

Meditation

- als tiefer Kontakt zu uns selbst
- Verbindung zu unserem wahren Wesen aufnehmen und in mitten unseres täglichen Lebens ein großes Gefühl von Ruhe und Frieden und einen weiten Raum in unserem Herzen zu entdecken.
- dass wir zulassen transparent für das Licht zu werden, das in uns scheint. (frei nach Jack Kornfield)
- keine Technik sondern eine Einstellung
- es gilt Kontinuität zu wahren
- sollte Auswirkungen auf den Alltag haben

es braucht für unsere Form der Meditation

Präzision – (Ägypten) präzise im Tun (Genauigkeit bei den Punkten etc. Zeitmanagement)
Lernen Gedanken zu richten
Hat viel mit Entscheidung zu tun
Keine Angst haben zu scheitern

Disziplin – (Buddismus) meditieren für sich selbst mit innerem Wissen und Ernsthaftigkeit im Moment

Liebe - (Christentum) ist schwer zu erreichen, weil das Ego im Weg steht
Was brauche ich wirklich (im Gegensatz zum Wünschen)

Meditation

Erste Stufe als Dusche um zu Entgiften

Vertiefen und in innere Stille kommen und hören was die Seele braucht

In der Stille und im Inneren meines Herzens kann ich die Essenz des Lebens sehen und hören.

Verbindung zu Inspiration und Intuition

In Verbindung kommen mit dem Göttlichen

Mit dem Thema Erleuchtung und den mystischen Prinzipien umgehen

4 kosmische Gesetze

- Gesetz der Anziehung
- Gesetz der Wahrheit
- Gesetz von Ursache und Wirkung
- Gesetz der Liebe

4 Grundängste

Angst vor Sexualität

Angst vor Krankheit (geistiger und körperlicher)

Angst vor dem Tod

Alle anderen Ängste lassen sich auf diese Grundängste zurückführen

Aura

Es gibt 3 Ebenen

1. Ätherische 10 bis 12 cm vom Körper entfernt
Vorratskammer der Energie
2 ätherische Ebenen Innen und 2 ätherische
Ebenen außen
Rechts weiblich, links männlich
2. Astral 15-18 cm vom Körper
Links weiblich, rechts männlich
3. Spirituell Reinform beginnt am Ende der Fingerspitzen
Daher kann man auch leben ohne diese Ebene im
Leben

Die mentale Aura ist um den Kopf

Es gibt 8 Ströme

Außen positiv, aufnehmend
Innen negativ, abgebend

2 Beinströme

2 Armströme

3 Wirbelsäulenströme (innen, in der Mitte und außen)
stellt gute Verbindung zwischen ätherischem
(Chakren) und physischem Körper her)

Gesundheitsstrom = Leberring

Zu den Punkten und deren Inhalte

Leberpunkt: zeigt körperliche Krankheiten an. Diese gehen oft von mentalen Problemen aus. Angst ist oft Auslöser für Krankheiten. Es ist deshalb wichtig sich mit seinen Ängsten auseinander zusetzen.

Milzpunkt: sorgt für Verteilung der Energie