

So starten Sie in einen glücklichen Tag

von Ingrid Melia Stadtler-Pree

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, morgens mürrisch zu sein, nachdem Sie schlecht oder zu kurz geschlafen haben. Wenn Sie sich dessen nicht bewusst waren - die Menschen in Ihrem Umfeld bemerkten es bestimmt! Wir kennen auch ein Sprichwort für diesen Zustand: Wir sind „mit dem falschen Fuß aufgestanden“ - und oft spazieren wir auf genau diesem „falschen“ Fuß weiter durch unseren Tag!

Dies nicht zu tun, ist alleine unsere Entscheidung und ich zeige Ihnen einen einfachen und effektiven Weg für einen friedlichen, liebevollen und glücklichen Start in den Tag.

Die Grundidee dafür ist sehr alt - die frühesten Aufzeichnungen darüber stammen aus dem Hinduismus - aber sie findet sich in allen großen religiösen und spirituellen Traditionen in verschiedenen Formen wieder: die **Meditation**.

Der Begriff selbst leitet sich aus dem lateinischen Verb *meditari* ab: „nachdenken, betrachten, überlegen, nachsinnen“, und wir können aus einer Vielzahl verschiedener Formen und Techniken auswählen (wobei man als übergeordneten Kategorien fokussierte oder konzentrierte Meditationen bzw. offene Beobachtung oder Achtsamkeit sowie aktive und passive Meditationen unterscheiden kann).

Bevor ich Ihnen die Meditation, die ich morgens praktiziere vorstelle, möchte ich kurz die verschiedenen, wissenschaftlich erwiesenen Vorteile von Meditation hervorheben:

Die Wissenschaftlerin Emma M. Seppälä,¹ an der Stanford University verweist in ihrem Artikel „20 wissenschaftliche Gründe, um heute zu meditieren“² auf Hunderte von Studien, die zeigen, dass MEDITATION unsere GESUNDHEIT, unser GLÜCK und unseren ERFOLG stärkt:

- GESUNDHEIT: Meditieren erhöht die Immunfunktionen; lindert Schmerzen; verringert die Entzündung auf zellulärer Ebene,
- GLÜCK: Meditieren steigert die positiven Emotionen; verringert Depressionen, Angstzustände und Stress
- SOZIALES LEBEN: Meditieren verbessert soziale Verbindungen und emotionale Intelligenz; macht Sie mitfühlender und Sie fühlen sich weniger einsam
- SELBSTKONTROLLE: Meditieren verbessert die Fähigkeit, Emotionen zu beobachten und zu regulieren.
- BRAIN: Meditieren erhöht die graue Substanz und das Volumen in Bereichen des Gehirns, die mit Emotionsregulation, positiven Emotionen und Selbstkontrolle zusammenhängen; es erhöht die kortikale Dicke in Bereichen, die im Zusammenhang mit Aufmerksamkeit stehen.
- PRODUKTIVITÄT: Meditieren erhöht Ihren Fokus und Ihre Aufmerksamkeit; verbessert Ihre Fähigkeit zum Multitasking; verbessert Ihr Gedächtnis und Ihre Kreativität
- WEISHEIT: Meditieren gibt Ihnen mehr Perspektive und Klarheit

Basierend auf den alten Weisheiten und Praktiken der hawaiianischen HUNA-Philosophie in der Tradition meines Lehrers und Mentors Serge Kahili King (Kahili Huna) entwickelte ich meine persönliche Lieblings- Morgenmeditation, die Liebeslicht-Meditation. Ich ziehe diese den sitzenden, passiv-beobachtenden und oft längeren Meditationen vor. Man kann

¹ <https://emmaseppala.com/>

² <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/feeling-it/201309/20-scientific-reasons-start-meditating-today>

sie gleich nach dem Aufwachen im Bett machen, weil sie zentriert UND energetisiert. Mit dieser Praxis können Sie nicht nur Ihre eigenen Energien harmonisieren, sondern auch die anderer Menschen und Ihre Umgebung. Die kurze Meditation dauert nur bis zu 5 Minuten und die "klassische" Variante der Liebeslicht-Meditation erfordert lediglich einen Zeitaufwand von 10 bis 20 Minuten - abhängig von der Anzahl der Atemzüge und der Konzentration Ihres Liebeslichtes auf mehr als einen Zweck.

