

Ein- oder Zweitagesseminar + möglicher Vorabendvortrag: Werde Dein eigener Meditationslehrer!

Meditation ist eine der besten Methoden, um Stress zu reduzieren. Damit kann Meditation Gesundheit und Wohlbefinden erhalten und fördern. Dies ist wissenschaftlich nachgewiesen, denn die meisten Krankheiten entstehen (zumindest teilweise) durch Stress im Körper und Geist. Zudem ist Meditation kostenlos ... man muss lediglich Zeit investieren. Meditation kann man auch nutzen, um sich selbst umzuprogrammieren und die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, eine gewünschte Zukunft zu erleben.

Wer Meditation lernen will, findet unzählige Angebote, die sich zum Teil erheblich unterscheiden. Warum ist das so?

Das liegt ganz einfach daran, dass jeder Mensch einen eigenen, individuellen Zugang zur tiefen Trance finden und sich einen Lehrer oder eine Gruppe suchen muss, die diesem Zugang einigermaßen entspricht. Bis man seine Art zu meditieren gefunden hat, muss man oftmals viele Angebote ausprobieren. Jeder Lehrer macht es etwas anders, und auch die Philosophien dahinter unterscheiden sich teilweise grundlegend. An dieser Anfangshürde scheitern viele an Meditation interessierte Menschen ... leider.

Wie wäre es, wenn man sich die Suche nach dem eigenen Weg ersparen könnte?

Indem man seinen eigenen Zugang findet und ausbaut, und somit in sehr schneller Zeit in ausreichend tiefe Trancezustände gelangen kann?

Dies ist tatsächlich möglich. Im Seminar vom Meditations- und Hypnoseexperten Erik Grösche lernen Sie, mit Ihrem Unterbewusstsein zu kommunizieren und einen vorgegebenen Weg so für sich abzuwandeln, dass es für Sie einfach und mühelos sein kann, einen tiefen Meditationszustand schon am ersten Seminartag zu erreichen.

Sie lernen zudem alles, worauf es bei Meditation ankommt, wie, wann und wo Sie am besten meditieren sollten, was stören kann, was an Philosophie dahinter und darunter steckt und vor allem: Was Sie im Zustand tiefer Versenkung alles tun können denn das ist mehr, als „im Jetzt“ gewahr zu sein. Wobei das für sich alleine schon ein großes und wertvolles Ziel darstellt.

Es ist ... der Beginn der spannendsten Reise Ihres Lebens

Seminarinhalte:

Meditation – was passiert im Körper?
Philosophie – Was ist Körper, Geist und Seele?
Was ist Meditation ... und was nicht?
Aufbau des Gehirns und der Energiezentren im Körper
Energie folgt Aufmerksamkeit
Visualisierungen und ihre Fallstricke
Muss ich irgendwas glauben, wenn ich meditieren will?
Das Unterbewusstsein, seine Aufgaben, seine Bereiche
Kommunikation mit dem Unterbewusstsein
Der Weg „runter“
Zwischenstopp und Ressourcenaufbau, Erdung und Zentrierung
Der Weg „weiter runter“
Anker
Schöpferisch tätig werden
Geistführer / Seelenführer / Frühere Leben ... gibt es das? Wie kann ich es für mich nutzen?
Der Weg zurück
Achtsamkeit

Erik Grösche

ist Heilpraktiker auf dem Gebiet der Psychotherapie mit einer Privatpraxis für Hypnotherapie und Hypnosecoaching im Taunus bei Wiesbaden. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Meditation und lernte bei vielen Lehrern. Zuletzt war er bei Dr. Joe Dispenza Teil der Kontrollgruppe, in der sein Hirnscan vor und während der Meditation mittels EEG aufgezeichnet wurde.

Er befasst sich seitdem mit der Weitergabe seines Wissens, nicht nur an seine Klienten als Unterstützung des therapeutischen Prozesses, sondern bringt dieses Thema, welches mittlerweile zu seiner Herzensangelegenheit wurde, in Vorträgen, Workshops und Seminaren einem interessierten Personenkreis nahe.



Weiterführende Informationen

Auszug aus dem Buch „Werde, der Du bist“ von Erik Grösche

(in Kürze erhältlich)

Meditation ist für viele Menschen wichtig geworden. Mit Meditation kann man sehr, sehr viel erreichen. Sie ist die Grundlage für viele Mentaltechniken. Aber es gilt hier einmal genau zu klären, was Meditation genau ist und wofür sie eingesetzt wird.

Viele Angebote auf dem Esoterik-Markt sind gar keine Meditation, und auch der Grund, aus dem sie praktiziert werden, ist manchmal nicht gesund (Realitätsflucht). Wenn man seine Augen schließt, dann kommen sofort innere Bilder. Diese inneren Bilder sind immer da, weil das Unbewusste arbeitet. Das Unbewusste verarbeitet Erlebtes, und es laufen ständig irgendwelche Gedanken im Kopf ab.

