

Bob Arbeit

ca. 14.9.2012

Nachtübung

physischer Körper
eine Emotion, die ich loswerden
möchte
Licht über dem Kopf

Seitenzirkulationen

linker Kopfseitenpunkt
linker Medullaseitenpunkt
linker Schulterblattpunkt
linker Antriebspunkt
linker Schambeinpunkt
Milzpunkt
linker Schlüsselbeinpunkt
linker Kopfseitenpunkt

rechter Kopfseitenpunkt
rechter Medullaseitenpunkt
rechter Schulterblattpunkt
rechter Antriebspunkt
rechter Schambeinpunkt
Leberpunkt
rechter Schlüsselbeinpunkt
rechter Kopfseitenpunkt

Übung

Wurzelchakra
Kehlchakra
Mitte des Kopfes
Kehlchakra
Wurzelchakra
mehrmals rauf & runter

Ende: bei der Aufwärtsbewegung zum
Focus
in V-shape nach oben ausdehnen

Meditation of Action

(von Verena eingetippt 25.7.2023)

this meditation today is an action mediation, connection to what is happening in the physical body. It relates to the colors of yesterday.

Start making connection to overall physical body (get an awareness of the physical body overall feet to head) bring color red from head to feet skin surface. Covering will produce a reaction. Look at it, choose one position, where I have a reaction, then put light on that, on my body - it replaces the red. In the place of reaction I have chosen place amber&orange color. Then take time. It will draw forward pictures and reactions. The light over the position of reaction, where I put chrome.orange and amber, from the reaction of chrome-orange and amber, choose one position and place darkgreen color on it. Give time to allow, what wants to come.

Then place light on the position, where I had the green. Finish the meditation covering the whole body with light. Always allow color to do his own thing.

At least ½ hour.

ca. 5. 10. 2012

Meditation of Vision

Herzchakra - leichter Kontakt

Mitte des Kopfes

Focusposition

Mitte des Kopfes

Herzchakra

so oft und so lange ich will

ab Herzchakra eine Aussage kreieren,
mit "ich bin.."

zum Beispiel ich bin suchend, ich
bin Liebe, ich bin auf dem Weg -
etwas Positives, das kommt.

Mitte des Kopfes

Focus

darüber

mich ausdehnen

mich selber visualisieren, die
ganze Person.

vielleicht kommt ein Symbol.

Zulassen. Pause.

Herzchakra

versuche, durch die ganze Erfahrung
dieser Meditation hindurchzugehen

Übung mit Raute und türkis

Focus

Schulterpunkte

Wurzelchakra

Hautoberfläche der Beine hinab

Fußpunkte

auf und nieder

Fußpunkte

Hüftpunkte

Nabel

a - Raute linksherum

b - Raute rechtsherum

c - Raute beide Richtungen

entscheiden (a,b,c), bei einem
bleiben

Türkis auf die Raute (dunkelgrün

124 plus dunkelblau 119)

von der Fläche oder von einem der
vier Punkte der Raute

zum Focus

NiMaOmPa

Ni - Krone

Ma - Herz

Om - Stirn

Pa - Kehle

Meditation of Awareness

zunächst die Strukturen die verwendet werden:

Farben: Licht, Gold, Silber

Chakren, mit Elementen und dem positiven Aspekt dazu:

<i>Element Aspekt</i>	<i>Chakra</i>	<i>positiver</i>
	ID	
	Focus	
Lightness	Krone	blend
	Stirn	helle Gedanken
Loslassen	Kehle	Ausdruck
Luft	Herz	Freude
Feuer	Solarplexus	Liebe
Wasser	Hara	Ruhe
Erde	Wurzel	Erfolg

NiMaOmPa - jederzeit zur Hilfe nehmen

Ablauf der Übung:

Identitätspunkt - wähle eine Farbe - lege die Farbe auf den ID Punkt - nehme sie mit zu... durch alle Stufen bis zum Wurzelchakra.

evtl. Farbe unten lassen, mit der selben Farbe wiederholen.

wähle ein Chakra. Stelle den Kontakt zum Chakra her.

Nimm das positive Wort. Was bedeutet das in meinem Leben? Wann bin ich es, wann nicht?

dann das Element.

evtl. ein zweites Chakra, das Wort, das Element.

Identitätspunkt - evtl. Symbol meines Glaubens - Kontakt mit selbiger Farbe - in Eiform damit einhüllen.