

„Hampuy Pachamamapaq“ – (Komm für Pachamama) Wir rufen also: Kommt, kommt, ihr kosmischen Kräfte, kommt hier für Pachamama und lasse durch unsere rechte Hand diese wunderbare Kraft weiterfließen zu Pachamama. Dabei wirst du selbst natürlich auch gefüllt mit dieser kosmischen Kraft. Atme bewusst tief ein und aus und spüre, wie du verbunden bist mit deinen kosmischen Eltern, Vater Himmel, Vater Kosmos, wo du mit deiner linken Hand empfängst, mit Mutter Erde, Pachamama, der du mit deiner rechten Hand das Empfangene weitergibst und so auch deine Verbindung zwischen diesen beiden stärkst. Dann nimm jetzt deine linke Hand zu deinem Herzzentrum und deine rechte Hand zu deinem Solarplexus. Dein Herzzentrum auch Munay genannt, ist das Zentrum bedingungsloser Liebe. Dein Solarplexus, das ist das Zentrum von LLankay, das ist der gestaltende Wille.

Und diese Handhaltung bedeutet: Ich bin im Dienst. Ich bin bereit, ich bin unterstützend, mich einzubringen zum Besten von dieser Welt, meinen Mitmenschen, all den Mitwesen. Und vielleicht kannst du spüren, wie das Licht immer noch dich ist, dich verbindet mit Vater Himmel, mit Mutter Erde, dich selbst erfüllt. Und wenn es jetzt noch irgendwo etwas gibt, wo du das Gefühl hast, da ist noch etwas ein bisschen verhakt, dann lass bewusst dieses Licht, diese Energie, dorthin fließen und vielleicht da ein bisschen tanzen in dir, das zu lösen. Atme weiterhin tief ein und aus. Dann kannst du so langsam diese Energieströme zurückgehen lassen, auftauchen aus dieser Wahrnehmung und zurückkehren ins Hier und Jetzt. Vielleicht musst du mal ein bisschen bewegen.

Manchmal wird es ein bisschen viel, gell? Gerne mal körperlich ein bisschen bewegen. Okay. So. Alles gut? Okay. Dann schalte ich euch wieder stumm. Also, ich habe noch was mitgebracht. Mitgebracht für Gruppen.

Q'apachi-Zeremonie [ca.00:53:18.06]

Es gibt wieder so eine kleine Form der Meditation, aber ich will doch schon einmal Mama Nina rufen. Ihr seht es da. Das heilige Feuer, wo transformierend ist, Lebendigkeit bringt. Und jetzt fängt der weiße Rauch an. Okay, also ihr wisst, dass ich hier den Rauch hochschicke, dass er präsent ist, während ihr eure Meditation machen könnt. Also setz dich wieder aufrecht hin, Füße gut geerdet. Schließe deine Augen. Nimm dir einen Moment Zeit, nach innen zu spüren und dir bewusst zu werden, was du im Moment am meisten brauchst, dir am meisten wünschst. Gibt es eine schwere Energie, die du loslassen möchtest? Oder gibt es etwas, wo du dir wünschst, was für dich entstehen soll? Vielleicht gibt es auch etwas, was du für deine Familie oder Gemeinschaft oder überhaupt für unseren Planeten wünschst, wo du gerne mit dem weißen Rauch auch aussenden möchtest, als Segen. Stell dich nun wieder in einem klaren, wunderschönen, strahlenden Kristall vor und stell dir jetzt vor, dass dieser Kristall erfüllt ist und leuchtet in den sieben Farben des Regenbogens.

