

Die Meditation des Herzens

Die Meditation des Herzens ist eine Mantra Meditation mit dem Mantra "Gott ist Liebe".

Die Einweihung in diese Meditation erfolgt im Rahmen einer Einführungszeremonie. Sie dient dazu, den durch die Meditation angeregten Energiefluß in das Herzchakra zu lenken und die Erfahrung von "Gott ist Liebe" im Kontakt mit der eigenen Liebe und Wahrheit zu vertiefen.

Nach dieser Initiation wird das Mantra wie eine unaufhörliche Kette von gedanklichen Wiederholungen von "Gott ist Liebe" benutzt. Anfänglich störende Gedankenmuster sind Zeichen mangelnder Konzentration, Auflösung von unbewältigten Lebensaspekten und einer noch nicht ausgereiften inneren Meditationsebene und verschwinden bei regelmäßiger Anwendung. Es formt sich eine Ebene der Mantra-Rezitation, die parallel zu den Gedankenweben dauerhaft benutzt werden kann und durch den Gedankenfluß nicht berührt oder gestört wird.

Die Rezitation des Mantras erfolgt in der Regel in morgendlichen und abendlichen Sitzungen von 15 Minuten. Eine Erhöhung der Meditationsfrequenz ist möglich. Wichtiger als einzelne längere Sitzungen ist die disziplinierte Regelmäßigkeit, die nicht von emotionalen Tagesschwankungen abhängig gemacht werden sollte.

Das Mantra sollte in der eigenen Muttersprache benutzt werden.

Voraussetzung für die Meditationseinführung ist eine vollständige Drogenfreiheit. Außerdem sollte zwischen dieser Information und der Meditationseinführung wenigstens eine 4-wöchige Bedenkzeit liegen, in der die eigenen Herzenswünsche hinsichtlich des inneren Weges ergründet werden.

Die Meditationseinführung ist unabhängig von einer Religionszugehörigkeit oder Herkunft. Sie ist kostenlos und erwirkt nur Pflichten und Rechte gegenüber sich selbst.

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.