



Leseprobe

Thomas Poppe, Johanna Paungger

Das Mondjahr 2024 - Zeit zum Meditieren

Affirmationen für jeden Tag
- Taschenkalender

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 31. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Meditieren mit dem Mond - Affirmationen für jeden Tag

Dieser Kalender liefert passend zum aktuellen Mondstand für jeden Tag Affirmationen, Meditationen und heilsame Worte. Der tägliche Begleiter für Wohlbefinden und Klarheit im Einklang mit den Rhythmen des Mondes.

Der Mond durchquert auf seiner Bahn jeden Monat die 12 Tierkreiszeichen. Jedes Tierkreiszeichen regiert eine bestimmte Körperzone. Was ich zum richtigen Zeitpunkt für den jeweiligen Körperbereich tue, wirkt doppelt positiv. Steht der Mond also beispielsweise im Tierkreiszeichen Widder, wirkt alles, was man für Kopf-, Augen- und Nasenregion tut, doppelt wohltuend, vorbeugend und heilend. Zum richtigen Zeitpunkt ausgeübt, stärkt Meditation daher Körper und Geist besonders intensiv.

Seit über 30 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen:

- Fit, gesund und schön sein aus eigener Kraft,
- mühelose Hausarbeit ohne Chemikalien,
- ein blühender Garten voller kerngesunder Pflanzen mit reicher Ernte.

Nur mit Hilfe eines Mondkalenders kann man dieses Wissen im Alltag umsetzen.

Johanna Paungger & Thomas Poppe

Zeit zum Meditieren

Das Mondjahr 2024

mosaik

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2023

Copyright © 2023 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Layout und Bildauswahl: Anja Laukemper, Hamburg

Bildnachweis: **Istock by Getty Images:** 5 (Marje), 26/27 (Eerik), 38/39 (Michel Selsick), 48/49 (FooTToo), 60/61 (Bball91), 70/71 (Alexander Fattal), 80/81 (pixelfusion3d), 92/93 (jimkruger), 102/103 (tracielaide), 112/113 (Natalia Bodrova), 124/125 (DieterMeyrl), 134/135 (Frank Günther), 144/145 (Riekkinen), **Plainpicture:** 156/157 (neuebildanstalt/Opelka)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FincePic®, München

Satz: Lorenz+Zeller GmbH, Inning a.A.

Druck: EuroPrintPartner GmbH & Co. KG

Printed in Germany

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-31972-5

www.mosaik-verlag.de

*Frieden zieht in die Seelen der Menschen ein, wenn sie ihre
Verwandtschaft mit dem Universum wahrnehmen
und wenn sie wahrnehmen, dass in der Mitte des Universums
Gott, der große Geist, wohnt und dass diese Mitte überall ist,
dass sie innen in jedem von uns ist.*

©BlackElk



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Meditieren! Wohl selten in der Geschichte der Menschheit war diese Fähigkeit wertvoller als heute. Sich versenken und in sich gehen, der eigenen Intuition eine Chance geben, in Muße Dinge zu Ende zu denken, sich als Herr der eigenen Entscheidungen zu erleben – wer kann heute mit Überzeugung sagen, dass er diese Dinge lebt und beherrscht, zumindest die meiste Zeit. Viele von uns sind einem ständigen Strom von Eindrücken, Informationen, Verhaltensregeln, »Sachzwängen« und künstlichen Tabus ausgesetzt. Er betäubt das Gefühl, ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Wenn man dann auch noch versucht, dem jeweils »letzten Schrei« zu folgen und mit immer schneller wechselnden Modeströmungen Schritt zu halten, in Sprache, Kleidung, Ernährung, »Political Correctness« etc., dann ist der Verlust der eigenen Mitte vorprogrammiert. Und damit der Verlust echter Freiheit.

Die beste Medizin wäre hier die Meditation, um die Zügel im eigenen Leben wieder in die Hand zu bekommen

und frei zu werden vom chaotischen Lärm, der aus allen »Kanälen« auf uns einströmt. Mit diesem Kalender, der ab jetzt unser kleines Büchlein »Meditieren zum richtigen Zeitpunkt« begleitet, wird es gelingen.

