



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 die Wahrnehmung, ohne Reaktion oder Bewertung deiner aufkommenden Gedanken, bist du mit dem Programm nicht mehr identifiziert. Der Beobachter ist neutral und gibt dem Programm keine Energie mehr. Durch die Stille-Meditation erhöhst 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!

Du veränderst durch die Meditation deine Gehirnwellen und kommst in eine Herz-Gehirn-Kohärenz - von Überlebensemotionen wie Angst, Wut, Schuld, Scham, Opfer, Leiden in eine Frequenz der Liebe, Freude, Dankbarkeit und Leichtigkeit. Diese stärken die neuronalen Verbindungen. Du trainierst anders zu denken, zu fühlen, zu handeln und wechselst vom Stress in den Heilungsmodus. Du aktivierst und regulierst spezifische Gene. Die Immunabwehr wird gestärkt, Entzündungen werden gesenkt. Deine Darmflora verändert sich positiv. Dein ausgeglichenes Mikrobiom wirkt sich auf die Stimmung, Energie und Gesundheit aus. Je kohärenter du wirst, umso mehr schüttet dein Körper Botenstoffe der Freude, Liebe und Dankbarkeit aus.

♥ Du wirst Meister deiner Gedanken & Emotionen

♥ Du bist nicht deine Gedanken, du hast Gedanken

♥ Du bist nicht der Verstand, du hast einen Verstand

♥ Du bist Bewusstsein und der Beobachter von Gedanken und Emotionen

♥ Du kannst deine Vergangenheit nicht mehr ändern, jedoch kannst du deine Vergangenheit annehmen, loslassen, akzeptieren und in der Gegenwart deine Zukunft kreieren. Deine Gedanken nur beobachten und wahrnehmen, nicht bewerten, verurteilen oder beurteilen. Keine Aktion oder Reaktion auf deine Gedanken. Somit gibst du den Gedanken keine Energie mehr und der Gedanke zieht weiter wie eine Wolke. Sobald du deine Gedanken wahrnehmen kannst, bist du mit deinen Gedanken nicht mehr identifiziert und es kehrt nach und nach Ruhe und Frieden in dein Leben ein und bestimme selbst aus dem Bewusstsein, was du haben möchtest oder wer du sein möchtest.



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
- **Konzentriere dich auf das NICHTS, auf den unendlichen Raum, auf das Energiefeld um dich herum, auf deinen inneren Energiekörper oder auf dein Herz-Energiefeld ♥**

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?
- Sei für drei bis fünf Dinge in deinem Leben dankbar und fühle im HERZEN ♥
- Immer wieder die Frage stellen: Wie fühlt es sich an, wie fühle ich mich, wenn ich vollkommen gesund bin ♥