

# Meditation

Liebe Wegbegleiter, liebe Freunde, liebe interessierte Menschen,

derzeit wirken gewaltige Energien auf uns ein. Sie drängen uns zu einem Punkt der Verwandlung, der alle bisherigen Bezugspunkte und Strukturen unseres Lebens erschüttert. Viele von euch spüren das gegenwärtig sehr stark.

Meistens versuchen wir uns, in Zeiten der Veränderung, an das zu klammern, das bislang für uns Sicherheit bedeutete. Doch wir müssen die derzeitigen Entwicklungen in einem viel größeren Kontext betrachten.

Die Zeit, in der wir leben, repräsentiert eine hohe transformatorische Kraft, die alles Unechte, Erstarrete, Unangemessene und Unstimmige in uns und in unserem Leben zerstören und entfernen will.

In dem Moment, in dem wir unsere Abwehr aufgeben und unserer höheren Weisheit erlauben, die Führung zu übernehmen, beginnt eine befreiende Öffnung. Plötzlich erkennen wir, wie das Unstimmige aus unserem Leben genommen wird. Sobald wir loslassen, fallen wir in einen Raum von Frieden, von Vertrauen, Geborgenheit und Weite. Die gegenwärtige Situation kann für jeden ein Schlüssel sein, indem ihm bewusst wird, was Leben wirklich ist.

Was wird sein, wenn wir all unsere anerzogenen Konditionierungen hinterfragen und beginnen, unsere ureigenste, tiefe Wirklichkeit zu erforschen? Dann beginnen wir, ein bewusster Kanal für Liebe, Heilung und Inspiration zu sein und stehen dennoch mit beiden Füßen fest am Boden. Jeder kann seine Kanäle auf die Frequenz von Liebe, Erkenntnis, Kraft, Freude und Vertrauen ausrichten.

Meditation ist ein so segensreiches Handwerkzeug um unseren sorgenvollen Verstand zur Ruhe zu bringen. Sie schenkt uns das Vertrauen, unseren inneren Lösungen zu folgen. Meditation ist etwas für alle. Sie vereinfacht unser Leben. Wir hören auf wegzurennen oder zu vermeiden. Wir vertrauen dem Leben und können uns auch in schwierigen Situationen entspannen. Wir öffnen unser Herz und schauen liebevoll auf andere. Wir lernen Stress mit Abstand zu betrachten und uns nicht mit ihm zu identifizieren. Wir entwickeln eine Haltung von Achtsamkeit uns selbst, anderen Menschen und der Schöpfung gegenüber. Wir können das Leben wieder genießen. Meditation ist noch so viel mehr. Bitte probieren Sie es und lassen Sie sich nicht von der allgemeinen Krisenstimmung in die Zange nehmen. Das Leben geschieht immer im Moment. Und diesen können Sie und ich und jeder Mensch zu einem glücklichen Moment machen.

## Meditationsabende

Zeit: donnerstags, 14 - tägig,

19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Ort: Praxisraum, Wieboldstr. 34 b, 49326 Melle -  
21 66

Neuenkirchen,

Tel. 05428 /

Ausgleich: 20 &euro; pro Abend

Anmeldung: telefonisch oder per mail

Du wirst verschiedene Meditationstechniken kennen lernen. Das ist keineswegs langweilig und hat nichts mit "still sitzen und nix denken" zu tun...

Du kannst deine eigene Technik heraus finden, die dich am besten in die Ruhe bringt.

Es macht Freude....es bringt dich in eine größere Bewusstheit....

Lass`dich inspirieren und probiere es aus.

Du bist von Herzen willkommen...

