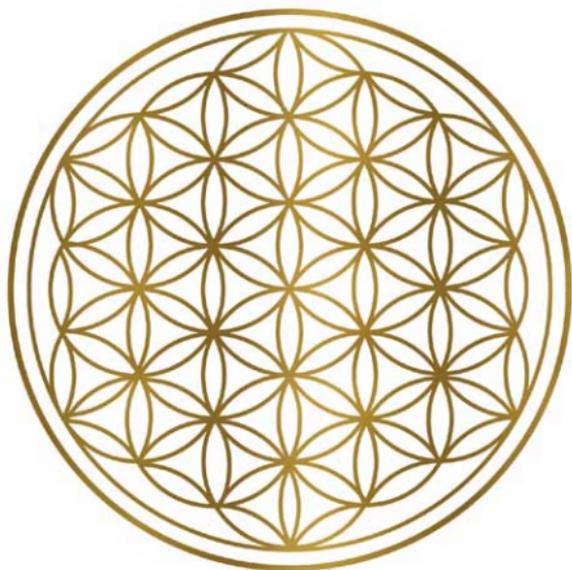




Oneness-Feeling

Lieben was ist.

Wie das Bewusstsein
fürs Eins-Sein
dein Leben verändern kann



© 2024 www.oneness-live.com

Thomas Krishna Grausgruber und Dagmar Reichel
Medieninhaber: Akademie des Seins, Thomas Grausgruber

Illustrationen und Gestaltung: Dagmar Reichel

Erstellt im Eigenverlag, gedruckt von Druck.at, 2544 Leobersdorf

Inhalt

<i>Was bringt die Oneness-Meditation?</i>	5
<i>Was ist Bewusstsein?</i>	
<i>Wie kann die Oneness-Meditation dein Leben verändern?</i>	
<i>Wissenschaftliches zur Oneness-Meditation</i>	14
<i>Alles ist Schwingung</i>	
<i>Die Verbindung zwischen Geist, Emotionen und Energie</i>	
<i>Quantenphysik und Bewusstsein</i>	
<i>Herz-Intelligenz – Die Brücke zum Eins-Sein</i>	
<i>Übungen für das Oneness-Feeling</i>	21
<i>Übung 1: Den Herzensraum spüren</i>	
<i>Übung 2: Dankbarkeit und Frieden im Herzensraum</i>	
<i>Der nächste Schritt zu deinem Oneness-Erlebnis</i>	26
<i>Oneness-Feeling Onlinekurs</i>	
<i>Kostenloses E-Book Oneness-Feeling</i>	
<i>Einstiegskurse zur Oneness-Meditation</i>	
<i>Persönliche Begleitung durch erfahrene Oneness-Practitioner</i>	

ONENESS-FEELING

Lieben was ist.

Es geht um Oneness, nicht nur Verbundenheit.
Oneness geht über alles Vorstellbare hinaus
und durchdringt alles mit seiner Kraft.

Es ist die Urform von
Freude, Liebe und Frieden.
In jedem von uns.
Jederzeit.

Thomas Krishna



Was bringt die Oneness-Meditation?

Jeder von uns trägt das Gefühl des Eins-Seins tief in sich. Vielleicht spürst du es nicht immer bewusst. Aber es ist da. Ständig.

Wir alle haben es erlebt – in der Geborgenheit im Bauch unserer Mutter. Es war das Gefühl, vollkommen verbunden zu sein. Eins mit allem.

Manche von uns haben das Eins-Sein auch später erfahren. In einer tiefen Beziehung. Beim Eintauchen in die Natur. Oder im vollkommenen Aufgehen im gegenwärtigen Moment.

Eins-Sein – Oneness – ist unsere Quelle. Es ist unsere wahre Natur. Doch viele Menschen in der westlichen Welt haben den Zugang zu dieser Quelle vergessen.

Wie könnte es sich anfühlen, ganz mit allem um sich herum verbunden zu sein? Und wie würde sich dein inneres Empfinden wandeln, wenn diese tiefe Verbundenheit spürbar wäre?

Das Gefühl von Oneness ist mehr als nur ein spirituelles

Konzept. Es ist der Urzustand des Menschseins. Du kennst es bereits. Erinnerung dich an Momente, in denen du dich vollständig und verbunden gefühlt hast. Vielleicht in der Natur, wo du das Rauschen der Bäume gehört und dich plötzlich als Teil von etwas Größerem wahrgenommen hast. Oder in Momenten tiefen Glücks, in denen die Welt für einen Augenblick stillzustehen schien.