Natürlich kann man mit diesen Bildern arbeiten. Das heißt, man schaut sie sich an - dann hat man schon einmal eine Botschaft des Unbewussten - und kann die Bilder auch ganz bewusst verändern und sich Dinge vorstellen: zum Beispiel einen Ort zum Entspannen, zum Verweilen oder zum Arbeiten. Das ist allerdings keine Meditation im klassischen Sinn, auch wenn es oftmals so bezeichnet wird. Das ist Selbsthypnose oder Tagträumen oder Trancereisen oder wie immer man es bezeichnen möchte.

Und bitte nicht falsch verstehen: Es ist gut, diese Dinge zu tun. Das ist ja auch die Grundlage für die meisten Hypnosetechniken und kann ein guter Meditationseinstieg sein. Aber das ist „nur“ eine Arbeit mit dem Unbewussten. Meditation ist eigentlich etwas ganz Anderes ...

Meditation bedeutet, aus diesen Bildern, die dann automatisch kommen, auszusteigen. Und Meditation bedeutet auch, den Verstand loszulassen, der diese Bilder am liebsten nach seinem Gutdünken verändern möchte, um im Inneren eine heile Welt zu schaffen. Meditation bedeutet auch, aus dem Unterbewusstsein teilweise auszusteigen, aus den Automaten, die ständig wirken und das Leben beeinflussen. Meditation bedeutet, in einen Bereich zu gehen, wo nichts mehr ist, kein Bild, keine Idee, kein Verstand, kein Gefühl, keine Zeit. Und kein Unbewusstes. Meditation bedeutet: die eigene Mitte zu finden.

Leere • Nichts • NO-where • NO-time • NO-one • NO-thing • Weg der Mitte

Es gibt unterschiedliche Wege, dort hin, in die Leere, zu kommen. Man kann eine Wand anschauen und versuchen, auf die Millisekunden zwischen den auftauchenden Gedanken zu achten, um diese Abstände zu vergrößern (ZEN), man kann trommeln, tanzen, feuerlaufen, Mantren beten oder singen (immer wiederkehrende Tätigkeiten lähmen das Bewusstsein), über ein Koan meditieren (eine unlösbare Aufgabe, die das Bewusstsein verwirrt und ablenkt), fühlen, wie man sich durch das unendliche Nichts bewegt (Dr. Joe Dispenza) oder andere Techniken nutzen. Letztlich ist das große Ziel jedoch die Leere, jenseits aller (Selbst)Bilder, Ideen, Konzepte jenseits des Ego.

Wenn man einmal in diesem Bereich ist - und das erfordert Training - dann kann man weitergehen, in andere Bereiche gelangen, die noch tiefer liegen, und kann dort andere Quellen anzapfen, in Form von Gefühlen oder Bildern. Aber diese Bilder unterscheiden sich sehr stark von diesen

oberflächlichen Erscheinungen, die sofort kommen, wenn man seine Augen schließt und Selbsthypnose betreibt oder eine der Meditations-CDs hört, die einen durch eine Fantasielandschaft geleiten. In diesen tieferen Bereichen kommt man in Kontakt zu einem noch tieferen Selbst, in seiner Mitte.

„Ganz unten“ ist gleichzeitig „Ganz oben“

Diese Bereiche werden, je nach der Lehre, unter der die Meditation stattfindet, unterschiedlich bezeichnet. Die einen nennen sie "Höchstes Selbst" oder "Höheres Selbst". Andere sagen Seele dazu. Dr. Joe Dispenza nennt sie das Quantenfeld. Was immer es auch ist, für mein Verständnis sind dies nur Beschreibungsversuche ein und derselben Sache. Wichtig ist: Es ist ein Bereich mit einem Wissen außerhalb von diesen ganzen Automatismen im Kopf und im Unterbewusstsein, die sofort ablaufen, die immer in die Bresche springen, unterstützen, aber natürlich immer nur mit den gleichen Strategien. Dort kann man etwas Neues über sich selbst lernen und bringt es dann mit in die Welt zurück.

Meditation sollte keine Realitätsflucht sein

Viele, die sich aus leidvollen Erfahrungen heraus, aus nicht enden wollender Krankheit oder Schicksalsschlägen, in Meditation oder Esoterik flüchten, benutzen die Meditation als Flucht vor der Realität, quasi als körpereigene Droge. Das kann man mal machen und es ist auch nicht unbedingt verkehrt, aber das sollte nicht der Zweck von Meditation sein. Vor allen Dingen kann es gefährlich werden, wenn man in ganz tiefe Bereiche vordringt, ohne sich vorher gut geerdet und zentriert zu haben. Also ohne einen Rückweg vorbereitet zu haben, damit man auch wieder gesund und wohlbehalten mit all seiner Aufmerksamkeit und all seinem Bewusstsein zurückkommt.

