

### ***Meditation***

Beten ist zu Gott sprechen, meditieren ist Gott zu zuhören.

Es gibt viele wissenschaftliche Abhandlungen über Meditation und ihre Wirkungen, daher werde ich hierauf nicht mehr eingehen und bitte dich, hier selbst Informationen einzuholen. Meditation ist wie komprimierter Schlaf und Erholung und wie wichtig dies für uns ist, steht außer Frage.

Es gibt viele Formen von Meditation, ich möchte hier mal die Mantra Meditation vorstellen. Die Meditation durch die Wiederholung eines Wortes.

Es ist ganz einfach, Du setzt dich hin und legst los. Das war es. Es geht noch ein wenig detaillierter.....

#### **Vorbereitung:**

Erde und zentriere dich

Suche dir einen ruhigen Platz (am besten immer den selben)

Musik und ein Kerze, wenn du magst. Mach es dir einfach gemütlich.

Rufe ein geistiges Wesen deiner Wahl und bitte es dich zu begleiten und zu schützen in der Meditation.

### **Meditation:**

Du brauchst immer nur dein Mantra im Rhythmus wiederholen, leise oder laut, das ist hier egal.

Das tust du für ca. 20 min. oder auch so lange du magst.

Wenn du am Ende bist, dann nimm drei kräftige Atemzüge und komm wieder ganz ins Hier und Jetzt.

Zum Ende hin bedanke dich bei dem Wesen, welches dich begleitet hat.

### **Mantren:**

als Mantren kannst du hervorragend die [Kristalle](#) verwenden oder die [Mantren](#) auf dieser Seite. Auch im Internet wirst du ein Fülle von Mantren finden.

Die Meditation ist wie alle Techniken im energetischen Bereich häufig erst nach einer kurzen

Eingewöhnungsphase spürbar für dich. Der Grund ist hier, dass sich dein System erst mal einstellen muss oder auch erst mal eine Grundreinigung erfährt. Deshalb empfehle ich dir dringend, bleib ca. eine Woche beharrlich bei dieser Meditation und mache dir erst dann ein Bild über die Wirkung in deinem Leben.

---