Kannst du diese Momente in dir wachrufen?

Wie hat es sich angefühlt, ganz im Hier und Jetzt zu sein, ohne Trennung, ohne Grenzen?

Diese Augenblicke sind kostbar. Sie zeigen uns, was in uns schlummert – das Eins-Sein mit allem. Es ist der Zugang zu einem Gefühl von Frieden, das nicht von äußeren Umständen abhängig ist. Zu einer Liebe, die bedingungslos ist. Und zu einem Glück, das tief in dir liegt.

Spüre in dich hinein: Wie wäre es, wenn du diese Gefühle nicht nur in manchen Momenten erleben könntest, sondern jederzeit? Wie leicht würde sich dein Leben anfühlen?

Wir leben in einer egobasierten Kultur. Ein Leben, das trennt. Ein Leben, das sich um „mich“ dreht – um meinen Wert, meine Wünsche, meinen Status. Dieses Ego hat eine zweite Natur erschaffen, eine Illusion, die uns von anderen Menschen abschneidet. Von der Natur. Von Gott. Von unserem wahren Selbst.

Diese zweite Natur, das Nicht-Selbst, stellt uns ins Zentrum des Universums. Getrennt. Der Zeit unterworfen. Gefangen in einer Welt der Polaritäten, der Gegensätze.

Doch deine wahre Natur ist zeitlos. Sie kennt keine Trennung. Keine Gegensätze. Sie ist einfach da. Als reines Sein.

Wie fühlt es sich an, wenn du den Druck und die Erwartungen der Außenwelt loslässt? Spüre hinein, wie es sich anfühlt, all das hinter dir zu lassen und stattdessen Leichtigkeit und innere Ruhe zu erleben. Kannst du die Erleichterung spüren?

Dieser ständige Druck trennt uns. Nicht nur von uns selbst, sondern auch von anderen Menschen. Von der Natur. Und von der tiefen Verbundenheit, die das Leben ausmacht. Das Resultat? Stress. Angst. Unzufriedenheit.

Aber es gibt einen Weg zurück. Einen Weg, der dir hilft, dein wahres Selbst wieder zu entdecken. Wie würde es sich anfühlen, diesen Weg zu gehen? Den inneren Frieden zu finden, der immer da ist?

Darum geht es in der Oneness-Meditation: Die Illusion der Trennung aufzulösen - zurück zur Quelle zu finden.

Wenn du dieses Gefühl des Eins-Seins erlebst, fühlst du tiefen Frieden. Bedingungslose Liebe. Absolute Freiheit. Es ist die Quelle des Lebens.

Was ist Bewusstsein?

Ein zentrales Element der Oneness-Meditation ist das Bewusstsein. Doch was ist das eigentlich?

Bewusstsein ist die Wahrnehmung von allem, was ist. Es ist die Kraft, die das Leben selbst ausmacht. Ohne Bewusstsein gäbe es für uns kein Leben. Wir würden nicht wahrnehmen, dass wir überhaupt existieren.

Wie könnte sich dein Leben verändern, wenn du noch tiefer im Bewusstsein verwurzelt wärst?

Die Qualität deines Bewusstseins bestimmt die Qualität deines Lebens.

Wie wäre es, die Welt um dich herum mit noch mehr Klarheit und Tiefe wahrzunehmen? Was könnte sich in deinem Inneren verändern, wenn du diese Vorstellung zuließest?

Ein höheres Bewusstsein bedeutet, das Leben aus einer tieferen, klareren Perspektive zu erfahren. Es ist die Grundlage für inneren Frieden, Freude und wahres Glück.

Du beginnst deine Wahrnehmung zu transformieren, wenn du dir deines Bewusstseins bewusst wirst. Und seiner unterschiedlichen Schwingungen. Dein ganzes Leben wird bewusster, klarer und harmonischer.

Welches Gefühl könnte in dir aufkommen, wenn sich die Klarheit einstellt, dass dieses reine Bewusstsein jederzeit zugänglich ist?

Könnte sich dein Herz dann vielleicht mühelos öffnen?

Das ultimative, reine Bewusstsein – das Bewusstsein, das sich seiner selbst bewusst ist – trägt die höchste Schwingung in sich. Es beeinflusst jede andere Form der Wahrnehmung und hebt sie auf eine höhere Ebene.

In der Oneness-Meditation lernst du, dieses reine Bewusstsein zu erleben. Es ist die Erfahrung des Eins-Seins.