Die Grundannahmen dieser Meditation basieren auf den 7-Huna-Prinzipien und befinden sich am Ende dieses Artikels. Wenn HUNA für Sie noch neu ist, können Sie diese vor der eigentlichen Meditations-Anleitung lesen. Wenn Sie bereits mit der polynesischen „Ancient Science of Happiness“ vertraut sind, jenem unschätzbaren Wissen, welches wir heutzutage mehr denn je benötigen, können Sie gleich hier weiterlesen:

Die Liebeslicht-Meditation:

Eine einfache, kurze und bequeme Art (im Bett liegend oder sitzend) Körper, Geist und Seele zu erwecken und in Einklang zu bringen, um in einen glücklichen und erfolgreichen Tag starten zu können:

1. Atmen Sie ein paar Mal tief durch, während Sie sich (am Rücken liegend) wie eine Katze im Bett strecken und dehnen und dabei Ihre Handgelenke und Fußknöchel im Kreis bewegen

Damit Ihr Kreislauf in Schwung kommt, machen Sie einige Radbewegungen mit Ihren Beinen und strecken Sie sie dann in die Luft, und bewegen Sie Ihre Zehen schnell nach oben und unten (gute "Venen-Pumpe").

2. Beleben Sie Ihren gesamten Körper mit der hawaiianischen Piko-Piko-Atmung (mindestens 3 Atemzüge): Atmen Sie ein, wobei Sie sich auf Ihren Scheitel konzentrieren. Atmen Sie aus, und konzentrieren Sie sich auf die Fußsohlen. Letzter Piko-Atemzug: Atmen Sie ein (Scheitel) und atmen Sie aus mit Fokus auf Ihre Mitte (Nabel).

3. Segnen Sie nun Ihren Körper, Geist und Ihre Seele, seien Sie sich dieser Ihrer Anteile bewusst und dafür dankbar.

4. Segnen Sie Ihre Mitte (+Ihr Herz) und das Liebeslicht (La'a Kea³) in Ihrem Herzen

5. Visualisieren Sie dieses Liebeslicht in einer Farbe Ihrer Wahl (Weiß ist immer geeignet, da es alle Farben enthält), um jede Zelle und Ihren Körper als Ganzes mit Energie zu versorgen

6. Lassen Sie das Liebeslicht vom Herzen/aus Ihrer Mitte in Ihre Aura strahlen

7. Setzen Sie Ihre Absicht mit folgender Anweisungen und Visualisierung um, z.B.:

Segne meine Familie und Freunde, segne eine bestimmte, bedürftige Person, stärke meinen Tag, inspiriere meine Arbeit, ermächtige mich/jemanden, etwas Bestimmtes zu tun ... oder was auch immer Ihre gute Absicht für den bevorstehenden Tag ist...

8. Visualisieren Sie das Ziel Ihrer Absicht umgeben, erfüllt, energetisiert und harmonisiert von Ihrem Liebeslicht.

9. Schließen Sie mit: "So sei es"! (hawaiianisch "Amama", christliche Variante: "Amen")

10. Remembern Sie sich auch untertags an die folgenden HUNA-Praxisrichtlinien: Segne die Gegenwart, vertraue dir selbst und erwarte das Beste!

³ Für spezifischeres Arbeiten mit La'a Kea können Sie hier den La'a Kea-Leitfaden von Serge Kahili King in einem Technikpaket zusammen mit weiteren Piko-Piko-Variationen und anderen nützlichen Techniken online im PDF-Format herunterladen: <http://www.huna.net/HBM/Books/techbundle1.html>

Mein Sommergeschenk für Sie: die geführte Liebeslicht-Meditation als Audio-Download unter: <https://www.suncoaching.net/newsletter-verzeichnis>

Kurze Liebeslicht-Meditation:

Wenn Sie verschlafen haben oder in Eile sind ☺:

Tipp: Üben Sie die obige, klassische Liebeslicht-Meditation mindestens ein Mal vor der kurzen Variante, um Ihr Liebeslicht schneller und einfacher "einschalten" zu können.