Mit diesem Kalender möchten wir eine Einladung an Sie aussprechen – nämlich zu lernen oder neu zu entdecken, wie Sie die stärkste Kraft des Universums für sich nutzen können: Ihre eigenen Gedanken.

Machen Sie sich diese Kraft bewusst, lernen Sie, sie zu bändigen und für sich und Ihr Glück zu nutzen. Lernen Sie, sie zu steuern – statt sich zum Spielball automatischer Reaktionen, Denktabus und der Gedanken anderer zu machen. Es ist machbar und möglich. Und es ist eines jeden Menschen Geburtsrecht!

Die erfolgreichste Methode, um es zurückzufordern, nennt man **Meditation**.

Ihre

Johanna Paungger-Poppe & Thomas Poppe



Gebrauchsanweisung

Meditation – das bedeutet, in der eigenen Gedankenwelt einen speziellen Raum zu entdecken und langsam zu erweitern, nämlich den freien Raum zwischen sich selbst, dem »Beobachter«, und dem eigenen Gedankenstrom, dessen sich der Beobachter bewusst ist. Sie können diesen Raum schon ein wenig fühlen, wenn Sie auf Ihre Hand schauen und sich die Frage stellen: »Meine Hand hält diesen Kalender. Wer aber ist es, der die Hand betrachtet?«

Diese Fähigkeit zum innerlichen Stillwerden und zur Erweiterung des Raums zwischen Bewusstsein und Gedankenstrom haben wir alle. Dieser Kalender wird dabei helfen, sie zu entwickeln und zu erweitern, bis sie das unentbehrliche Werkzeug für die Bewältigung des Alltags wird, zu dem sie werden kann.

Vom Moment unserer Geburt an legt sich ja Schicht um Schicht ein Flechtwerk um die Quellen unserer wahren Gedanken, um unsere unfehlbare Intuition, ein Netz bestehend aus fremden Gedanken, Vorurteilen, Überzeugungen, Denkblockaden, Denktabus – bis wir nicht mehr unter-

scheiden können, was fremd und aufgezwungen ist und was echt ist und den eigenen inneren Quellen entspringt. Wobei »Normalität« oder »Tradition« oft zu genau jenen Begriffen gehören, die das einschnürende Netzwerk am besten beschreiben. Meditation kann dieses Flechtwerk, dieses fesselnde Netz nach und nach abtragen – ja sogar in nur kurzer Zeit sprengen. Wie erfolgreich, wie schnell, wie endgültig – das ist von Mensch zu Mensch verschieden und letztlich abhängig von der Kraft der Meditation, aber auch von der Angst davor, alte Denkmuster loszulassen.

Voraussetzung für das Gelingen sind zu Anfang im Wesentlichen zwei Dinge. Erstens eine gerade Wirbelsäule. Ob Sie beim Meditieren sitzen, liegen oder stehen, ist nicht so wichtig. Und zweitens Stille. Ob das ein stiller Raum ist oder ob Sie die Stille mit einem Kopfhörer (eventuell »noise cancelling«) einladen, ist nicht so wichtig. Später, je vertrauter Sie mit dem Meditieren werden, desto eher gelingt es auch in unruhiger, hektischer Umgebung.

Meditation bedeutet also Raum zu schaffen für die große Freiheit in uns, für fruchtbare Eingebungen zur rechten Zeit, für die Lösung scheinbar unlösbarer Schwierigkeiten und Probleme, für zuvor unentdeckte Auswege.

Affirmationen bedienen sich dieser Freiheit.



Meditieren mit Affirmationen

Eine **Affirmation** – was so viel bedeutet wie Bekräftigung, Bestätigung – ist im innersten Kern ein **Kraftgedanke**. Das Wort beschreibt am besten, was mit Affirmation gemeint ist. Ein Gedanke mit Kraft. Ein Gedanke mit der Kraft, Ihr Leben zu verbessern, zum Guten zu wenden, akute und chronische Probleme zu lösen, körperlich wie seelisch.