Es ist das Bewusstsein jenseits der Gedanken, das du in dir entfaltest.

Kannst du fühlen, wie es wäre, wenn dein Geist ruhiger ist? Vielleicht möchtest du in diese Vorstellung hineinspüren: Wie fühlt es sich an, wenn der Gedankenstrom in den Hintergrund tritt und sich reines Sein entfaltet?

Durch die Kombination von Bewusstsein und verschiedenen Aspekten deines Lebens kannst du deine gesamte Erfahrung transformieren:

- **Bewusstsein + Atmung:** Deine Atmung wird zum Tor in die Gegenwart. Wie könnte sich dein inneres Erleben verändern, wenn du bewusst durch deinen Atem ins Hier und Jetzt eintauchen würdest?
- **Bewusstsein + Körper/Empfindungen:** Du spürst die Lebendigkeit deines Körpers auf einer tieferen Ebene. Wie würde sich dein Körper anfühlen, wenn du vollkommen präsent in deinen Empfindungen verweilen könntest?
- **Bewusstsein + Verstand/Denken:** Du erkennst die Gedanken als das, was sie sind, und wirst nicht mehr von ihnen beherrscht. Wie wäre es, wenn du deine Gedanken kommen und gehen lassen könntest, ohne ihnen zu folgen?
- **Bewusstsein + Gefühle und Emotionen:** Du kannst Emotionen bewusst erleben, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Wie frei würdest du dich fühlen, wenn deine Emotionen nicht mehr die Kontrolle über dich hätten?

- **Bewusstsein + Konditionierungen/geistige Programme:** Du erkennst alte Denkmuster und löst sie bewusst auf. Welche inneren Muster kannst du in dir spüren, die dich zurückhalten? Wie würde es sich anfühlen, sie loszulassen?
- **Bewusstsein + Energiefrequenzen:** Du wirst dir deines energetischen Zustandes und seiner Wirkung bewusst. Welche Frequenz strahlst du gerade aus, und wie würde es sich anfühlen, diese Schwingung bewusst zu erhöhen?
- **Bewusstsein + nonduale Essenzen:** Du erlebst tiefen Frieden, Freude, Liebe und Freiheit als Teil deiner wahren Natur. Wie könnte es sich anfühlen, diese Qualitäten in dir zu spüren und zu leben?

Dieses reine Bewusstsein, verbunden mit dem Gefühl des Eins-Seins, ist der Schlüssel der Oneness-Meditation.

Spüre in dich hinein: Wie würde sich dein Leben anfühlen, wenn du in jedem Moment dieses Bewusstsein und das Eins-sein erleben könntest?

Wie kann die Oneness-Meditation dein Leben verändern?

Die Oneness-Meditation führt dich direkt zurück zu deinem Ursprung. Sie hilft dir, die Illusion der Trennung aufzulösen und das Einssein in dir wieder zu erfahren.

Wie würde es sich anfühlen, dieses Eins-Sein häufiger zu spüren? Kannst du die innere Ruhe wahrnehmen, die entsteht, wenn du zurück zur Quelle findest?

Hier einige konkrete Vorteile:

- **Innere Ruhe:** Der Geist kommt zur Ruhe. Die Gedanken, die sonst unaufhörlich kreisen, werden leiser. Die Meditation bringt dich in einen Zustand der tiefen Entspannung, in dem dein Verstand stiller wird.
- **Klarheit:** Wenn der Geist ruhig wird, tritt Klarheit in den Vordergrund. Die Oneness-Meditation schafft Raum für Einsichten und Erkenntnisse. Sie helfen dir, deinen Lebensweg klarer zu sehen.
- **Freiheit von negativen Emotionen:** Angst, Wut, Trauer – all diese Emotionen sind Produkte unseres Geistes, die durch vergangene Erfahrungen oder zukünftige Sorgen genährt werden.

- **Tiefes, inneres Glück:** Dieses Glück ist anders als das, was du durch äußere Erfolge oder materielle Dinge erreichst. Es ist grundlos.

Alles in unserem Leben – unsere Gesundheit, unser Glück und unser Erfolg – hängt von der Qualität unseres Bewusstseins ab.

Die Oneness-Meditation ist ein Werkzeug, das dir hilft, die vermeintliche Trennung zu überwinden und dich wieder mit deinem wahren Selbst zu verbinden. Sie öffnet den Weg zu einem Leben voller Liebe, Frieden und Freiheit. Und das ist nicht nur für dich von Nutzen, sondern auch für die Welt um dich herum.

