



# Leitfaden Meditation ❤

## Warum Meditation in der Stille?

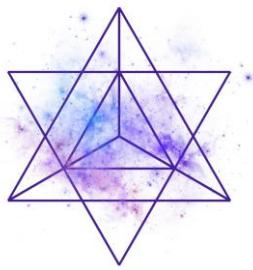
Jeder Mensch wurde programmiert und mithilfe der Stille-Meditation beobachtest du deine Programmierung, wie Gedanken, Gefühle, Emotionen, Glaubensmuster, Prägungen, Konditionierungen. Durch den Beobachter, der du bist im Bewusstsein, bist du mit dem Programm nicht mehr identifiziert. Der Beobachter ist neutral und gibt dem Programm keine Energie mehr. Durch die Stille-Meditation erhöhest du dein Energiefeld und durch die Erhöhung der Schwingung/Frequenz kommt das alte Programm zum Vorschein und wird nach und nach allein durch die Beobachtung gelöscht! Somit wirst du nicht mehr vom Programm gelebt. Du kommst ins Bewusstsein und entscheidest selbst, was du denken und fühlen möchtest. Dein Herz und Gehirn kommen in Kohärenz und du strahlst eine neue, deine selbstbestimmte Energie ins Feld aus und erschaffst dadurch deine Realität, du programmierst jetzt für DICH!

## Meditation in der Stille

- In der Stille (keine Musik oder geführte Meditation) lernst du den Beobachter der du bist im Bewusstsein
- Sobald du den Beobachter erkannt und integriert hast, bist du nicht mehr die Gedanken oder Emotionen, du erkennst die Illusion und lässt dich davon nicht mehr leben
- Du kannst zu jeder Zeit meditieren, anfangs empfiehlt es sich jedoch gleich morgens nach dem Aufstehen oder kurz vor dem Zubettgehen, in diesen Phasen ist dein analytischer Verstand noch nicht/ nicht mehr so aktiv
- Stelle dir einen Timer: beginne mit 10 oder 15 Minuten und steigere dich von Woche zu Woche, bis zu 45 Minuten oder dann auch gern mal ohne Timer.
- Setze dich aufrecht hin, Wirbelsäule immer aufrecht, nicht anlehnen, die Beine parallel oder Schneidersitz, Sitzkissen bzw. Holzbänkchen
- Positioniere und verschränke deine Hände ca. 2-3cm unterhalb vom Bauchnabel
- Atme ganz entspannt, bewusst ein- und aus bis zum Beckenende, der Bauch wölbt sich leicht, beim Ausatmen ziehst du den Bauchnabel aktiv ein wenig nach innen
- Beobachte deine Atmung, sollten Gedanken, Bilder oder Geschichten kommen, nur beobachten/wahrnehmen, keine Aktion/Reaktion darauf
- Lenke deine Aufmerksamkeit immer wieder auf die Atmung und beobachte

## Meditation in Aktion & Reaktion, kreieren über dein HERZ ❤

- In dieser Form der Meditation bestimmst und kreierst du, hier kannst du auch gerne eine geführte Meditation oder Musik nutzen
- Stelle dir einen Timer, je nach Fortschritt 15, 25, 45 Minuten oder später auch mal ohne Timer
- Setze dich aufrecht hin, Wirbelsäule immer aufrecht, nicht anlehnen, die Beine parallel oder Schneidersitz, Sitzkissen bzw. Holzbänkchen
- Positioniere und verschränke deine Hände ca. 2-3cm unterhalb vom Bauchnabel
- Schließe deine Augen
- Atme ganz entspannt, bewusst ein- und aus bis zum Beckenende, der Bauch wölbt sich leicht, beim Ausatmen ziehst du den Bauchnabel aktiv ein wenig nach innen
- Nimm ein paar Atemzüge in dieser Position
- Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz
- Atme nun bewusst über dein Herz ein- und aus
- Verbinde dich mit deinem Herzen, du kannst dies auch geistig sprechen ("ich verbinde mich mit meinem Herzen")



- Fühle dein Herz
- Öffne dein Herz
- Verbinde dich mit deiner Absicht/Intention (z.B. Liebe, Gesundheit, Fülle, Harmonie)
- Fühle deine Verbindung mit deiner Absicht/Intention im Herzen
- Fühle die Energie deiner Absicht/Intention um DICH herum, im ganzen Raum, im Herzen
- Bedanke dich für die Erfüllung deiner Absicht/Intention und fühle im Herzen

### Hier ein Beispiel deiner klaren Absicht im Herzen ❤

- Lege beide Hände auf dein Herz
- Schließe deine Augen
- Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz
- Atme über dein Herz ein- und aus
- Ich verbinde mich mit meinem Herzen
- Ich fühle mein Herz
- Ich fühle die Verbindung mit meinem Herzen
- Ich öffne mein Herz
- Ich verbinde mich mit meiner Gesundheit im Herzen
- Ich fühle meine Gesundheit im Herzen
- Ich fühle die Verbindung meiner Gesundheit im Herzen
- Ich fühle die Energie meiner Gesundheit um mich herum im ganzen Raum, im Herzen
- Ich fühle wie es sich anfühlt, wenn ich vollkommen gesund bin
- Danke für meine vollkommene Gesundheit im Herzen

Jetzt sendest du einen neuen Seinszustand und eine neue elektromagnetische Signatur ins Feld. Sobald die Energie und das Potential übereinstimmen, erschaffst du eine neue Realität.

### Stündliche Übung

- Bewusstes ein- und ausatmen über und in dein HERZ oder in den Bauchraum bis zum Beckenende, in dein Hara (Körperzentrum)
- Stelle dir die Frage: Bin ich im Bewusstsein und beobachte, dass kein Gedanke kommt
- Beobachte dieses NICHTS und warte bis ein Gefühl der Leichtigkeit oder Freude kommt
- Beobachte und verweile in diesem Gefühl der Leichtigkeit, Freude, Liebe, Mitgefühl oder Dankbarkeit
- Gedanken beobachten
- Umgebung beobachten
- Destruktive/negative Gedanken annehmen, loslassen, löschen oder korrigieren
- Wie fühlst du DICH?
- Wie möchtest du Dich fühlen, entscheide bewusst
- Wer oder was bekommt gerade deine Energie?
- Welche Energie sendest du aus, welches Signal geht ins Quantenfeld?
- 3 bis 5 Dinge dankbar sein und im HERZEN fühlen ❤
- Immer wieder die Frage stellen: Wie fühlt es sich an, wie fühle ich mich, wenn ich vollkommen gesund bin ❤

