

Die Fünf-Finger-Meditation

Diese Meditation ermöglicht uns, in kurzer Zeit in das Schöpfungsbewusstsein einzutauchen; da dieses der „Ort“ mit der größten Heilkraft ist, ist sie sehr förderlich für unsere Heilungsprozesse. Das Besondere an dieser Meditation ist, dass Sie Ihren Körper mit einbeziehen.

Vielleicht kennen Sie das Neurolinguistische Programmieren (NLP)? Eine Technik aus diesem großen Methodenbaukasten – genannt: das Ankern – ist folgende:

Wir nehmen ein Gefühl wahr, zum Beispiel Freude. Gleichzeitig berühren wir etwa mit der Fingerkuppe eine bestimmte Körperstelle. Dadurch entsteht eine Verbindung zwischen dem Gefühl und der Art und Weise der Berührung dieser Körperstelle. Wenn wir diesen Vorgang sehr bewusst und gefühlsintensiv ausführen und noch ein paar Mal wiederholen, können wir Freude allein schon durch diese Art der Berührung der bestimmten Körperstelle in uns entstehen lassen. Wir haben uns Freude sozusagen „programmiert“. Sie ist dann jederzeit „abrufbar“.

Diese Fähigkeit unseres Körpers machen wir uns auch bei der Fünf-Finger-Meditation zunutze. Durch Einbeziehung des bereits Programmierten wird die Wirkung der wiederholten Meditationen sehr schnell immer intensiver. Dadurch ist es auch möglich, die Zeitdauer der Meditation deutlich zu verringern, bis hin zu einer Ultra-Kurzfassung, die nur noch wenige Sekunden dauert. Ich nehme mir dennoch meistens ein paar Minuten Zeit, um die Wirkung der Meditation einfach länger zu erfahren.

Unten habe ich die Kurzfassung, die ich als „Handtechnik“ bezeichne, noch einmal gesondert beschrieben.

Der Ablauf der Meditation

Sie begleiten und unterstützen die einzelnen Schritte dieser Meditation mit Ihren Händen, und zwar wie folgt: Sie legen nacheinander immer jeweils einen Finger mehr an Ihre Oberschenkel an, als letzten Schritt dann Ihre ganzen Handflächen. Das hat – wie bereits dargestellt – den Hintergrund, dass Sie sich damit den Weg in ein immer tieferes Verbundensein und Bewusstwerden des Schöpfungsbewusstseins „programmieren“. Nach einer Zeit des Übens brauchen Sie dann einfach nur noch nacheinander Ihre Finger und schließlich die ganze Hand ans Bein zu legen – und schon sind Sie in diesem meditativen Zustand, den wir für Heilungsprozesse benötigen. – Ich beschreibe Ihnen hier die einzelnen Schritte:

Vorbereitung: Sie sitzen bequem, Ihr Oberkörper ist aufrecht. Ihre Augen sind geschlossen. Ihre Hände halten Sie zu Beginn in einem Abstand von zwei bis vier Zentimeter über Ihren Oberschenkeln (Handinnenfläche nach unten).

1. Die Fingerkuppen Ihrer beiden kleinen Finger ganz sacht an Ihre Oberschenkel anlegen: Sie nehmen sich wahr und verweilen ein paar Augenblicke in diesem Gewahrsein.
2. In gleicher Weise beide Ringfinger anlegen: Sie stellen sich vor, wie das Gold von heiligen historischen Persönlichkeiten (wie Jesus oder Buddha) bis zu Ihnen fließt und Sie erfüllt.
3. In gleicher Weise beide Mittelfinger anlegen: Sie tauchen in das Lichtzentrum der Erde ein und erspüren das Bewusstsein der Erde. (Peter Russell hat in seinem bereits erwähnten Buch Die

erwachende Erde sehr anschaulich dargestellt, dass die Erde ein lebender Organismus sein muss. Mein Empfinden sagt mir das auch.)

4. In gleicher Weise beide Zeigefinger anlegen: Sie tauchen jetzt in die Sonne ein und erfahren ihr Bewusstsein. (Wenn die Erde ein Bewusstsein hat, dann hat die Sonne als unser Lebensspender auch eines.)

5. In gleicher Weise beide Daumen anlegen: Sie öffnen sich für das Bewusstsein des ganzen Universums und gehen mit Ihrem Gewahrsein zurück bis zum Urknall. Sie stellen sich vor, dass dort ein Tor ist, das in die Zeit vor dem Urknall führt. Sie gehen durch dieses Tor.

6. Beide Handflächen anlegen: Sie stellen sich vor, dass Sie sich jetzt in dem befinden, was bereits vor dem Urknall da war. Es ist keine Materie da, keine Energie und dort gibt es auch keine Zeit. Es ist das reine Schöpfungsbewusstsein. Sie verweilen dort eine Zeit lang.