Die Oneness-Meditation ist der Schlüssel, um dein Bewusstsein zu vertiefen und dein Leben bewusst zu gestalten.

Der nächste Teil beleuchtet die wissenschaftlichen Parallelen, bevor wir zu den praktischen Übungen übergehen.



Wissenschaftliches zur Oneness-Meditation

Die Oneness-Meditation ist eine spirituelle Erfahrung, die in unserer subjektiven Wahrnehmung stattfindet. Hier wollen wir die wissenschaftlichen Wurzeln, besonders die Parallelen in der Quantenphysik und den Neurowissenschaften beleuchten. Die erstaunlichen Erkenntnisse decken sich mit den jahrtausendealten Lehren der Spiritualität.

Schauen wir uns einmal genauer an, was es damit auf sich hat.

Alles ist Schwingung

Unser Universum ist zum größten Teil leer, abgesehen von den vereinzelt Himmelskörpern. Aber auch beim mikroskopischen Blick in die vermeintlich feste Materie, erkennen wir, dass diese aus sehr viel „Nichts“ besteht. Dies wird beispielsweise im Video „Voyage Into The World of Atom || CERN || 2020“ klar ersichtlich. Dort sieht man auch wie sich die Elektronen um den Atomkern bewegen und wie die Teile des Atomkerns wieder aus Teilchen bestehen. Sowohl die Elektronen als auch diese kleinsten Teile, die Quarks, bewegen sich ständig.

Anders ausgedrückt: selbst die scheinbar feste Materie schwingt auf elementarer Ebene.

Mit diesen Betrachtungen kann man die Aussage nachvollziehen, dass unser Universum nur einen winzigen Anteil an Materie – als Größenordnung etwa 0,003 Prozent – enthält. Der Rest besteht aus Energie und Schwingungen.

Es ist faszinierend, dass alles, was wir als fest und unveränderlich wahrnehmen – wie ein Stuhl, ein Stein oder sogar unser Körper – in Wirklichkeit ständig in Bewegung ist. Alles schwingt.

Was bedeutet das für uns?

Wir leben nicht in einer materiellen, sondern in einer energetischen Welt. Und diese Welt ist viel komplexer und vernetzter, als es auf den ersten Blick scheint.

In dieser Schwingungswelt spielen nicht nur unsere physischen Körper eine Rolle, sondern auch unsere Gedanken und Emotionen. Diese sind ebenfalls Schwingungen. Jede Emotion, die du fühlst, jeder Gedanke, den du denkst, hat eine bestimmte Frequenz. Und genau diese Schwingungen beeinflussen dein Leben auf tiefster Ebene.

Die Verbindung zwischen Geist, Emotionen und Energie

Wie hängen nun unsere Gedanken und Emotionen mit dieser Schwingungswelt zusammen? Um das zu verstehen, wollen wir den Körper als energetisches System betrachten.

Unser Gehirn, das wir oft als Zentrum unserer Gedanken sehen, ist nur ein Teil dieses Systems. Gedanken erzeugen in bestimmten Gehirnregionen chemische Reaktionen. Diese Reaktionen setzen Hormone und Neurotransmitter frei, die wir als Emotionen wahrnehmen. Diese chemischen Substanzen gelangen durch das limbische System, insbesondere den Hypothalamus, in unseren gesamten Körper und verteilen sich.

Das bedeutet: **Jeder Gedanke löst eine körperliche Reaktion aus.** Denkst du einen positiven Gedanken, wie „Ich bin zufrieden“, schüttet dein Gehirn Hormone aus, die dich genau das spüren lassen. Bei einem negativen Gedanken, wie beispielsweise „Ich bin nicht gut genug“, reagiert dein Körper ebenfalls, indem er Stresshormone wie Cortisol freisetzt. Dies führt zu Gefühlen wie Angst oder Unzufriedenheit.

Diese Kette von Gedanken, Emotionen und körperlichen Reaktionen geschieht oft unbewusst. Ungefähr 85 Prozent unserer täglichen Gedanken und Handlungen werden von unbewussten Programmen gesteuert.

Ähnlich dem Eisbergmodell von Sigmund Freud bleibt der größte Teil unseres Geistes „unter Wasser“, also normalerweise nicht bewusst zugänglich.

Diese Programme sind tief in unserem Geist verankert und bestimmen, wie wir die Welt wahrnehmen. Es sind Glaubenssätze, die wir im Laufe unseres Lebens aufgenommen haben – durch Eltern, Schule, gesellschaftliche Normen und persönliche Erfahrungen.

