Entspannung und Hingabe

Set mit Vortrag und fünf Meditationen

Diese Meditationen und der Vortrag begleiten und unterstützen dich dabei, in loslassende Entspannung und vertrauensvolle Hingabe zu gelangen. Auch wenn das ein einfaches Prinzip ist, so ist es hilfreich, dir im Hinterkopf zu bewahren, dass dies nicht per Wille machbar ist.
Alle Spiritualität weltweit läuft letztlich auf Hingabe hinaus. Sie ist die wesentliche Grundlage, die Transformation überhaupt ermöglicht.[1]

Gedicht und Vortrag „Hingabe“ 1h03

Anhand des Gedichts „Hingabe“ lernst du wesentliche Aspekte dieses Themas kennen. Zentrale Fragestellungen sind dabei: Wo auf dem Weg steht welche Art der Hingabe an? Was erschwert sie, was ist ihr förderlich? Welchen Preis zahlen wir und was schenkt sie uns?
Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der Hingabe beim Weg vom „Ego“ in die Bewusstseinsweite. Du erfährst aber auch, was Hingabe beim (anschließenden) Weg ins Herz bedeutet und beinhaltet.

- Gedicht „Hingabe“ pdf
- Gedichtlesung und Vortrag

Meditation: „abgeben & sich hingeben“ 34min

Du bist eingeladen, alles Belastende abzugeben. Darüber hinaus kannst du auch die (Ego-)Energie selbst hingeben, aus der die unmittelbare Identifikation mit der Psychologie kommt. Du erfährst dich als energetische Präsenz und es entstehen die damit verbundene Erleichterung und Freiheit.

---

[1] Zu den Herausforderungen, die sich auf diesem Weg ergeben können, vgl. die Pakete zu den „Herausforderungen des spirituellen Weges“ und zur „Dunklen Nacht/ Umgang mit spirituellen Krisen“.

Meditation: „Entspannung und Hingabe über den Rumpf“ 23min

Du bist eingeladen, dich über den Rumpf zu entspannen und vertrauensvoll hinzugeben. Die Meditation „arbeitet“ dabei vor allem mit dem Schulterbereich, in dem wir häufig unseren Stress speichern. Sie nutzt zudem den Steiß, das Wirbelsäulenende, bei dem es um Erdung geht.

Meditation: „Körper und Energiekörper entspannen“ 17min

Du imaginierst im Beckenboden eine Flamme, die allmählich den Rumpf ausfüllt und entspannt. Dann lässt du sie sich über den physischen Körper hinaus ausdehnen – vergleichbar unserem Energiefeld. So kannst dich auf einer tiefen Ebene entspannen und lernst zugleich zunehmend deinen Energiekörper wahrnehmen.

Meditation: „Nix in Ordnung bringen und entspannen“ 33min, bei 2min Einleitung

Du gehst begleitet ins Loslassen und Vertrauen, ohne vorher all das, was dich beunruhigt und bedrängt, in Ordnung zu bringen. Lösungen zeigen sich intuitiv, wenn die Zeit reif ist. Diese Meditation ist besonders für diejenigen Menschen geeignet, die erst dann glauben, entspannen zu können oder zu dürfen, wenn alles geregelt und gut auf dem Weg ist.

Meditation: „Hingabe und Einheit“ 38min

Du bist eingeladen, der eigentlichen Herausforderung aller Spiritualität – egal welcher religiösen Richtung oder Tradition – zu folgen: Gib dich an das Mysterium hin, um darüber in die Erfahrung der Einheit zu gelangen. Man könnte auch sagen: und du fällst in die Erinnerung der Einheit. Dies ist ein Abgeben und kein „Draufsatteln“.

© Dr Robert Mosell