



CHECKLISTE FÜR RICHTIGES MEDITIEREN

- Setze dich aufrecht und bequem hin
- beobachtete deine Gedanken
- Lasse sie einfach aufkommen tue nichts
- Fühle rein in die Gefühle die sie verursachen
- Fühle auch in deinen Körper
- Sage dir: "Wer beobachtet hier?"
- Fühle den Unterschied
- Erreiche einen Gedankenlosen Zustand
- Spüre die Erleichterung und Leichtigkeit

Fange langsam an, indem du nur deine Gedanken beobachtest und bemerkst wie sie dabei verschwinden. Werde dir dann deiner selbst bewusst (dem Beobachter). Fange an loszulassen. Du wirst nach 8-10 Minuten einen Punkt erreichen, an dem du dir immer sagen kannst "lass los, lass los...", dein Körper wird dann in einen transzendentalen Bewusstseinszustand der Gedankenlosigkeit eintauchen und dich nach langer Zeit spüren lassen, wie es im Parasympathikus Modus ist.



LISTE FÜR BEWUSSTSEINSERWEITERNDE FRAGEN

Versuche wenn du schon weiter fortgeschritten bist über ein paar dieser Fragen zu meditieren. Sie können dein Bewusstsein weiter öffnen und dir in mancher Hinsicht die Scheuklappen nehmen und dich endlich wieder den Wald zwischen all den Bäumen sehen lassen, wenn dir alles zu kopf steigt.

- Was ist Bewusstsein?
- Wie ist Wahrnehmung möglich?
- Kann es künstliche Intelligenz geben?
- Was ist meine Aufgabe hier? Meine Berufung?
- Wie lebe ich mein Leben für maximales Glück?
- Wie formte sich meine Identität?
- Woher weiß ich, dass ich überhaupt existiere?
- Was war zuerst? Materie oder Bewusstsein?
- Ist Realität begreifbar?
- Ist Wissenschaft der beste Weg mehr zu wissen?
- Wie verstehen Tiere Realität?
- Warum glauben Milliarden Menschen an Gott?
- Wie können wir wissen, dass wir wissen?
- Was macht Wissenschaft valide?

Es ist sehr ratsam sich für seine Entwicklung solche Fragen zu stellen... Oft ist es überhaupt nicht nötig immer alles verstehen zu wollen, nur unser Verstand will immer alles labeln und in Schubladen packen. Diese Fragen allerdings sind nicht beantwortbar, oder zumindest hat jeder Mensch eine andere Antwort auf diese Fragen. Wie lauten deine Antworten?