Genau hier setzt die Oneness-Meditation an. Sie hilft uns, diese unbewussten Programme aufzuspüren und zu transformieren. Indem wir unseren Geist beruhigen und unsere Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt bringen, schaffen wir Raum für neue, positive Gedankenmuster. Dadurch wird auch unser emotionales Erleben verändert.

Wir fühlen uns leichter, freier und glücklicher.

Quantenphysik und Bewusstsein

Die Quantenphysik eröffnet uns, dass die Welt, die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, nur die Hülle dessen ist, was tatsächlich existiert. Es gibt eine tiefere, nicht direkt sichtbare Realität, die sich auf energetischer Ebene abspielt und die den meisten Menschen verborgen bleibt. Diese energetische Realität beeinflusst unser gesamtes Leben, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Ein zentrales Konzept der Quantenphysik ist das Prinzip der Nicht-Lokalität, das beschreibt, wie zwei oder mehr Teilchen verschränkt, also miteinander verbunden, bleiben, selbst wenn sie sich weit voneinander entfernt befinden. Daraus kann man ableiten, dass schlussendlich alles im Universum miteinander verbunden ist. Es gibt keine isolierten Systeme. Alles ist Teil eines großen Ganzen – ein Konzept, das in der Spiritualität als Einssein oder Oneness bezeichnet wird. Was immer wir tun, denken oder fühlen hat Auswirkungen auf das gesamte Universum.

Diese Erkenntnis hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Verständnis von Realität. Sie zeigt uns, dass unsere Gedanken und Emotionen nicht nur unser persönliches Leben beeinflussen, sondern auch das Kollektiv der Menschheit. Jeder Gedanke, den du denkst, jede Emotion, die du fühlst, sendet Schwingungen ins Universum aus. Und diese Schwingungen beeinflussen das große Ganze.

Wenn du also in der Oneness-Meditation Frieden und Liebe in dir erweckst, trägst du aktiv zum Frieden in der Welt bei.

Es ist ein Wechselspiel zwischen dir und der Welt um dich herum. Die Oneness-Meditation hilft dir, bewusst zu wählen, welche Schwingungen du ins Universum sendest. Und das hat nicht nur Auswirkungen auf dein eigenes Leben, sondern auch auf das Leben aller anderen.

Herz-Intelligenz – Die Brücke zum Eins-Sein

Ein besonders faszinierender Aspekt neuerer wissenschaftlicher Forschung ist die Entdeckung der sogenannten Herz-Intelligenz. Es wurde festgestellt, dass unser Herz weit mehr ist als nur eine Pumpe, die Blut durch den Körper transportiert. Es hat ein eigenes, unabhängiges Nervensystem mit etwa 40.000 sensorischen Neuriten. Das Herz empfängt also nicht nur Signale vom Gehirn, sondern reagiert auch eigenständig auf physiologische und emotionale Einflüsse. Es meldet überdies auch an das Gehirn zurück, was sich auf kognitive Funktionen und emotionale Balance auswirken kann.

Das bedeutet, dass unser Herz eine eigene Form von Intelligenz besitzt – eine Intelligenz, die direkt mit unserer emotionalen und spirituellen Ebene verbunden ist.

Im Gegensatz zu den Gedanken im Kopf, die oft von Urteilen und Zweifeln geprägt sind, „denkt“ das Herz ohne Bewertung. Es nimmt die Dinge so, wie sie sind, und reagiert auf eine sehr direkte, intuitive Weise.

Die Oneness-Meditation nutzt diese Herz-Intelligenz, um uns in einen Zustand des Eins-Seins zu bringen. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit vom Kopf in den Herzraum verlagern, beginnen wir, aus einer tieferen Ebene zu fühlen. Wir kommen in Kontakt mit den Essenzen des Lebens – Frieden,

Liebe, Freude und Freiheit. Diese Essenzen sind nicht nur abstrakte Konzepte, sondern fühlbare Realitäten, die unser ganzes Sein durchdringen können.

Studien des HeartMath Institute haben beispielsweise gezeigt, dass das bewusste Erleben von Dankbarkeit messbare physiologische Auswirkungen hat. Wenn wir Dankbarkeit fühlen, sendet unser Herz Signale an das Gehirn, die eine positive hormonelle Reaktion auslösen. Der Hypothalamus schüttet dabei Hormone aus, die uns ein Gefühl von Zufriedenheit und Glück verleihen.

