



**MEDITIEREN
= BLÜHEN**



INHALT



1+2 ICH &
MEDITATION



3+4 MEDITATION
"INNERES KIND"



5 MEDITATION
"TIEFES SCHAUEN"



6+7 REFLEXION & TIPPS

FOLGE UNS:

facebook.com/natuerlichlebendig
www.natuerlich-leben-und-lernen.de

© Natürlich leben & lernen 2016
All rights reserved
www.natuerlich-leben-und-lernen.de
erika.maizi@gmail.com
Cover Foto: Erika Maizi



Ich & Meditation

Meditation ist für mich nach Hause kommen.

Verbunden mit Körper, Geist und Seele.

Mit Wurzeln UND Flügeln.

*Unterbewusstsein (inneres Kind), Bewusstsein, und kosmisches Bewusstsein
EINS.*

emotional, ABER bewusst.

- Erika A(Maizi)ng -

Seit meinem Umzug von Kasachstan nach Deutschland mit 9 Jahren, und bis Anfang 30 habe ich mich entwurzelt, emotional depressiv, haltlos und identitätslos gefühlt.: wie jemand die ihre "Heimat" verloren hat. Durch den Leistungssport und überdurchschnittliche akademische Leistungen, war ich auch im Hamsterrad des Perfektionismus und "funktionieren müssen" für lange Zeit gefangen. Das änderte sich als ich Yoga & Meditation kennengelernt habe. in meinen 30-ern.

Durch Yoga habe ich meine innere Balance gefunden im Einklang mit Körper, Geist und Seele.. Durch Meditation kehre ich in meine innere Quelle, mein Zuhause in mir ein. Da muss ich niemandem was beweisen, Leistung erbringen oder in einem System funktionieren. Da kann ich einfach SEIN: wie eine Blume nicht darüber nachdenkt ihre Blüten auszustrecken, wenn die Sonne rauskommt, so fühle ich mich verbunden mit Geist und Seele, ebenfalls am blühen wie eine Blume. Der Geist wirkt durch mich wie eine Sonne, die mein Herz wie eine Rose aufgehen lässt. Und das jedes Mal wenn ich mich durch meinen Atem damit verbinde.

Ich habe die folgenden zwei Meditationen ausgesucht, weil sie zum einen die emotionalen Wunden, die durch das verletzte innere Kind entstehen, bewusst machen. Und diese dann in Liebe angeschaut werden können, um dann mit offenem Herzen integriert werden können. Meiner Erfahrung nach, kann ich nicht durch den "Geist" sehen, wenn diese innere Anteile und Glaubenssätze noch nicht angeschaut und liebevoll "umarmt" wurden. Es ist so wie eine Mutter ihr Kind umarmt, wie alles Leben in Mutter's Leib entsteht. Das ist das Göttliche in Aktion: unsere inneren Anteile werden so integriert, und durch das liebende Gewahrsein werden die verletzten Anteile ganz: EINS.

Die zweite Meditation ist ein schneller Zugang zum kosmischen, allumfassenden Bewusstsein: wie ich eine Blume bin, so ist auch die Blume eins mit allem, dem göttlichen SEIN: Man könnte auch sagen, dass ein Ozean aus vielen Tropfen besteht, aber auch der Ozean in einem Tropfen. Das ist das allgegenwärtige Gewahrsein.

Die erste Meditation zeigt mir mein Zuhause durch die Integration meiner verletzten inneren Anteile. Die zweite zeigt mir, dass alle Materie im Außen auch in "mir drin" ist. Ich fühle mich so verbunden im inneren und außen.

Kontaktiere mich wenn du Hilfe oder eine Anweisung beim Meditieren brauchst unter erika.maizi@gmail.com Ich begleite dich gerne ;-).





MEDITATION 1: WIE MAN DIE WUNDEN DER VERGANGENHEIT HEILT

1. Stelle dir dich selbst als kleines Kind vor. Setze dabei alle deine Sinne ein.
2. Empfinde Liebe, Anteilnahme und Mitgefühl für dein junges Ich, das mit den Verwirrungen und Ängsten der Kindheit zu kämpfen hat.
3. Denke einmal an einen Zeitpunkt zurück, als du ein schlechtes Gewissen hattest, weil du dich schlecht verhalten hattest – ganz egal, ob du dafür bestraft wurdest oder nicht..
4. Lasse dieses Ereignis noch einmal vor deinem inneren Auge ablaufen und beobachte es aus einer Perspektive tiefen Verständnisses und Mitgefühls.