Wer da schludert, wer zu schnell meint, irgendwo hingehen zu müssen, bevor er seine inneren Themen aufgelöst hat, dem werden spätestens, wenn er das Bekannte verlässt und in dieses Nichts eindringt, die sogenannten "Dämonen" erscheinen. Ich habe das mehrfach erlebt bei großen Meditationsevents, bei denen Menschen, die noch nie an sich gearbeitet hatten, dann abbrechen mussten, weil sie es nicht mehr aushalten konnten, weil ihr Unbewusstes ihnen ihre Dramen, ihre Traumata präsentiert hat - in Form von Erkenntnissen, von Gefühlen, von inneren Bildern, die unkontrolliert hochkamen. Und dann wird es, je tiefer man ist, immer schwieriger auszustiegen.

Aus diesem Grunde befürworte ich, dass man sich zuerst einmal selbst „aufräumt“, bevor man bei der Meditation in die Tiefe geht. Erst einmal an der Oberfläche bleiben und mit Trancetechniken seine Innenwelt bearbeiten. Dann, wenn die großen Dramen aus dem Weg geräumt sind, hat man die Freiheit, auch in die Tiefe zu gehen.

Natürlich kann man auch den Weg beschreiten, ganz schnell ganz tief zu wollen. Aber das ist in meinen Augen genauso leichtsinnig wie die Therapieformen, die Klienten ohne Vorbereitung einfach so ins Trauma werfen nach dem Motto: Wir machen mal eine Regression, gehen ins Trauma und verändern das dort. Das kann gut gehen, geht auch in vielen Fällen gut, aber das Risiko einer Retraumatisierung ist enorm hoch. Deshalb arbeite ich nicht auf diese Weise. Ich geleite zwar Menschen bei Meditationsseminaren möglichst schnell möglichst tief, aber nur in Abstimmung mit ihrem eigenen Unbewussten. Denn nur das Unbewusste eines jeden Menschen weiß, wie der Weg nach unten sein sollte und wie tief die Person überhaupt (heute) gehen darf. Wenn man sich daran hält und alles abklärt, kann auch nichts passieren.

Macht man das nicht und zwingt sich, durch diese Dämonen, durch diese Zerrbilder hindurch zu gehen, kommt man möglicherweise auch tief. So lange man diese allerdings nicht bearbeitet, werden sie bei jeder Meditation immer wieder auftauchen. Natürlich kann man dann sagen: Ich gewöhne mich daran. Irgendwann werden sie schwächer und schwächer um schließlich zu verschwinden. Aber die Gefahr besteht, dass man dort hängen bleibt und dass man dann in der Meditation eine Retraumatisierung erlebt, weil es ganz automatisch, ohne dass man das möchte, die Aufmerksamkeit in das Trauma zurückzieht. Und natürlich bremst so etwas aus, man braucht immer viel mehr Energie und Aufmerksamkeit als nötig, um in die Tiefe zu kommen. Dies sind auch die klassischen Verhinderer, die im Alltag erfolgreich von der Meditation abhalten.

Finde "Deinen" Meditationslehrer, der zu Dir passt ...

Deshalb ist es wichtig, wenn man Meditation lernt, dass man sich einen guten Lehrer sucht, einen Lehrer, der bereit ist, genug Zeit zu geben um langsam in die Meditation hineinzufinden, der einen führt und lehrt, zusammen mit dem Unbewussten den „Weg runter“ zu suchen.

Denn jeder muss die Meditation auf seine Art und Weise lernen. Für den einen ist sie religiös geprägt - vielleicht aus dem Buddhismus oder dem Zen, für andere sind es Meditationen wie Vipassana (wo man allerdings vollkommen auf sich alleine gestellt ist wenn die Dramen auftauchen). Für wieder andere können es ganz moderne Methoden sein, wie Dr. Joe Dispenza sie lehrt. Wichtig ist, dass man sich mit dem Lehrer wohl fühlt, Vertrauen aufbauen kann und die Meditation mit der nötigen Sorgfalt und dem nötigen Training praktiziert.

Oder besser: Finde "Deinen" Meditationslehrer in DIR!

Ich habe, nachdem ich tiefe Meditationstechniken in verschiedenen Meditationsphilosophien und – Richtungen kennengelernt habe und für mich weiter nutzte, eine eigene Zugangsform entwickelt, welche auf Techniken der selbstorganisatorischen Hypnose basiert. Hier kann der Weg nach unten von jedem Einzelnen individuell mit seinem Unbewussten abgestimmt werden, so dass ein möglichst reibungsloser Zugang zu den tiefen Schichten möglich ist. Diese Techniken schule ich meinen Klienten in Einzelsitzungen, an Meditation interessierte Menschen erleben dies in Wochenendworkshops.