

M8 – Potenzial der Stille

Das unerschöpfliche Potenzial der Stille

In der Stille liegt dein gesamtes Potenzial. Die Stille ist nicht still oder langweilig. Stille bedeutet einfach Gedankenstille und Achtsamkeit, aufmerksames Beobachten. In der Stille kannst du dein eigenes Licht leuchten lassen.

Aus dieser Ruhe kommen die Lösungen als Einfälle, Ideen (Gedanken) oder Intuition (Gefühle) zu dir. Die Stille bedeutet ALLES und ALTES loszulassen und loslassen bedeutet nichts zu wollen und in Frieden zu sein, mit dem, was ist.

Warten, Geschehen-lassen, innerlich leer sein = Vertrauen, sich vollkommen „fallen“ lassen können. Wahres Selbst Bewusst Sein & Selbst Vertrauen findest du in der Stille.

Dein Herz kennt den Weg. Du gehst in die Verbindung mit Gott¹ (Vater im Himmel) und Göttin (Mutter Erde).

Was ist eine geführte Meditation?

Eine geführte Meditation führt dich an die Stille heran, dort kannst du dein Unterbewusstsein nutzen und dein Licht leuchten lassen, du kannst dich entspannen und loslassen und deinem Unterbewusstsein vertrauen.

Wie meditiere ich richtig?

„Beten bedeutet mit Gott sprechen. Meditieren heißt Gott zuhören.“ Sri Chinmoy

„Richtig“ meditierst du, wenn du still bist und leer, denn nur dann kannst du Gott hören. Hören, was andere nicht hören. Hören, was durch den Lärm der Gedanken oft übertönt wird.

¹ Gott/Göttin wird hier nicht im religiösen Sinne verstanden. Es ist einfach ein Begriff für das Unaussprechliche. Du kannst es auch Seele, Schöpfung, Leben, unerschöpfliches Potenzial, Liebe, Universum usw. nennen.

Aufgabe 1 zu M8 – Potenzial der Stille

Konzentriere dich auf deinen unerfüllten Herzenswunsch und bitte **aus tiefstem Herzen** um eine Lösung, um ein Zeichen oder eine Idee.

Dann mache dich innerlich leer und warte einige Minuten still auf einen Hinweis. (Du kannst dazu auch gerne die Meditation Stille verwenden)

Es kann sein, dass du diese Übung öfters machen musst und die Hinweise, Ideen und Inputs in komplett unerwarteten Situationen auftauchen, also nicht während der Meditation, sondern einige Tage später beispielsweise beim Aufräumen einer Schublade.

Bedanke dich bei der Stille. Denn je mehr Aufmerksamkeit, Konzentration und Dankbarkeit du jemandem oder etwas widmest, desto größer ist dein „Lohn“.

Hinweis: Du setzt mit deiner Bitte oder einer Frage einen Samen und nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung wird eine Antwort kommen. Hier ist deine Geduld, Ausdauer und dein Vertrauen gefragt. Am besten gehst du ohne Erwartung an diese Aufgabe heran.