Ein echter Kraftgedanke ist immer so gestaltet, als ob das Erwünschte, Ersehnte, Erträumte schon Wirklichkeit ist und nicht erst »noch kommen« muss. Wenn Sie sich das Gewünschte »erhoffen«, haben Sie bei Weitem nicht jene Kraft ausgesandt, die den Wunsch so gut wie sicher Wirklichkeit werden lässt.

Meditieren mit Affirmationen gibt dieser Übung einen zusätzlichen Energieschub. Je besser es Ihrem Geist gelingt, sich während des Meditierens die gewünschte Situation, das ersehnte Objekt vorzustellen – in Farbe, dreidimensional und mit allen Düften, Geräuschen und Gefühlen drum

herum –, desto größer die Chance, dass Ihnen das Universum das Angestrebte gewährt.

*Kraftgedanken sind Gedanken mit der inneren Energie,
Wirklichkeit zu werden.*

Nichts kann Gedanken fesseln und versklaven, es sei denn, wir lassen es zu. Ein Mensch, der sich dieser Entscheidungsfreiheit bewusst ist, steht jeden Morgen auf und entscheidet sich für den Gedanken: **»Was ich zum Leben brauche, wird kommen.«** Das ist zugleich eine der wirkungsvollsten Affirmationen.

Vergessen Sie für einige Zeit, was Freunde, Nachbarn, Partner, Kinder, Ihr Chef, Ihre Kollegen – »die Welt« sagen. Sie haben immer die Wahl, wie Sie verstehen und leben wollen, was Sie sehen – von Augenblick zu Augenblick neu und ohne die Fesseln der Festlegung auf einen bestimmten Charakter oder auf Ihre Vergangenheit. Vergangenheit fesselt nur dann, wenn Sie es zulassen.

Bei den meisten Menschen sind die Denkgewohnheiten fest verwurzelt; daher fällt es ihnen schwer, sich zu ändern. Wer seinen Geist jedoch flexibel macht, indem er Selbstdisziplin übt, kann sich leicht ändern. Der Geist muss wie Knetmasse sein. Weisheit hält den Geist plastisch. Das ist Freiheit.

Ich wünschte, die ganze Menschheit könnte diese Freiheit von Gewohnheiten erfahren. Wenn ihr euch einmal von der Sklaverei der Gewohnheiten frei gemacht habt, werdet ihr wissen, dass es kein größeres Glück gibt, als ein freier Mensch zu sein und entsprechend zu handeln.

Yogananda

Was macht nun eine Affirmation, einen Kraftgedanken erfolgreich? Das Affirmieren, das Verstärken, das Kraftverleihen – wie kann es gelingen? Drei Dinge helfen dabei:

- sich vorzustellen, das Gewünschte sei schon geschehen,
- der richtige Zeitpunkt der Affirmation,
- die Wahl der Meditationsfarben.

Um eine Affirmation Wirklichkeit werden zu lassen, stellen Sie sich vor, dass sie schon geschehen ist. Eine Affirmation

dürfen Sie nicht als Bittsteller vorbringen. Sonst würde das Universum unweigerlich dafür sorgen, dass Sie Bittsteller **bleiben**. Denn das ist es, was das Universum von Ihnen wahrnimmt. Das Geheimnis eines erfolgreichen Gebets, einer Affirmation, eines Kraftgedanken ist es also, mit aller Gedanken- und Vorstellungskraft zu visualisieren, das Gewünschte sei schon Wirklichkeit.

Nehmen wir die Affirmation »Neue Erfahrungen begrüße ich mit offenen Armen«. Stellen Sie sich vor, wie Sie den Tag mit offenen Armen begrüßen, wie Sie statt schüchtern und ängstlich voll Mut und Neugier auf neue Bekanntschaften und ungewohnte Situationen zugehen. Stellen Sie sich dabei die Umgebung, Ihre Kleidung, Ihre Haltung vor – die Gerüche, die Sie umgeben, die Farben, die Laute, die gesprochenen Worte. Stellen Sie sich vor, wie Ihnen gelingt, was Sie affirmieren. In Farbe, 3D und Cinemascope.

Bis Sie das klare Gefühl haben: »Ja, das bin ich.«