- 1) Strecken und dehnen** Sie sich wie eine Katze & **und energetisieren Sie sich** mit 3 tiefen Atemzügen (Piko-Piko)
- 2) Seien Sie sich Ihres Liebeslichtes bewusst**, lassen Sie es mit ein paar weiteren Piko-Atemzügen **durch Sie hindurch und in Ihre Aura fließen**
- 3) Stellen Sie Ihre Absicht für den Tag fest:** Ich ...bin heute ... (in Frieden, Liebe, arbeite effizient ...) oder senden Sie Ihr Liebeslicht für einen bestimmten Zweck aus
- 4) Bewegen Sie Ihren Körper** und denken Sie daran: **Segne die Gegenwart, vertraue dir selbst und erwarte das Beste!**

Und - wenn Ihr Morgen bereits glücklich und voller Energie ist - können Sie diese Meditation auch während des Tages oder vor dem Schlafengehen praktizieren. Um in einen erholsamen Schlaf zu gleiten, empfehle ich auch den Stretching-Teil, um Anspannungen loszulassen, aber aktivieren Sie sich besser nicht mehr durch Fahrradbewegungen oder sehr tiefes Einatmen. Wählen Sie stattdessen eine sanftere Atmung mit Schwerpunkt auf dem Ausatmen. Dann harmonisieren Sie sich und das Ende des Tages mit dem Liebeslicht Ihrer Wahl, seien Sie dankbar für die guten Dinge, die geschehen sind, und senden Sie Ihr Liebeslicht zu den weniger guten, um Ihre Erinnerung daran zu harmonisieren. Wie alle Meditationen und andere hilfreiche Techniken sollte auch die Liebeslicht-Meditation regelmäßig praktiziert werden, um ihre positiven Effekte optimal nutzen zu können!

Die 7 HUNA Prinzipien und davon abgeleitete Vorannahmen für diese Meditation:

IKE, die Welt ist das, was Sie denken: Beginnen Sie Ihren Tag mit glücklichen, dankbaren und heilenden Gedanken. Behalten Sie Ihre hohe Schwingung tagsüber bei und Ihre Erlebnisse werden sich dem entsprechend positiv entwickeln. Psychologe Dr. Rick Hanson⁴ erklärt: "Wenn der Geist sich ändert, ändert sich das Gehirn..." und... "wenn Menschen zum Beispiel bewusst Dankbarkeit praktizieren, erreichen sie eher ein höheres Niveau an belohnungsbezogenen Neurotransmittern, wie Dopamin, was wahrscheinlich mit einer Erhöhung des Neurotransmitters Noradrenalin korreliert."

KALA, es gibt keine Grenzen: Körper, Geist und Seele sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Wir sind durch ein Quantenfeld (hawaiianischer Name dafür: AKA-Netz) mit allem verbunden.

MANA, alle Kraft kommt von innen: In uns besteht eine kraftvolle Verbindung zu allem, was ist: man kann dies universelle Lebensenergie, den göttlichen Funken, das Licht Gottes, Liebeslicht, spirituelle Kraft etc. nennen.

⁴ https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_trick_your_brain_for_happiness

MAKIA: Energie folgt der Aufmerksamkeit: Gehen Sie davon aus, dass Ihr Liebelicht/Ihre Liebes-Energie Ihrer Absicht, Ihrem Fokus und Ihren Anweisungen folgt.

ALOHA, zu lieben heißt, mit jemandem oder etwas glücklich zu sein. Körper, Geist und Seele arbeiten besser zusammen, wenn wir sie anerkennen und schätzen und die Menschen auf einer unterbewussten Ebene positiv auf Segen und Wertschätzung reagieren. Segnen im Sinne von HUNA bedeutet: bejahen, loben, bewundern; Gutes erwarten und Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken.

MANAWA, jetzt ist der Moment der Macht: Nur im Hier und Jetzt können wir lieben, heilen, effektiv sein, uns selbst und anderen helfen - seien Sie sich also Ihrer selbst und all Ihrer Sinne und Fähigkeiten bewusst.

PONO, Effektivität ist das Maß der Wahrheit: Probieren Sie die Liebeslicht-Meditation mehrere Tage lang aus (21 Tage in Folge helfen Ihnen dabei, sich diese neue, gesunde Gewohnheit anzutrainieren) und spüren Sie den Unterschied in Ihren täglichen Erfahrungen. Ein Glückstagebuch kann Ihnen dabei Aufschluss über Ihre positiven Veränderungen geben. Und wenn Sie das Gefühl haben, es funktioniert nicht so wie Sie es sich wünschen, experimentieren Sie mit anderen Arten von Meditation!

Ingrid Melia Stadtler-Pree ist psychologische Beraterin, Coach, Trainerin und Alaka' i von Huna International. Ihre Website ist: www.suncoaching.net