

Unser Autopilot bringt uns meist sicher durchs Leben. Das ist auch gut so. Die von uns wahrgenommene Welt kontrastiert nicht zu unserem Alltagsmuster. Alles ist easy.

Die Tage rollen dahin, dein Lebenszug fährt auf bekannten Gleisen, Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Die Veränderungen sind langsam und minimal pro Augenblick. Du döst so durch dein Leben. Im Laufe der Zeit empfindest du Eintönigkeit, wenn nicht Langeweile und beginnst zu träumen: Von erstrebenswerten Dingen, von drastisch anderen Situationen, von Abenteuern. Wünsche entwickeln sich, die im krassen Kontrast zu dem stehen, was du gerade lebst. Sie erscheinen dir unerfüllbar. Dein Autopilot kennt sich nicht aus und schreit: Das geht nicht, das geht nicht, das geht nicht. Bis es endlich glaubst - und dann geht es wirklich nicht. Aber du kannst zu jedem Zeitpunkt eine Entscheidung zu treffen. So können mindestens zwei Möglichkeiten eintreten, doch nur eine davon wird sich in meinem Leben erfüllen. In deinem Leben entscheidest DU darüber, welche der beiden sich für dich realisieren wird. Dazu musst du dir nur über das Vorhandensein dieser Entscheidungsmöglichkeit im Klaren bist. Jede Entscheidung gibt dir die Gelegenheit von den Gleisen deines Autopiloten zu hüpfen; etwas anders zu machen und das Eingefahrene zu verlassen. Es kann sein, dass eine Entscheidung zu etwas führen wird, eine erneute Entscheidung fällen zu müssen. Dabei entfernst du dich aber immer weiter von deinem Muster und du kommst irgendwo an. Doch ganz bestimmt nicht dort, wo du mit deinem Autopiloten hingekommen wärst. Entscheidungen lassen sich in jeder Situation und zu jedem Zeitpunkt fällen. Sie vereinfachen dein Leben!
Übe es einfach zu sagen: **Entscheidung! Und dann entscheide.**

Zu meiner Person:

Ich arbeite seit über 30 Jahren als Hypnotherapeut und Coach. Aus der Erfahrung meiner eigenen Entwicklung kann ich dir Hilfen bieten, die du auf deinem Weg brauchst.

Kontakt: info@pleajden.de www.plejaden.de

Tel: 0179 6140287

Im Alltag diktiert meist der Takt der Arbeitswelt unseren Lebensrhythmus und eine immer weiter um sich greifende Isolierung der Menschen durch digitale Medien lässt sie vereinsamen. Dabei wird uns suggeriert, dies sei das normale Leben.

Die „Stillen Meditationen“ setzen hier einen Kontrapunkt. Indem der äußere Takt gebrochen wird, entsteht eine Chance auf Ruhe. Hier kann das eigene innere Wesen wieder aufscheinen. Im Sitzen in der Stille entsteht ein Raum, der tiefe Konzentration und Achtsamkeit zulässt. Die Einwirkung des Alltags wird gedämpft und Stille wird wieder erfahrbar. Diese Stille ruht im Abstand zwischen den Dingen und den Pausen zwischen den Atemzügen. Die Pausen geben der Welt in ihrer Vielfalt ihre Bedeutung. Darum lass zwischen dir und den Dingen und den Dingen unter sich große Pausen. Wenn du dich den Pausen zwischen den Dingen zuwendest, finden die Dinge ganz von allein in ihre natürliche Ordnung zurück. In dieser Ordnung kannst auch du dir wieder deines Wesens bewusst werden. Pausen gibt es in der Zeit und im Raum. Der Abstand zwischen zwei Orten muss durchschritten werden. Das benötigt Zeit. Doch man kann keinen Raum durchschreiten, wenn man seinen Standpunkt nicht verlässt. So wird das Einlassen auf die Pausen zu einem dauernden Wagnis sich auf Neues einzulassen. Die Übung des bewussten Gehens lehrt es uns wieder.

Die Stillen Meditationen sind ein Kurs, in dem die Teilnehmer angehalten sind die sprachliche Kommunikation einzuschränken und auf Telefon, Messenger und ähnliches zu verzichten.

In dieser Zeit werden wir im Stil des Zen am Boden sitzen und Achtsamkeit üben. Die stillen Meditationszeiten werden durch geführte Meditationen und dem bewussten Gehen ergänzt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und die Sitz-Meditationen sind sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet.

