

Empfehlungen zum Ablauf der *Stillsein - Meditation*

Im Zeitraum der Meditation empfehle ich Ihnen, einen Ort der Geborgenheit sowie eine Position für sich zu wählen, in der Sie entspannen können. Es muss nicht immer sitzend sein. Sie können beispielsweise in der Zeit auch Spaziergänge machen. Bitte fühlen Sie in sich, was für Sie in diesem Moment optimal ist. Es darf variabel sein.

Bei dieser Meditation ist es, als würden wir uns alle an einem Ort verabredet haben um *Still* zu sein, jeder auf seinem Platz mit seinem individuellen Anliegen. Nur das jetzt die Entfernung zwischen den Plätzen scheinbar etwas weiter ist. *Stillsein - Meditation* nutzen aus meiner Sicht das Potential, Menschen über morphologische Felder noch leichter bewusst in eine Abstimmung zu bringen, um gemeinsam Wertvolles für sich selbst sowie für diese Erde mit zu erschaffen. Diese Meditation wird durch die Stille genährt, dass heißt es wird weder eine verbale Anleitung noch Musik oder ähnliches nötig sein.

Empfehlenswert ist es, den Kontakt mit sich selbst durch Wahrnehmung des Körpers gezielt aufzunehmen: den Atem zu spüren, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperregionen zu lenken, eventuell die Hände in Bereiche zu legen, wo Sie es für sinn- und wertvoll erachten.

Gedanken/ Emotionen dürfen wie die Wolken am Himmel sanft wie durch Wind geführt vorbeiziehen. Akzeptieren und beobachten Sie diese nur und bleiben Sie höchstmöglich in der **körperlichen** Kontaktaufnahme. Empfehlenswert ist es, sich immer wieder neu zu entscheiden, seinen Körper zu spüren und dessen derzeitigen Ausdruck höchstmöglich aktiv neutral zu erleben. Entschließen Sie sich beispielsweise immer wieder neu, den Atem tief zu spüren.

Zu Beginn der *Stillsein - Meditation* empfehle ich, dass sie eine reine Absicht äußern: Was darf sein? Was erlauben Sie für sich und Ihre Körper? Möchten Sie sich an das *Stillsein* in sich erinnern? Gibt es etwas womit Sie diese Erde unterstützen möchten? ...

... und dann lassen Sie ES geschehen ohne Erwartungsdruck, wann sich Ihre Absicht erfüllen sollte.