Diese Erkenntnisse zeigen uns, dass wir die Fähigkeit haben, unsere innere Realität bewusst zu gestalten. **Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf positive Emotionen wie Dankbarkeit, Liebe oder Frieden richten, beeinflussen wir nicht nur unsere Gedanken, sondern auch unsere körperliche und emotionale Verfassung.** Hier zeigt sich erneut die Kraft der Oneness-Meditation.



Übungen für das Oneness-Feeling

Die Theorie ist wertvoll – doch echte Veränderung beginnt mit der Praxis. Im Kurs „Oneness-Feeling“ werden dir spezielle Übungen vermittelt, die dir helfen, in die Erfahrung des Eins-Seins einzutauchen. Diese Übungen sind einfach durchzuführen, aber ihre Wirkung ist tief und nachhaltig. Die folgenden zwei grundlegenden Übungen können dir als Einstieg in die Praxis dienen.

Übung 1: Den Herzensraum spüren

Diese Übung ist der Schlüssel, um vom Kopf ins Herz zu gelangen. Sie hilft dir, die Gedankenspirale zu unterbrechen und die Aufmerksamkeit auf dein Zentrum zu richten – den Raum des Herzens.

1. Schließe deine Augen.

Indem du die Augen schließt, lenkst du die Aufmerksamkeit nach innen. Der ständige Reiz von außen wird ausgeblendet und du richtest dich bewusst auf dein Inneres aus.

2. Lege eine Hand auf deinen Herzensraum.

Dein Herz befindet sich in der Mitte deiner Brust. Wenn du deine Hand dorthin legst, spürt dein Körper diese Berührung und deine Aufmerksamkeit folgt automatisch dorthin.

Dies ist eine einfache, aber kraftvolle Technik, um die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

3. Beginne, langsam und bewusst zu atmen.

Atme tief und gleichmäßig durch den Herzensraum ein und aus. Das langsame Atmen signalisiert deinem Körper, dass er sicher ist. Dadurch entspannst du dich automatisch. Dein Geist beginnt, sich zu beruhigen.

4. Richte deine Achtsamkeit auf den Herzensraum.

Spüre, was in diesem Raum geschieht. Vielleicht fühlt sich dein Herz leer an. Oder du nimmst Emotionen wahr, die du bisher verdrängt hast. Sei einfach achtsam, ohne zu bewerten. Was auch immer du wahrnimmst, ist vollkommen in Ordnung und sogar willkommen.

5. Verweile in dieser Achtsamkeit.

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit im Herzensraum. Lass das geschehen, was geschehen möchte. Manchmal taucht eine tiefe Stille auf. Manchmal fühlst du intensiven Frieden oder Emotionen, die lange verborgen waren. Alles, was sich zeigt, darf da sein.

Diese Übung mag einfach erscheinen, aber sie hat eine tiefe Wirkung. Sie bringt dich ins Fühlen. Weg vom Kopfkino, hinein in die Essenz des Moments. Je öfter du diese Praxis anwendest, desto stärker wird deine Verbindung zu deinem inneren Raum der Ruhe und vorbehaltlosen Liebe.

Übung 2: Dankbarkeit und Frieden im Herzensraum

Dankbarkeit ist eine der stärksten Energien, die wir erfahren können. Sie transformiert unser Bewusstsein und öffnet uns für tieferen Frieden und Freude. Diese zweite Übung baut auf der ersten auf und intensiviert das Gefühl der Verbundenheit.

1. Schließe deine Augen und gehe nach innen.

Wiederhole den ersten Schritt: Indem du deine Augen schließt, lenkst du die Aufmerksamkeit nach innen. Die Außenwelt tritt in den Hintergrund, und du konzentrierst dich auf deinen inneren Raum.

2. Fokussiere deine Achtsamkeit auf den Herzensraum.

Lege erneut eine Hand auf deine Brust und spüre den Raum deines Herzens. Atme langsam und bewusst. Dein Körper wird in den Zustand von Sicherheit und Entspannung versetzt.

3. Erlaube Dankbarkeit in deinem Herzen zu entstehen.

Fühle Dankbarkeit. Erinnerung dich an etwas, wofür du dankbar bist. Vielleicht ist es ein Mensch, eine Situation oder einfach das Leben selbst. Spüre, wie dein Herz auf diese Dankbarkeit reagiert. Dein Herz sendet diese Schwingung weiter an dein Gehirn, und du fühlst, wie sich Dankbarkeit in deinem gesamten Körper ausbreitet.

