



Capacitar - Übungen zur Transformation von Ängsten Zentrierung & Schutz



In dieser Zeit der Corona-Pandemie sowie wirtschaftlicher Unsicherheit weltweit bietet Capacitar einige einfache Übungen an, um das Immunsystem zu stärken, Ängste und Sorgen umzuwandeln und uns mit unserer inneren Weisheit und unseren Ressourcen zu verbinden, damit wir als Menschen des Lichts unsere Familien und Gemeinschaften unterstützen können. Wir haben zu jeder Zeit die Wahl: mit negativer Energie und Panik zu reagieren oder die Wirklichkeit wahrzunehmen und eine positive Antwort oder Aktion zu wählen, um die momentane Energie zu ändern.

Das Capacitar-Notfallset finden Sie in 27 Sprachen auf www.capacitar.org sowie kurze Videos der Übungen im Capacitar YouTube-Channel.

Zentrieren ist eine wichtige Fähigkeit für alle, insbesondere, wenn wir das Gefühl haben, dass wir keine Kontrolle über die Dinge haben oder wenn wir starke Emotionen erleben. Menschen, die täglich mit Stress oder Gewalt umgehen müssen, sind oft nicht in der Lage, sich zu fokussieren. Atemübungen können eingesetzt werden, um uns wieder mit unserem Zentrum zu verbinden. Bei Gewalt, Wut oder Ängsten kann die Energie ungebündelt oder ungleichmäßig verteilt sein. In dieser Zeit kann das Leben mit Angst und innerer Unruhe viel Energie aufzehren. Oft wird uns Energie entzogen, wenn wir hilfsbedürftigen Menschen zuhören oder uns in einer negativen aufgeladenen Umgebung aufhalten. Die Person, die sich mitgeteilt hat, fühlt sich anschließend oft besser, während der Zuhörende die Probleme und negative Energie der Person aufgenommen hat, sich ausgebrannt und erschöpft fühlt.

Übung:

Um Dich selbst zu schützen, um Grenzen zu setzen, Dich besser zu fokussieren und Deine Energie zu bewahren, setz Dich mit überkreuzten Füßen hin und bring die Fingerspitzen zusammen. Du kannst Deine Hände auch leicht auf Deinem unteren Bauch ruhen lassen. Atme tief durch die Nase ein und stell Dir vor oder fühle, wie Dein Atem tief in Deinen Bauch geht, zu Deinem Zentrum. Atme sehr langsam durch den Mund wieder aus und lass langsam los. Mit dieser einfachen Übung kannst Du ganz präsent im Augenblick, ganz bei Dir sein, während Du jemandem mit Aufmerksamkeit und Mitgefühl zuhörst. Menschen, die andere begleiten, können durch das Zentrieren lernen, anderen zuzuhören, ohne ihr Leid und ihre Sorgen wie ein Schwamm aufzusaugen.

Zentrierende Meditation:

Die folgende Meditation kann in Stille oder mit Musik durchgeführt werden. Setz Dich bequem hin, überkreuze die Fußgelenke und lege die Fingerspitzen gegeneinander. Atme tief und langsam. Stell Dir vor, dass Du Dich an einen sicheren Ort tief in Dir begibst. Ruhe in Deinem Zentrum und spüre das tiefe Gefühl von Frieden, Sicherheit und Entspannung. Genieße diesen Ort für einige Minuten, fühl Dich lebendig, fokussiert und gleichzeitig dessen bewusst, was um Dich herum passiert. Bleibe in Deinem täglichen Leben zentriert und wenn Du auf Herausforderungen triffst, nutze die tiefe Atmung, um Dich mit Deinem Zentrum und Deiner inneren Weisheit zu verbinden.

Selbstschutz und Grenzen:

Oft ist unsere Energie verstreut, weil wir keine klaren Grenzen haben oder innere Stärke und Schutz nicht spüren. In dieser Position der Zentrierung stellen wir vor, dass wir Licht in Form eines Kreises oder einer Blase ausstrahlen, das stark und lebendig ist und uns schützt. Stell Dir vielleicht vor, dass das Licht eine bestimmte Farbe hat, wie Gold, Weiß oder Rosa. Nichts kann dieses Licht durchdringen, aber Du kannst anderen Liebe und Mitgefühl schicken und die Realität des Augenblicks klar erkennen.