Diese Lichtstrahlen kommen von den Plejaden, von unseren Sternenschwestern, direkt in deinen Kristall hinein. Und dein Kristall leuchtet heller und heller und das Licht erfüllt den ganzen Raum, wo du bist, dein ganzes zu Hause oder wo immer du jetzt gerade bist. Und dann beginnst du selbst, diese sieben Lichter, diese sieben Strahlen, diese sieben Farben auszusenden. Der weiße Rauch fließt langsam zu dir, egal wo du gerade bist. Die Energie überwindet Zeit und Raum. Und dieser Rauch wird vom Licht deines Kristalls angezogen, Regenbogen und verbindet sich mit diesem, mit dem strahlenden Regenbogenlicht, das dich umgibt und von dir ausgeht. Du kannst diesem heiligen Rauch erlauben, sanft in dein Energiefeld hinein zu fließen. Atme ihn ein. Und wenn deine Absicht Transformation oder loslassen ist, dann stell dir vor, wie Q'apachi, dieser weiße Rauch, nun all das Schwere, Dichte oder Belastende in dir transformiert, es erleichtert, zum Fließen bringt, in Sami transformiert. Wenn deine Absicht Segen oder Heilung ist, dann spüre, wie der Rauch diese Qualitäten bereits in sich trägt und zu dir bringt. Jetzt ist der Moment, deine Absicht zu bekräftigen, indem du ganz bewusst sie noch einmal für dich setzt, innerlich Ja dazu sagst, Und du kannst dann mit deinem Atem die gebündelte Kraft des Q'apachi, dieses weißen Rauches und des Lichts deines Kristalls genau dorthin senden, wo du sie hinsenden möchtest.

In deiner Absicht, in deiner Heilung oder zu der Person oder der Situation, die du gerne unterstützen möchtest. Atme also tief ein, Stell dir vor, wie du dabei Q'apachi einatmest und atme jetzt bewusst aus. Du kannst dabei deinen Mund öffnen und es aussenden. Mache es noch einmal. Und noch ein drittes Mal. Vielleicht spürst du schon, wie sich etwas verändert, wie du Erleichterung oder Befreiung wahrnimmst. Und vielleicht auch Freude, diesen Segen weiterzugeben. Denn in Natur ist es immer, mit einer Lichtessenz verbunden zu sein und immer diesen inneren Frieden, diese Verbundenheit und diese Liebe zu spüren. Nimm zum Abschluss noch einmal bewusst einen tiefen Atemzug. Bewege dich ein wenig und komm so langsam wieder zurück in den Raum, ins Hier und jetzt. Ihr seht, Q'apachi ist unglaublich intensiv und ist immer noch da. Ich lasse es jetzt einfach mal bei uns und werde noch ein bisschen was dazu erzählen. Wir wollen zum Abschluss noch Dankbarkeit ausdrücken. Also nimm deine Hände, entweder in Gebetsposition oder einfach an dein Herz und denke an Mutter Erde, an all die wunderbaren Wesen, die mit uns diesen Planeten teilen, an unsere Sternengeschwister, Vater Kosmos, das Heilige Feuer, Mama Nina, und den Spirit von Q'apachi, die Plejaden, die sieben Schwestern, die Farben des Regenbogens.

Und danke auch dir selbst, dass du dir die Zeit genommen hast, dich dafür zu öffnen. Und wir sagen das Quechua-Wort für Danke, das heißt „añay. Ich sage es dreimal für dich: „Añay, añay, añay, añay. Und nach ein tiefer Atem zog, Und da sind wir wieder. So. Bin ich ein bisschen vernebelt, gell? Wir sind also extrem gesegnet hier, gell? Aber das ist ja auch wunderbar. Ich tue das mal hier ein bisschen zur Seite. Ich glaube, ich muss irgendwie was drunter tun. Da hab Habe ich noch was gefunden. Nein, dass mir noch mal mein Manuskript weg brennt. So, wunderbar. Okay. Wie ist es euch gegangen? Mögt ihr was in den Chat schreiben? Also nur, wenn ihr wollt. Vielleicht ist ja einfach auch jetzt gar nicht der Moment, irgendwas zu schreiben. Es ist Salbei, genau. Also Das ist weißer Salbei und der ist also sehr gut geeignet für Reinigungen, Segnungen. Okay, dann erzähle ich euch doch einfach noch ein bisschen über dieses Q'apachi. Also wofür ist es gut? Wann macht man das? Also wir haben da jetzt schon ein bisschen was drüber gehört. Also wenn ihr z. B. Familienzusammenkünfte habt, euch in Gruppen trifft oder so, dann könnt ihr immer diesen Spirit anrufen.