

## MEDITATION

### **Meditation - innere direkte Verbindung zum eigenen Wesenskern**

#### **Sich auf die Tiefe seines Seins einlassen.**

Die Meditation fördert eine positive Entwicklung im seelisch-geistigen Bereich. Die innere Erfahrung als Weg, stehen hier im Zentrum der Meditation.



Ein Anhalten im Alltag ist immer wieder notwendig, um das Wesentliche fühlen und erkennen zu können. Durch inneres Loslassen auf jeder Ebene - v.a. aber auf der Gedankenebene (Ich-haftigkeit), entsteht eine tiefe Entspannung, in der das eigene "Sein" gefühlt werden kann. Es ist ein Weg der inneren Erfahrung.

Inspiziert von unterschiedlichen LehrerInnen machte ich tiefgreifende innere Meditations-Erfahrungen. Das Vertrauen in das Leben d.h. in die innere "göttliche" Kraft und Führung hat sich wesentlich vertieft.

Der 1 monatige Schweigertretat ( Vipassana ) mit Asokananda im nördlichen Dschungel von Thailand, hat mich in eine völlig neue berufliche Ausrichtung geführt. Zuhause wieder angekommen, wusste ich intuitiv, wie es weiter ging und neue Tore haben sich ganz spontan für meinen beruflichen Weg geöffnet.

Unter anderem machte ich auch tiefgreifende Meditationserfahrungen in Seminaren, die Christian Meyer persönlich angeleitet hat. Ein sehr wichtiger spiritueller Lehrer ist für mich auch Eckhart Tolle. Seine Bücher und Videos finde ich großartig und sie unterstützen einen bewussten Weg in die Präsenz. Auch Eli Jaxon-Bear und Gangaji waren für mich inspirierend.

Eine völlig spontane Meditationserfahrung, die einige Minuten lang angedauert hat, hat mein Bewusstsein erweitert und mich für Momente den Zustand des All-Eins-Seins erfahren lassen.

Chameli Gad Ardagh, die ich sehr schätze, widmet ihre Arbeit auch dem "Erwachen" und gibt Seminare für Frauen. Ihr Aufruf, im Innen und im Außen eine Welt zu gestalten, in der das Weibliche und das Männliche gleichermaßen wertgeschätzt werden, ist ganz besonders für unsere jetzige Zeit sehr wichtig. Sie unterstützt Frauen darin dem eigenen spirituellen Lebensweg zu vertrauen, die tiefste innere Sehnsucht zu entdecken und sie zu leben und zur "weiblichen" verkörperten Spiritualität zurückzufinden und es im Alltag zu integrieren.

Amalia Kernjak

Eine kurze Meditation und/oder Mantrasingen integriere ich gerne nach einer Yogaeinheit