

Quantum Light Breath Meditation

Der QLB ist eine einstündige, wirkungsvolle Atemmeditation, die kraftvoll zur Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele führt.

Sie eignet sich zur Überbrückung von Tiefs und Krisen, zur besseren Entscheidungsfindung und zur Stimulierung von Kreativität und dem eigenen Potential.

Die QLB Meditation wurde von dem Mystiker Jeru Kabbal entwickelt.

Bei der QLB Meditation bezieht sich Jeru Kabbal auf die östliche Definition von Meditation. Gemeint ist ein Zustand, bei dem der Meditierende innerlich Abstand zu dem ständigen Strom von Gedanken, Gefühlen und Sinneseindrücken erhält. Er nimmt eine beobachtende Haltung zu diesen Prozessen ein und entdeckt das ruhige Zentrum in seinem Inneren. Es gelingt eine Zentrierung. Innere Stille kehrt ein. Es entsteht ein wacher, klarer Raum von erhöhter Aufmerksamkeit.

Dahinter steht die Erkenntnis, dass ich nicht allein meine Gedanken, mein Geist, mein Körper *bin*, sondern ein Wesen, welches Gedanken und einen Körper *hat* und folglich dieses alles beobachten kann.

Und der Atem ist immer im Hier und Jetzt.

Während der Meditierende sich auf das Kommen und Gehen seines Atems fokussiert, entsteht eine völlig neue Perspektive auf das eigene Sein in der Welt.

Unser Geist wird zu 99% vom Unterbewusstsein gesteuert, das viele alten Bilder und Erinnerungen abgespeichert hat und diese permanent auf den Augenblick oder in die Zukunft projiziert.

Jeru Kabbal experimentierte immer wieder mit verschiedenen Möglichkeiten, über einen vertieften Atem an unbewusste Bilder und Geschichten, also Erinnerungen aus der frühesten Kindheit, Geburt und Schwangerschaft heranzukommen.

Ein Kern der QLB ist die Erkenntnis, dass es sich bei Erinnerungen nur noch um gespeicherte Bilder von Geschehnissen handelt, die im Hier und Jetzt keine Relevanz mehr haben. Diese alten Bilder triggern bei Beachtung jedoch eine aktuelle frische Hormonproduktion an, die eine entsprechende Gefühlswelt erzeugt.

Steigt man in die Bildgeschichte, in den Film ein, so wird die Hormonproduktion aufrecht erhalten.

Nimmt man die Aufmerksamkeit weg, verebben auch die Hormone und damit die Gefühle.

Die Hirnforschung spricht von Primärgefühlen, die aufgrund der Ausschüttung und dem nachfolgenden Abbau von Hormonen einige Sekunden bis wenige Minuten andauern können.

Sekundärgefühle werden hingegen die Zustände genannt, die nach dem realen Auslöser immer wieder erneut vom Unterbewusstsein erzeugt werden, indem es sich die Schreck-, Frust-, Panik-, Betroffenheitssituation immer wieder bildlich vor Augen führt und ausmalt, obwohl die reale Situation längst vorbei ist.

Sekundärgefühle können entsprechend Stunden, Tage oder Wochen andauern.

Wenn auch solche Gefühle nicht permanent spürbar sind, können sie, auch nach Jahrzehnten, immer wieder als Sekundärgefühle aktiviert werden.

Das geschieht meist unbewusst und viele können sich nicht erklären, weshalb sie plötzlich traurig, wütend, ängstlich oder verstimmt sind.

An dieser unbewusst laufenden Mechanik kann jeder selbst etwas ändern, indem ganz bewusst der innere Blick auf den alten Film gelöst wird.

Das im Unterbewusstsein abgespeicherte Bild einer Situation aus der Vergangenheit wird entkoppelt und so die Sekundäremotion gestoppt, die sonst aus dem Aufbau einer Reiz-Reaktionskette von Hormonen und Synapsen resultiert.

Das gelingt nicht durch Verdrängung, sondern durch mutiges Hinschauen. Diese Hinschauen soll aber nicht zum Selbstzweck werden.

Ein Teil der Aufmerksamkeit bleibt beim QLB immer beim Atem und der Meditierende wird angehalten, nicht in den aufkommenden Bildern und Emotionen zu *baden*, sondern sie passieren zu lassen.

Eine veränderte Körperchemie bewirkt eine veränderte Gefühlswelt.

Ein volles und ständiges Einsteigen in die Emotionen der oft bedrohlichen Filme aus der vergangenen Konflikt-, Problem-, Schreck- und Paniksituation wäre also kontraproduktiv. Das bedeutet, wer ständig alte verstörende und sogar traumatisierende Erlebnisse erneut durchdenkt, erzählt oder sich vor Augen führt, läuft Gefahr, darin hängen zu bleiben und verschlimmert seine emotionale Situation.