7. Sie stellen sich vor, dass Sie wieder zurückgehen, als Teil eines Zeit-Raum-Strahls. Sie nehmen den Urknall wahr, das Entstehen von Energie und Materie aus dem Schöpfungsbewusstsein heraus, das ganze daraus entstandene Universum, unser Sonnensystem, unsere Sonne ... bis hin zum Mittelpunkt der Erde. Sie erfahren sich im Hier und Jetzt, so, wie Sie gerade sitzen, als Teil dieses Strahls, als Teil von allem, gleichzeitig in dem Bewusstsein vor dem Urknall und gleichzeitig hier, gleichzeitig materiellos und gleichzeitig als Materie ...

Sie können diese Meditation natürlich auch im Liegen durchführen. Wachter sind sie jedoch im Sitzen, daher empfehle ich diese Position.

Die „Handtechnik“ – eine Kurzfassung der Meditation

Diese Kurzfassung können wir so gut wie überall und jederzeit durchführen – natürlich außer beim Autofahren, wenn wir selbst am Steuer sitzen, und auch nicht in anderen Situationen, die unsere volle Aufmerksamkeit erfordern. Da wir nicht mehr als ein paar Sekunden bis maximal wenige Minuten benötigen, können wir dabei auch stehen. Testen Sie diese Position vorher, ob Sie auch während der Meditation einen festen Stand haben. Es gibt Menschen, die sehr leicht ins Schwanken kommen. Gehören Sie dazu, dann sollten Sie die Meditation nicht im Stehen ausführen.

Wenn die Zeit und die entsprechenden Umstände gegeben sind, dann führe ich diese Handtechnik gerne einmal im Stehen aus, auch ohne besonderen Anlass. Zum Beispiel, wenn ich an der Bushaltestelle stehe oder während ich beim Einkaufen auf meine Frau warte ... Jedes Mal tut es mir sehr gut. Ich habe dann nicht meine Augen geschlossen. Stattdessen habe ich einen weiten Blick, das heißt, dass ich so schaue, als würde ich am Meer den Horizont betrachten. Meine Augen fokussiere ich also auf die Ferne. Alles Nahe sehe ich bei diesem Blick unklar. Halte ich meine Hand vor mein Gesicht, sehe ich jeden Finger doppelt ... Dieser weite Blick ermöglicht es uns, sehr einfach in einen meditativen Zustand zu gelangen.

Dann lege ich nacheinander die Fingerspitzen an meine Oberschenkel an und stelle mir dabei die einzelnen Stationen dieser Meditationsreise vor. Als nächsten Schritt lege ich zusätzlich meine Handflächen an meine Oberschenkel. Ich tauche tief ein in das Schöpfungsbewusstsein. Zum Schluss empfinde ich mich als Teil des Zeit-Raum-Strahls und nehme wahr, dass ich alles gleichzeitig bin.

Meine Anwendung der Meditation

Ich bin eigentlich nicht jemand, der etwas diszipliniert und gewissenhaft über eine längere Zeit durchführt. Aber diese Meditation ist ein Bestandteil meines Lebens geworden. Sie bereichert mich

Auszug aus dem Buch „Direct Healing“, Copyright VAK Verlag + Detlev Wirth

www.directhealing.de ; info@directhealing.de

015 20 20 70 8 20

jedes Mal und sie hilft mir in den unterschiedlichsten Lebenslagen und beim Erledigen der unterschiedlichsten Aufgaben. Dauerte sie anfangs noch bis zu einer halben Stunde, so sind es jetzt maximal drei Minuten. Und die Wirkung ist mindestens genauso intensiv wie bei der langen Meditation in der Anfangszeit.

Beim Schreiben dieses Buches hilft sie mir immer wieder, ganz frei zu werden, um mich dann dem nächsten Abschnitt zuwenden zu können. Auch wenn ich Antworten benötige, Impulse und Hinweise empfangen möchte, dann stellen sie sich nach dieser Meditation meistens ein. Es kann sein, dass das Meditieren dann auch einmal länger dauert.

Auch ist sie für mich sehr unterstützend im Zusammenhang mit meinen eigenen Direct-Healing-Prozessen, entweder vorab oder auch zwischen einzelnen aufeinanderfolgenden Prozessen.

Das Erlernen der Meditation

In meinen Seminaren erleben die Teilnehmer diese Meditation mehrmals am Tag. Die ersten Meditationen enthalten noch einen zusätzlichen Part, in dem die Teilnehmer sich völlig entspannen und sich sehr „weit“ fühlen. Sie sind dann in einem Zustand des Loslassens und Hingebens. Das ist eine sehr gute Vorbereitung für die eigentliche Meditation.

Die ersten Male ist sie sehr ausführlich und die Teilnehmer haben genügend Zeit, sich hineinzufühlen in die einzelnen Bilder, die in ihnen entstehen. Danach wird sie von Mal zu Mal kürzer, sodass es den Teilnehmern am Ende des Seminars möglich ist, mit dieser „Handtechnik“, dieser „Programmierung“, innerhalb einer Minute mit dem Schöpfungsbewusstsein und somit auch mit ihrem authentischen Selbst in Berührung zu kommen. Dann ist die Meditation so kurz und die Teilnehmer kommen so schnell in diesen Zustand, dass sie vor einem neuen Direct-Healing-Prozess jedes Mal eingesetzt werden kann.