



M e d i t a t i o n



Warum Meditation?

Mir ist natürlich bewusst, dass viele Menschen nicht viel Zeit für sich selbst haben und so sehr in ihren Alltag eingebunden sind, dass sie sich kaum vorstellen können, regelmäßig zu meditieren. Dennoch ist es oft nicht notwendig „soo lange“ zu meditieren, sondern viel wichtiger ist es zu entscheiden, sich die Zeit zu nehmen, auch wenn es nur ein paar Minuten sind und es möglichst immer häufiger im Alltag zu praktizieren. Denn ohne Meditation und Innehalten komme ich nicht mehr automatisch zu meiner inneren Klarheit.

Meine Online-Meditationen sind dazu da, unzählige Variationen kennen zu lernen, ein grundsätzliches Verständnis für Meditation zu bekommen und natürlich auch, um einfach loszulassen, einzutauchen oder auch einmal die eigenen Themen anzusprechen und konkrete Hilfen zu erhalten. Wer den Mut hat, kann also auch andere an der eigenen Entwicklung teilhaben lassen und so allen erlauben mitzulernen.



Nun, warum meditiere ich?

Ich selbst meditiere regelmäßig, habe aber so viele verschiedene mentale, emotionale und energetische Übungen zur Auswahl, dass ich da immer gerne variere.

Viel wichtiger ist für mich jedoch WARUM ich meditiere, also was ich mit meiner inneren Hinwendung zu mir selbst oder zur geistigen Welt bezwecken möchte. Nun, das ist mehr, als vielleicht manch einer glaubt. Hier ein paar Beispiele, was ich alles in meinen Meditationen gelernt bzw. erfahren habe und immer noch lerne:



Was ich durch Meditationen lerne:

- in meiner seelischen Entwicklung dranzubleiben
- zu verstehen, wie Loslassen geht, um in Folge immer öfter/immer mehr Loszulassen
- meiner Seele Raum zu geben
- meine Verbindung zu mir selbst zu stärken
- alles an mir selbst immer mehr annehmen und lieben zu lernen
- in mir selbst aufzutanken
- mich selbst immer besser kennen
- in mir selbst immer sicherer, selbstbewusster zu werden und meine Selbstliebe und mein Selbstvertrauen zu stärken
- vor allem auch meinen unangenehmen Seiten zu begegnen und sie verstehen, annehmen und wandeln zu lernen. Deshalb habe ich auch begriffen, dass die Wandlung eigentlich das ist, was ich im Leben auf dieser Erde lernen will.

Ich lerne:

- mir meine Ängste bewusst zu machen und sie zu verwandeln
- meinen Selbstwert zu stärken
- mir meine destruktiven Seiten bewusst zu machen und sie zu verwandeln
- meinen Willen und meine Lebensenergie zu stärken.
- in der bewussten Annahme von immer mehr Anteilen von mir selbst meine innere Ganzheit zu stärken
- die Natur immer bewusster wahrzunehmen und zu genießen
- die Natur IN MIR als meine eigene Natürlichkeit zu verstehen
- immer mehr herauszufinden wer oder wie ich wirklich bin, was meine Berufung ist....
- meine Verbindung zu Gott, zum Universum, zu dem Allumfassenden und zu den Engeln zu stärken und mit ihnen zu kommunizieren
- meine geistige Führung zu stärken
- immer besser zu verstehen, was die geistige Welt mir vermitteln möchte
- mir immer mehr helfen zu lassen und immer mehr vertrauen und leichter leben zu lernen
- Gottes unendliche Liebe und Güte wieder deutlicher zu fühlen
- mit meiner Vergangenheit immer besser umzugehen
- meine Vergangenheit immer bereitwilliger zu wandeln und zu heilen
- auch meinen irdischen Körper immer mehr zu entspannen
- meinen irdischen Körper immer mehr einzunehmen und meine Körperpräsenz zu stärken
- meinen Körper mit meiner Liebe auszufüllen
- und vor allem auch die Hintergründe von körperlichen Blockaden, Problemen, Symptomen, Krankheiten immer besser zu verstehen und auch zu wandeln... uvm.



Wie man sieht, ist das eigentlich ganz schön viel. Und es ist noch lange nicht alles! Für mich ist unsere Seele, unsere feinstoffliche Innenwelt wie ein Universum, das wir leider in den letzten paar tausend Jahren noch nicht erforschen gelernt haben. Deshalb gibt es einen großen Nachholbedarf. Bisher lernten wir nur, das äußere Universum zu erforschen und zu verstehen. Das INNERE Universum ist noch nicht so wichtig, weshalb ich zur Meditation einladen und auch dazu Mut machen möchte, noch viel mehr über sich selbst zu lernen.



MEDITATION - als Weg zur Seele

Letztlich geht es bei der Meditation also darum, den eigenen seelischen Weg zu verstehen und mit meiner inneren Entwicklung in Übereinstimmung zu kommen.

Mut braucht es dazu natürlich, denn unsere Innenwelt ist noch ziemlich unerforscht, und niemand kann sagen, was sich da in mir noch alles auf tun wird. Dennoch kann ich beim Erklimmen meiner seelischen Berge genauso viele Hilfen erlernen und den konstruktiven Umgang mit mir selbst „trainieren“, wie beim erklimmen äußerer Berge.

Und je selbstverständlicher ich diese Hilfen anwende und den konstruktiven Umgang mit mir selbst lebe, umso leichter bewältige ich dann auch all die seelischen Herausforderungen, die vielleicht noch in mir warten.

Raimund Stellmach - Humanenergetiker

Spirituelle Lebensbegleitung
= Interpretation der Aura, Energiearbeit & Chakrentherapie - nach den Prinzipien der Lebensschule, dem Chakrensystem & Energiearbeit nach Heliamus©
= Raumergetik: Reinigung von Räumen, Häusern, Gebäuden, Plätzen
nach den Prinzipien der Lebensschule Heliamus©



Wege zur Spiritualität
sind Wege zu sich selbst



www.PanDeus.com

www.AisLb.com

www.Angels4you.eu

*Seminare für die Seele
sind Seminare fürs Leben*

Vorträge, Seminare, Ausbildung, Meditation, Einzelarbeit,
Chakrentherapie, Traumdeutung, Rückführungen

- alles auch ONLINE -

- + Energetische Hausreinigung
- + Energetisches Firmencoaching
- + Spirituelles Wandern & Reisen

+436769741501
info@pandeus.com
Unterlaussa 42
A - 8934 Unterlaussa

Es ist wie bei allen körperlichen Herausforderungen:

je mehr ich übe, umso leichter fällt es mir, mit ihnen umzugehen.

Natürlich kann ich auch warten, bis mich die Herausforderungen des Lebens einholen und erst dann anfangen, die Hilfen und den konstruktiven Umgang zu suchen oder zu lernen. Aber das ist ja das Geniale am Leben, denn ich habe in jedem Augenblick die Wahl! In jedem Augenblick kann ich beginnen, mit mir selbst gut umzugehen!

Falls Du also Lust hast, einen Online-Meditationsabend zu erleben, schau einfach auf meiner Homepage vorbei, dort findest Du die nächsten Termine.

Herzlichst Heliamus Raimund Stellmach