Wenn du mehr über die transpersonalen Trancen, die in diesem Kurs als geführte Meditationen angeboten werden, wissen willst, dann schau dir die Webseite www.schwingkreisradio.com an. Dort findest du ein kostenloses Programm, über das du regelmäßig an geführten Meditationen teilnehmen kannst.



An diesem Wochenende wollen wir uns gemeinsam auf die Reise zu uns selbst begeben, still in die energetischen Räume des Herzens eintreten und unser Licht als Reflexion der ewigen kosmischen Flamme betrachten.

In der Meditation des stillen Sitzens, kommen wir mit unserem Wesenskern in Resonanz. So geschieht Transformation, um in der neuen Schwingung unsere Welt, unser Leben neu zu verankern und auszurichten.

Affirmationen und geführten Trancen leiten dich auf dem Weg in die Gegenstandslosigkeit. Der spielerische Wechsel von Entspannung, Meditation und Tanz ist eine Arbeit an Leib und Seele, die es dir erlaubt, dich immer mehr Aspekten deines wirklichen Wesens zu öffnen.

Neues formt sich in der Stille. Wir werden sensibler und einfühlsamer für die konkrete Welt. Öffnen uns allmählich für die Impulse aus unserem Wesenskern, die uns ganz natürlich in das für uns geeignete Wachstum führen. Die aufbrechende Kernkraft stärkt unser Vermögen, in der Schwingung des Herzens zu bleiben und die Kraft der universalen Liebe auch im Alltag zu leben.

In den stillen Meditationen verschmelzen wissenschaftliche Erkenntnisse mit den traditionellen östlichen Methoden des Tao und des Zen. Sazen, Kinhin als auch Transpersonale Trancen, Leibarbeit und die Symboldeutung von Traum- und alltäglichen Erfahrungen haben hier genauso ihren Platz, wie Tanz, Chi Kung und Gespräch.

Die menschlichen Energiezentren in Resonanz mit den kosmischen Schwingungen zu bringen und die Bewusstheit der multidimensionalen Existenz zu wecken, ist das Ziel diesen Seminars.

Sa/So, 16./17. September 2023 im Centrum Mensch, 74405 Gaildorf

Sa 14-19 Uhr, So 10-16 Uhr

Anmeldung 0179 6140287 (whatsApp) erforderlich

Gruppengröße max. 8 Personen

Weitere Details: <https://www.plejaden.de/seminare/>

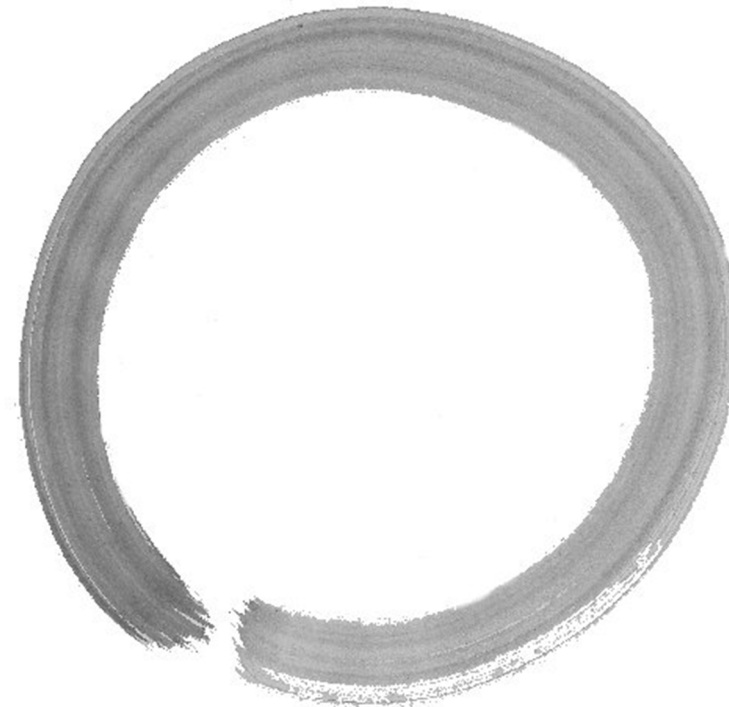
Kostenbeitrag: 140€/Person

Bitte Meditationskissen, 2 Decken und Kopfkissen mitbringen

Veranstalter: Hans Rosegger, Kleiner Weg 52, 34346 Hann. Münden



*Die Kunst zu leben
und zu lieben*



mit Hans Rosegger

Stille Meditationen