4. Lass inneren Frieden aufsteigen.

Erlaube jetzt, dass sich in deinem Herzen Frieden ausbreitet. Spüre diesen tiefen, unerschütterlichen Frieden, der unabhängig von äußeren Umständen ist. Das Gefühl dieses Friedens wird ebenfalls an dein Gehirn weitergeleitet und in deinen Körper ausgestrahlt. Du bist erfüllt von einer friedlichen Schwingung.

5. Verweile im Nichts.

Lasse jetzt alle Empfindungen los und erlaube, dass sich dein Herz in das „Nichts“ ausdehnt. Spüre, wie sich dieses „Nichts“ über deinen Körper hinaus ausbreitet, bis es unendlich wird. Bleibe in diesem Zustand des Nichts – des reinen Seins. Es ist eine tiefe Erfahrung der Leere, in der keine Gedanken, keine Emotionen und keine Bewertungen existieren. Nur das pure Sein.

6. Beende die Übung langsam.

Nach einigen Minuten kannst du langsam zurückkommen. Öffne deine Augen und spüre nach, wie sich dein Körper

anföhlt. Du wirst wahrscheinlich merken, dass du dich deutlich ruhiger und zentrierter föhlst.

Wenn es dir noch nicht gelingen sollte diesen Übungen vollumfänglich zu folgen, dann ist das nur ein Zeichen, dass es noch Training benötigt. Jeder kann es lernen.

Beide Übungen sind kraftvolle Werkzeuge, um das Oneness-Feeling zu erfahren. Sie führen dich vom Kopf weg – der oft in Gedanken und Bewertungen gefangen ist. Sie bringen dich ins Föhlen. Diese Fähigkeit, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein, ist der Kern eines bewussten und erfüllten Lebens.

Durch die Praxis dieser Übungen erschließt du die non-dualen Essenzen wie Frieden, Liebe und Freude, die in jedem Menschen vorhanden sind. Es ist wie ein Schatz, der tief in dir liegt und nur darauf wartet, entdeckt zu werden.

Diese Übungen sind ein entscheidender Schritt auf dem Weg zu einem Leben in Einklang mit deiner wahren Natur. Sie helfen dir, dich selbst und die Welt um dich herum aus einer tieferen Perspektive zu sehen. Und je mehr du diese Praxis in deinen Alltag integrierst, desto mehr wirst du die transformative Kraft der Oneness-Meditation in deinem Leben spüren.



Der nächste Schritt zum Oneness-Feeling

Du hast nun einen Einblick in die transformative Kraft der Oneness-Meditation erhalten. Die Übungen, die du hier kennengelernt hast, sind ein kraftvoller Anfang. Doch sie sind nur der erste Schritt auf einer Reise, die dich in ein völlig neues Lebensgefühl führen kann.

Wenn du spürst, dass diese Ansätze mit dir in Resonanz gehen, dann laden wir dich ein, den nächsten Schritt zu tun und tiefer in das Oneness-Feeling einzutauchen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du deine Praxis vertiefen und die Hintergründe noch besser verstehen kannst.

1. Oneness-Feeling Webinar

Für alle, die den ersten Schritt machen wollen, bietet das Oneness-Feeling Webinar eine wunderbare Möglichkeit, von überall aus tiefer in das Thema einzutauchen. In diesem 1,5-stündigen Kurs erhältst du eine detaillierte Einführung in die Welt der Oneness-Meditation und die energetischen Zusammenhänge, die wir hier bereits kurz umrissen hatten.

Was erwartet dich im Kurs?

- Eine tiefere Erklärung der wissenschaftlichen und spirituellen Hintergründe der Meditation.
- Praktische Anleitungen für weitere Übungen, die dir helfen, deine Verbindung zum Einssein und zur Herz-Intelligenz zu stärken.
- Ein klarer, leicht nachvollziehbarer Weg, wie du die Meditation in deinen Alltag integrieren kannst, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken.

Du kannst dieses Webinar jederzeit und in deinem eigenen Tempo absolvieren. Es spielt keine Rolle, ob du gerade erst anfängst oder bereits Erfahrungen in Meditation hast. Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet und öffnet dir den Zugang zu einem neuen Bewusstsein. Das Webinar ist auf unserer Webseite www.oneness-live.com erhältlich.

2. Kostenloses E-Book Oneness-Feeling

Wenn du die Inhalte dieses Booklets jederzeit noch einmal in Ruhe durchgehen und überall darauf zugreifen möchtest, kannst du es auf unserer Webseite www.oneness-live.com auch kostenlos als E-Book herunterladen.