5. Stelle dir vor, wie dein erwachsenes Ich neben deinem Kinder-Ich steht, es tröstet und ihm erklärt, daß es zwar einen Fehler gemacht hat, aber tief in seinem Inneren trotzdem gut ist. Vergib deinem Kinder-Ich.

6. Und jetzt erlebe diesen selben Zwischenfall noch einmal, aber diesmal erlaube deinem Kinder-Ich, den Fehler oder das falsche Verhalten zu ändern, es irgendwie wiedergutzumachen. Wenn du damals etwas weggenommen hast, gib es wieder zurück, sage die Wahrheit, beichte alles und laß dir verzeihen. Sieh vor deinem inneren Auge, wie die anderen Menschen, die an dem Ereignis beteiligt waren, deinem Kinder-Ich ebenfalls verzeihen.. Spüre die Liebe und die Erleichterung.

7. Nun verabschiede dich von deinem Kinder-Ich der Vergangenheit mit einer Umarmung, die sagt: Du bist ein guter und wertvoller Mensch und verdienst es glücklich zu sein

Dan Millman: " Die Goldenen Regeln des friedvollen Kriegers", S. 282





MEDITATION 2: NAHRUNG FÜR DEN GEIST , (RÜCK)VERBINDUNG, EINSSEIN

- 1) Einatmend, weiß ich dass ich einatme.
Ausatmend, weiß ich dass ich ausatme.
- 2) Einatmend, sehe ich mich als eine Blume.
Ausatmend, fühle ich mich blühend und frisch.
- 3) Einatmend, sehe ich mich als ein Berg.
Ausatmend, fühle ich mich stabil und geerdet.
- 4) Einatmend, sehe ich mich als stilles Wasser.
Ausatmend, reflektiere ich alles was IST.
- 5) Einatmend, sehe ich mich als Raum.
Ausatmend, fühle ich mich frei.

**Thich Nhat Hanh: "Das Blühen einer Lotus", S. 23. Vom Englischen
ins Deutsche von mir übersetzt**



REFLEXION & TIPPS

Ich meditiere morgens gleich nach dem Aufstehen und abends vor dem einschlafen, so jeweils 10 Minuten. Ich empfehle es mindestens einmal am Tag. Das hilft sich mit seinem Inneren und auch dem Geist zu verbinden. Das verschafft Klarheit, Leichtigkeit und Frische.

Wenn Sie mit Kindern üben, empfehle ich Ihnen Mandarinenöl auf die Schläfen oder Füße einzumassieren. Oder ein paar Tropfen in eine Duftlampe zu tun. Das wirkt bei Hyperaktivität oder innerer Unruhe. und verschafft mehr Gleichgewicht und wirkt entspannend.

Die Aromatherapeutin **Claudia Stollbert** empfiehlt das Öl immer mit einem fettigen Träger einzunehmen bzw. aufzutragen. Am besten auf einen kleinen Kaffeelöffel ein bisschen Olivenöl (tolles Heilöl, wenn es von nativer Qualität ist!) oder du versuchst folgende Rezepte: (Quelle: <http://www.aromalehre.com>)

Mandelmus

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 5 Min. /

Schwierigkeitsgrad: simpel /

Eine Pfanne erhitzen und die Mandeln darin rösten, bis sie anfangen zu duften.

Dann in ein hohes Gefäß füllen und mit etwas Öl pürieren, bis sie Mus sind und eventuell mit etwas Zucker süßen.

In ein verschließbares Glas (Marmeladenglas o.ä.) füllen.

Dosierung: auf einen Kaffeelöffel Mandelmus 1 Tropfen Mandarinen-Öl NUR in Bio/Demeter Qualität.

Wohlfühlmassage

0.5 % Verdünnung; das heißt:

Auf 10 ml fettes Trägeröl (z.B. Jojobaöl, Aprikosen Kernöl etc.)

Kommt 1 Tropfen ätherisches ÖL!

Nicht mehr!

Ätherische Öle sind hochwirksam und werden sehr sparsam verwendet!

Ätherische Öle dürfen nicht pur verwendet werden!

Eine Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung!

Die Autoren übernehmen keine Verantwortung!

Die auf diesen Seiten dargestellten Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte/Heilpraktiker angesehen werden.

Der Inhalt dieser Seiten kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.

Vielmehr verstehen sich die Inhalte dieser Seiten ausschließlich zu Informationszwecken.