

Meditation

Ein Schüler fragt seinen Lehrer:

Du meditierst seit Jahren täglich deine 33 Minuten. Was hat dir dies denn in deinem Leben gebracht?

Der Lehrer sprach:

Nichts – gar nichts hat es mir gebracht! Aber las mich dir sagen, was ich dadurch verloren habe:

Die Augen des Schülers werden immer grösser und er fragt seinen Meister: Was denn?

Dieser antwortet:

Meine Wut, meine Ängste, meine Verstopfung, meine Depressionen, meine Schlaflosigkeit, Meine Minderwertigkeitsgefühle und noch vieles andres mehr.

"Ca. 80% der heutigen Millionäre meditieren täglich - und das muss ja einen guten Grund haben." Sie verdienen ihr Geld nicht im Schlaf – sondern in der Meditation durch Intuition.

Wer meditiert, hat viele Vorteile:

Das Unterbewusstsein hat eine viel größere Rechenleistung als das Bewusstsein. Wer meditiert, kann Probleme viel schneller und intuitiver lösen.

Selbst nur eine kurze Meditation am Morgen senkt den Stress den ganzen Tag hinweg.

Meditierende leben gesünder: Wer meditiert, ernährt sich gesünder, trinkt weniger Alkohol, raucht weniger und stellt schneller schlechte Angewohnheiten ab.

Meditierende leben länger: Laut einer Studie bekommen Meditierende seltener Krebs und Schlaganfälle. Außerdem sind die Cholesterinwerte niedriger und man hat weniger Migräne.

Meditierende sind produktiver, da sie sich besser konzentrieren können.

Meditierende sind zufriedener, da sich viele emotionale Probleme leicht durch Meditation lösen lassen.

Meditierende schlafen schneller ein und schlafen tiefer. Sie können früher aufstehen als Nicht-Meditierer und sind trotzdem genauso erholt.

"Stell dir vor, du kannst ein natürliches Beruhigungsmittel bekommen, ein Schlafmittel, ein Schmerzmittel, ein Antidepressivum und ein Mittel, mit dem man ständig neue Ideen bekommt. Und all dies in einer Tablette. Ohne jegliche Nebenwirkungen. So etwas gibt es seit Jahrtausenden: Meditation.

Meditation ist so einfach wie das Atmen.

Meditation gekoppelt mit neuem Bewusstsein oder: Meditation aus der Akasha-Chronik.
Bist du auch dabei?

Jeweils am Mittwoch 18:45 in Luzern.

Interessiert? Weitere Informationen unter: 041 240 95 94