

After Work Meditation

Fast jeden Freitag, 17:00 -18:00 Uhr

Herzmeditationen: Ostern – Pfingsten 2016

01. April: Liebe ist Liebe

Diese Meditation fördert Deine Liebesfähigkeit – mehr Liebe für Dich selbst empfinden zu können. Sie erzeugt ein sich überkreuzendes Magnetfeld über dem Herzzentrum. Dieses Siegel erlöst von Liebesleid und eröffnet Dir die Realität des Selbst.

Verweile in der Affirmation des Liebe ist Liebe und empfinde Mitgefühl für alle Menschen und all Deine Beziehungen und lasse die Grenzen der endlichen mit der unendlichen, ultimativen Liebe zu einer Einheit verschmelzen.

Mantra: in Stille

Zeit: 31 Minuten

8. April: Hingabe an die Konzentration/Open Heart Lotusmeditation

Viele Gefühle durchströmen Dich während Du Dein Herzzentrum stärkst und alte Wunden sich im Klangstrom auflösen. Verhärtungen des Herzens und alte Verteidigungsmechanismen fallen allmählich von Dir ab. Vertraue Dir selbst.

Tauche ein in die Präsenz eines offenen Herzens – erst dann sind wir an unserem wahren Selbst orientiert und verbunden mit uns, den Menschen um uns herum und dem Universum.

Mantra: Humme hum brum hum

Zeit: 31 Minuten

15. April Meditation zur Öffnung des Herzens zum Christus-Bewusstsein. „Lächelnder Buddha“

Historisch betrachtet ist diese Meditation eine Besonderheit. Sie wurde sowohl von Buddha als auch von Christus praktiziert.

Das verwendete Mudra ist eine Geste und Übung des Glücklichen und öffnet den Fluss der Herzchakra-Energie.

Mantra: Sa Ta Na Ma

Dauer: 31 Min.

22. April: Heilmeditation mit Guru Guru Wahe Guru

Dieses Mantra heilt Schmerzen im Herzen, die Schmerzen am Verlust und an der Trennung von der Seele. Es vermittelt die Erfahrung, zusammen zu gehören, ein Wissen, dass wir gesegnet sind, und dass wir alles haben, was wir brauchen, um diese Situation durch zu stehen.

Es ist das Mantra der Demut, der Entspannung, Selbstheilung und emotionaler Entlastung. Es bringt die Erfahrung der Unendlichkeit zurück in das Leben von uns endlichen Wesen. Es rettet uns, wenn wir gefährdet und stark herausgefordert sind.

Mantra: Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru

Zeit: 31 Minuten

29. April Für ein besseres Herz – die unendliche Kriya

Mantra: in Stille

Zeit: 31 Min.

6. Mai: Meditation, um ein gebrochenes Herz zu heilen

Diese Meditation wirkt sehr entspannend, wenn Du sie erst einmal verstehst. Dein vegetatives Nervensystem wird sich entspannen. Dein Atem wird automatisch tiefer und meditativer. Dein Herz und Deinen Verstand können sich beruhigen und entspannen.

Um die emotionalen Wunden des Herzens zu heilen, müssen wir die Nerven beruhigen, welche die Wunden halten.

Ein Bruch in einer Beziehung (gegenüber anderen, aber auch gegenüber uns selbst) löst fast die gleiche Reaktion auf Nervensystem und Gehirn, wie eine physische Verletzung oder der Verlust eines Körperteils.

Mantra: in Stille

Zeit: 31 Minuten

13. Mai Meditation für sofortige Herzenergie

Um Dich vor vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Gefahren zu schützen. Die Meditation hilft bei Depression

Mantra: Aad Gureh Nameh

Zeit: 31 Minuten

Nach Pfingsten, geht es am 20. Mai weiter