

# 3

## Lektion Online Training



## LEKTION 3



### Die Meditation

Wenn du ständig gestresst bist und deine gesamte Aufmerksamkeit auf deine Außenwelt gerichtet ist, entfernst du dich von dem ganzheitlichen Feld der Möglichkeiten. Wenn du jedoch die sensorischen Informationen, die von der physischen Realität in dein Gehirn gelangen, reduzierst, kannst du dich umso mehr auf deine innere Welt der Gedanken und Gefühle konzentrieren. Dies bewirkt einige sehr bedeutende physiologische und biologische Veränderungen im Gehirn. Indem du deine Aufmerksamkeit von Problemen abwendest und dich von deiner äußeren Welt löst, gehst du über deinen Körper und deine Zeit hinaus.

Der Akt der Meditation vermindert die Verbindung, die du mit deiner äußeren Welt hast. Wenn du anfängst, nach innen zu gehen, hörst du auf über die mögliche Zukunft oder die vertraute Vergangenheit nachzudenken und gelangst zu gegenwärtiger Entspannung. Dann kannst du sicher sein, neue Realitäten für dich selbst zu erschaffen. Denn je mehr du deine Aufmerksamkeit dorthin lenkst, wohin deine Energie geht, je mehr fängst du an dich in der Meditation zu entspannen, desto mehr beginnst du, dein Gehirn so zu verändern, dass es die Schaltkreise zur Wahrnehmung des Energiefeldes um dich herum an Ort und Stelle hat.

Wenn du dich mit dem einheitlichen Feld verbindest, gehst du vom Bewusstsein, ein Jemand zu sein, zum Bewusstsein, ein Niemand zu sein, zum Bewusstsein, ein Jeder zu sein. Dieses Feld lebt in dir und überall um dich herum, und in dem Moment, in dem du ein Niemand wirst und keine Zeit hast, gibst du dich der Gegenwart hin. Je mehr du durch Meditation in der Gegenwart bleibst, desto kürzer dauert es, bis sich die Dinge in deinem Leben zu materialisieren beginnen. Wenn du Meditation praktizierst, kannst du dich mit dem einheitlichen Feld verbinden, und beginnst zu sehen, wie sich die Wunder und Gelegenheiten zu zeigen beginnen.

### ÜBUNG



**Hast du bereits Erfahrungen mit Meditation? Was hast du in dieser Situation gedacht oder gefühlt?**

.....  
.....  
.....

**Wie oft kannst du meditieren? Wie viele Minuten pro Tag? Wie viele Tage in einer Woche? Erstelle dir einen Zeitplan und notiere dir diesen.**

.....  
.....  
.....

**>** *Mediation hält dich in der Gegenwart und ermöglicht es dir, bedeutende Veränderungen in deinem Leben und in deinem Körper in kürzester Zeit zu erfahren. Meditation nähert dich dem ganzheitlichen Quantenfeld.*