Der Schmerz und die damit verbundenen psychischen und körperlichen Symptome werden verankert statt losgelassen.

Das Unterbewusstsein kann nicht zwischen einem starken Erinnerungsbild und einer realen Gefahrensituation unterscheiden.

Diese Hypothese ist inzwischen von der Hirnforschung auf physiologischer Ebene bestätigt worden.

Wenn das angetriggerte Bild als gefährlich oder wichtig eingestuft wird, kommt es zu einer Körperreaktion (Flucht, Starre, Kampf).

Wird dem Film keine Energie gegeben, dieser also als uninteressant eingestuft, entsteht kaum Körperchemie oder Reaktion.

Das Unterbewusstsein glaubt der Betrachtung des inneren Bildes.

Es ist der Überzeugung, die Traum oder Traumasituation würde tatsächlich JETZT in dem Moment passieren, wenn das alte Foto durch Erinnern aktiviert ist.

Dementsprechend heftig reagiert es darauf.

Gelingt es jedoch, die Aufmerksamkeit beim Atem zu halten, statt die Energie dem Bild zu geben, so kann das alte Foto losgelassen werden.

Die Bereitschaft des Unterbewusstseins, sich von ungelösten seelischen Konflikten zu distanzieren, anstatt sie inhaltlich lösen zu wollen, ist viel größer, wenn diese zwar kurz angeschaut werden, ihnen aber keine Bedeutung mehr zugemessen wird.

Für den QLB Praktizierenden heißt das:

Bilder und Erinnerungen aufsteigen lassen, kurz Notiz davon nehmen, aber die Haupt-Aufmerksamkeit immer beim Atem und damit dem Hier & Jetzt halten. Gerichtete Aufmerksamkeit auf das Hier & Jetzt!

Ablauf der QLB:

zuerst ca. 5 Minuten "Schütteln", d.h. sich nach einer Musik bewegen (z.B. Trommelmusik).

Man schüttelt praktisch den Alltag ab, atmet dabei tief und betont das Ausschütteln der Hände. Schüttelt Becken, Schultergürtel und Kopf und lässt dabei von innen her los.

Danach: möglichst sitzende Haltung (auf einem Stuhl oder auf dem Boden).

Der Atem sollte in einer aufrechten, aber nicht starren Haltung gut fließen können.

Der Atemprozess dauert seine Stunde.

Er beginnt sehr sanft.

In der ersten zwanzig minütigen Phase verbindet man das langsame, volle Einatmen mit dem ebenso sanften Ausatmen. Wir richten die Aufmerksamkeit auf die Atmung.

Auf das Heben und Senken des Bauches, auf den Punkt an Mund oder Nase, wo die Luft einströmt etc.

Geatmet wird durch Mund oder Nase. Je nach Befinden.

Es wird reichlich Sauerstoff aufgenommen, der zu einer Reinigung und Entgiftung der Körperzellen führt.

Atem ist Prana und Prana ist Leben. Mit jedem Atemzug nimmst Du also pures Leben auf und wirst dadurch in jeder Hinsicht lebendiger.

Emotional bewegende Musikstücke beschleunigen den Prozess, dass durch das Aufbauen von Energie alte Geschichten, Tagträume an die Oberfläche kommen.

Die Aufmerksamkeit wird urteilsfrei beim Atem gehalten.

Nach etwas 20 Minuten beginnt die dynamische Phase des QLBs.

Die Musik wird lauter, rhythmischer und wilder.

Jetzt wird kräftiger geatmet.

Das volle starke Atmen dauert ca. 5 Minuten.

Danach wird sehr tief und hoch in die Lungenspitzen geatmet - langsam und bewusst.

Ein Gefühl von Stärke, Selbstbewusstsein, Freude und Präsenz stellt sich ein.

Du spürst Dein inneres Potential.

Du kannst in dieser Phase tiefe Einsichten und neue Dimensionen erkennen oder hilfreiche Ideen und Lösungen tauchen auf.

In den letzten 20 Minuten geht es um Integration und Versöhnung mit den schwachen, sich hilflos anfühlenden Aspekten, die auch als *inneres Kind bezeichnet werden*.

Du hast gespürt, dass Du der starke Erwachsene bist, der noch diese unbewussten Kind-Aspekte in sich trägt.

Ein innerer Selbstdialog kann sich anschließen, um das innere Kind nachreifen zu lassen..

Nach der Meditation:

nachklingen lassen - so lange in der Ruhe bleiben, wie es sich gut anfühlt.

Den Augenblick genießen.