

Die Meditationen

Die von mir gesprochenen Meditationen führen Sie zu den Themen Ihres Lebens. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Inneres und verstehen Zusammenhänge und Wirkungen in Ihrem Leben, die Ihnen in den Ablenkungen des Alltags nicht bewusst sind.

1. Die 1. Zelle

In der Meditation „die 1. Zelle“ sind die zentralen Themen Ihr Körper und Ihre Gesundheit. Das Ziel dieser Meditation ist es, das Licht und die Intelligenz Ihres Körpers bewusst zu machen und erfrischt und voller Lebensfreude in diesem Körper zu leben.

2. Das Gefäß der Liebe

Durch die Meditation „Das Gefäß der Liebe“ wird Ihnen bewusst, dass das Geben und Empfangen von Liebe durch die Augen der Liebe bestimmt wird, mit der Sie sich selbst sehen. Sie erlauben sich Ihr Herz weit und groß zu machen und der Liebe in Ihrem Leben den Raum zu geben, der für Sie richtig ist.

3. Woher kennst du das?

Wir handeln in immer gleichen Mustern. Zu vielen, vor allem zu stressigen Situationen Ihres Lebens, könnte ich Ihnen die Frage stellen: kennen Sie das? Und Sie werden antworten, oh ja, das passiert mir immer wieder! Doch wie lassen sich diese Muster verändern und auflösen? Die Meditation „Woher kennst du das?“ führt Sie in die Situation, in der Sie die Basis für Ihre Glaubenssätze gelegt haben. Sie verstehen die Gründe für Ihr Verhalten und können Ihr Potential nutzen, um Ihrem Leben eine erfolgreiche Wende zu geben.

Die Meditationen werden von der einfühlsamen Klaviermusik von Paul Galaburda begleitet.

Wir alle verfügen über unermessliches Schöpferpotential. Ob und in welchem Umfang wir dieses Potential nutzen richtet sich danach, was wir für möglich, bzw. unmöglich halten. In unserer Erziehung erlebten wir diese Beschränkungen und Verbote. „Das kannst du sowieso nicht.“ „Das tut man nicht.“ „Sei brav, sei lieb, sei fleißig, ...“, in erster Linie angepasst. Daraus entstehen Angst, Unsicherheit und der Vergleich mit anderen.

Nun sind wir erwachsen und werden von diesen alten Ängsten unbewusst gesteuert und in unseren Möglichkeiten beschränkt.

Ziel dieser Meditationen ist es, sich von diesen alten Erziehungsmustern zu verabschieden und in die Fülle des Lebens einzutauchen.

4. Die Quelle

Die reinigende Wirkung des Wassers hilft Ihnen sich von alten Ängsten, Kränkungen, Sorgen und Kummer zu befreien.

5. Die Skala

Es ist wie es ist. Doch wir Menschen neigen zur Interpretation. Ist mein Glas halb voll, oder ist es halb leer? Eine Interpretation enthält gleichzeitig eine Wertung. Positive Bewertungen bauen uns auf, mit negativen Bewertungen schaden wir uns selbst. Diese Meditation macht Ihnen bewusst, wie sehr Ihr eigenes Denken Ihr Wohlbefinden beeinflusst und bietet Ihnen die Chance Ihre Denkweise zu hinterfragen und in die Neutralität zu gehen.

6. Planet des Wissens

Zu meinem Bekanntenkreis gehört ein Mann, der für die Reparatur technischer Geräte zuständig war. Öfters geschah es, dass er die Reparatur nicht sofort ausführte, sondern erst am nächsten Tag. Bei einem besonders eiligen Auftrag, den er wieder erst „am nächsten Tag“ ausführen wollte, bestand sein Kompagnon auf der Ausführung. Der Mann antwortete: „das kann ich nicht. Ich weiß noch nicht wie ich das Problem löse. Ich muss erst heute Nacht zum „Planet des Wissens“. Dort gibt es einen Raum, in dem alle technischen Geräte aufgebaut sind. Ich sehe mir an, wie es funktioniert und morgen kann ich das Gerät instand setzen.“

Jedes Ereignis im Universum ist als Information vorhanden. Unser logischer Verstand erschwert uns den direkten Zugang zu diesem Wissen. Diese Meditation bietet Ihnen die Möglichkeit Antworten zu erhalten, die Ihnen im Wachbewusstsein nicht möglich sind.

Christan Krapp komponierte die Musik für diese Meditationen und begleitet sie persönlich auf dem Klavier.

Alle sechs Meditationen entfalten ihre Wirkung einzeln. Sie können jedoch auch alle sechs Meditationen im Zusammenhang hören.