So kannst du es auch an Freunde und Bekannte weitergeben, damit immer mehr Menschen die Kraft des Oneness-Feelings erfahren können.

3. Einstiegskurse zur Oneness-Meditation

Vielleicht spürst du, dass du bereit bist, noch tiefer einzutauchen. Dann bist du zu unseren Einstiegskursen zur Oneness-Meditation herzlich eingeladen. Diese Kurse sind eine ideale Gelegenheit, das Oneness-Feeling an nur einem Tag intensiv zu erleben.

Was erwartet dich im Einstiegskurs?

- Ein ganzer Tag, der dich auf eine tiefe Reise zu deinem wahren Selbst führt.
- Praxisorientierte Meditationen und Übungen, die dir helfen, die Illusion der Trennung aufzulösen und das Einssein in dir zu erfahren.
- Raum für persönliche Fragen und den Austausch mit Gleichgesinnten.

Die Einstiegskurse finden regelmäßig statt, und die nächsten Termine findest du auf der Webseite www.oneness-live.com. Schau dort einfach nach, welcher Termin für dich passt, und sei dabei, wenn wir gemeinsam in die Welt des Eins-Seins eintauchen.

4. Persönliche Begleitung durch erfahrene Oneness-Practitioner

Oft ist es hilfreich, jemanden an deiner Seite zu haben, der dich auf deiner Reise begleitet. Wenn du den Wunsch hast tiefer zu gehen, dein Leben noch mehr auf die universelle Lebenskraft auszurichten, gibt es die Möglichkeit, von erfahrenen Oneness-Practitionern begleitet zu werden.

Sie stehen dir mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen zur Seite. Sie helfen dir dabei, tiefere Schichten deines Seins zu erschließen, und unterstützen dich in deinem persönlichen Prozess der Transformation. Du kannst mit ihnen zusammenarbeiten, um deine Praxis zu vertiefen, Blockaden zu lösen und das Eins-Sein noch stärker in dein tägliches Leben zu integrieren.

Diese Begleitung kann individuell auf dich abgestimmt werden – ob durch Einzelgespräche, regelmäßige Treffen oder spezielle Meditations-Sessions. Auf www.oneness-live.com findest du weitere Informationen zu dieser Möglichkeit und kannst direkt Kontakt zu einem Practitioner in deiner Nähe aufnehmen.

Dein Weg zum Eins-Sein beginnt jetzt

Die Reise zu innerem Frieden, Liebe und Freiheit beginnt mit einem einzigen Schritt. Du hast bereits die ersten Einblicke in das Oneness-Feeling erhalten. Jetzt liegt es an dir, diesen Weg weiterzugehen.

Nutze den Onlinekurs, um tiefer in die Hintergründe und die Praxis der Oneness-Meditation einzutauchen. Lade dir das kostenlose E-Book herunter, um das Gelernte jederzeit nachlesen zu können. Und wenn du bereit bist, noch intensiver einzutauchen, dann melde dich zu einem unserer Einstiegskurse an oder nutze die Möglichkeit der persönlichen Begleitung durch erfahrene Practitioner.

Alle Informationen findest du auf www.oneness-live.com.

Dein Weg zu mehr Frieden und Eins-Sein wartet auf dich.



**Oneness-Practitioner:
Dein Kontakt in Österreich**



Aktu Satya Shin
aktu@oneness-live.com



Thomas Krishna Grausgruber
krishna@oneness-live.com



Inge Höller
inge@oneness-live.com



Roberto Ananda Kragolnik
ananda@oneness-live.com



Dagmar Reichel
dagmar@oneness-live.com

Dein Kontakt in Deutschland



Ajan Rainer Jaschek
ajan@oneness-live.com



Soniya Anja Jaschek
soniya@oneness-live.com

Stell dir vor, du könntest in jedem Moment
die Kraft des Eins-Seins spüren.

Ruhe, Frieden, Freiheit –
alles da, ganz ohne äußere Bedingungen.
Ohne Leistungsdruck,
ohne das ewige Ringen nach „mehr“.
Nur du und die Klarheit des Moments.

Dieses Büchlein lädt dich ein,
dein Bewusstsein zu vertiefen.
Den Weg zurück zu dir selbst zu finden.

Die Worte, Übungen und Erkenntnisse
in diesem Buch helfen dir,
dich selbst und das Leben aus einer
ganz neuen Perspektive zu sehen.

Denn alles, was du suchst,
trägst du bereits in dir.



www.oneness-live.com