

DIE MEDITATIONEN

DER 7 MEISTER

AUF EINEN BLICK

ATEMBEOBACHTUNG

PATANJALI

*Erfahren Sie die Empfindung des Atems in Ihrer Nase ...
und gleichzeitig Bewegungen in Brust und Bauch ...*

"Ich atme frei."

BEFRIEDUNG DES GEISTES

LAOTSE

*Beobachten Sie Atmung und Herzschlag gleichzeitig mit
erweitertem Gewahrsein der Geräusche ...*

"Mein Geist ist ruhig."

DIE WAHRHEIT ANNEHMEN

BUDDHA

*Sind Sie in Frieden ... oder leiden Sie? ...
Lassen Sie das Urteilen und nehmen Sie die gegenwärtige Situation an ...*

"Ich nehme die Welt genau so an, wie sie ist."

DAS ERWECKEN DES HERZENS

JESUS

*Beurteilen Sie sich selbst? ...
Öffnen Sie sich dem Einströmen bedingungsloser Liebe ...*

"Ich liebe mich genau so wie ich bin."

DIE HEILUNG DER GEFÜHLE

MOHAMMED

*Beobachten und akzeptieren Sie Gefühle ... haben Sie Vertrauen ...
Lassen Sie die Gefühle heilen ...*

"Mein Herz ist offen... für das Empfangen...
von Gottes heilender Hilfe."

SELBSTERINNERN

GURDJIEFF

*Lauschen Sie auf Geräusche ... sehen Sie alles gleichzeitig ...
Betrachten Sie Ihre innere Quelle des Gewahrseins ...*

"Ich weiß, wer ich bin."

GLÜCKSELIGKEIT ERFAHREN

KRISHNAMURTI

*Geben Sie sich die Erlaubnis ...
Öffnen Sie sich für Einsicht und Leidenschaft ...*

"Ich bin hier ... jetzt ... in Glückseligkeit."

OM