



## Meditations-CD

### „Ewigkeit - Befreiung des Geistes“

von Viktor Philippi, Begründer der Bioenergetischen Meditation

**W**er kennt sie nicht, diese quälenden und bedrückenden Gedanken der Unzufriedenheit, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen ausgelöst werden? Häufig begrüßen sie uns beim Aufwachen und begleiten uns ungewollt den ganzen Tag. Wir möchten gern Herr über unsere Gedanken sein und schaffen es nicht. Anstatt Lebensfreude zu fühlen, sind wir des Öfteren in einem Netz von Grübeleien gefangen. Rastlos gehen wir durch den Tag und finden in der Nacht wenig Schlaf, weil unser Geist uns nicht zur Ruhe kommen lässt und ständig belastende Gedanken in unserem Kopf kreisen. Die Folgen können Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, Einsamkeit, Verlustängste, Todesängste, Antriebslosigkeit, Aggressionen oder körperliche Beschwerden sein.

Das Bewusstsein beeinflusst die Materie, sagt die Quantenphysik. Auf den Alltag bezogen heißt das für mich: „Mein Denken bestimmt meinen Gesundheitszustand.“ Wie schaffe ich es, die negativen Gedanken abzuschwächen und mein Denken in positive Bahnen zu lenken?

Meditation ist eine Möglichkeit, um Ruhe zu finden. Sie verhilft dem Menschen zu mehr Gelassenheit. Selbst die westliche Medizin beginnt inzwischen, sich für die Möglichkeiten der Meditation zu öffnen und versucht, die Hintergründe der positiven Auswirkungen zu erforschen. Meditation hat für mich nichts mit Konzentration zu tun oder dem bewussten Erzwingen einer Gedankenfreiheit im Kopf. Das ist für die meisten Menschen ohnehin unmöglich, erzeugt unnötigen Druck und führt eher zu Resignation über das eigene Unvermögen, nicht einmal entspannen zu können. Meditiert man regelmäßig ohne Erwartungen an sich selbst, stellt sich die gewünschte Gedankenfreiheit oder ein tranceähnlicher Zustand von allein ein. Das ist meine Erfahrung.

Vor ein paar Jahren wurde das Thema Meditation noch belächelt, heute beschäftigen sich damit die Wissenschaft und die moderne Medizin. Beide versuchen, die bisher unerklärlichen positiven Auswirkungen der Meditation wissenschaftlich nachzuweisen. Eine bessere Konzentration, eine stärkere Gesundheit sowie eine höhere Sozialkompetenz werden den Menschen nachgesagt, die regelmäßig meditieren. Für immer mehr Menschen sind das gute Gründe, um sich näher mit der Meditation zu beschäftigen.

Der Begriff kommt ursprünglich aus dem Lateinischen und heißt übersetzt „tiefes und entspanntes Nachdenken.“ Wenn Sie die Meditation als entspanntes Nachdenken erleben wollen, dann lade ich Sie ganz herzlich zum Meditieren über alltägliche Lebensthemen ein. Dabei geht es unter anderem um Mitgefühl, Güte, Respekt, Geduld und Nächstenliebe. All diese Eigenschaften entfalten – wenn sie gelebt werden – eine tiefe positive Wirkung im Menschen und in seinem Umfeld. Dennoch sind sie, in unserer heutigen Zeit, die auf Leistung und Erfolg aus ist und dabei dem Schwächeren unbarmherzig seine Grenzen zeigt, fast in Vergessenheit geraten

Albert Einstein soll einmal gesagt haben: „Eine neue Art von Denken ist notwendig, wenn die Menschheit weiterleben will.“ Wenn immer mehr Menschen verstehen, dass sie mit ihren positiven Gedanken etwas verändern können, wäre uns allen geholfen.

„Willst Du die Welt verändern, dann ändere Dich selbst.“ Wenn ich während meiner **Vorträge** und in meinen **Seminaren** gefragt werde: „Was soll ich in mir verändern?“, dann lautet meine Antwort: „Ändere Dein Denken, fange an, gesund zu denken“, denn die unbewussten negativen Denkgewohnheiten beeinflussen und hemmen die Gesundheit, den Familienalltag und das Arbeitsklima sehr stark.

Schon Jesus erkannte vor 2.000 Jahren, dass man neues Wissen – in seinem Fall das Gebot der Liebe – nur verstehen kann, wenn man sich von den althergebrachten Denkgewohnheiten „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ (2. Buch Mose, Kap. 21, Vers 24) trennt. Mit seinem Gleichnis „Man füllt auch nicht jungen Wein in alte Schläuche; sonst zerreißen die Schläuche, und der Wein wird verschüttet, und die Schläuche kommen um“ (Matthäus, Kap. 9, Vers 17) versuchte er, den Jüngern zu erklären, dass das neue Wissen, das er ihnen und den Menschen gab, nur aufgenommen und verstanden werden kann, wenn ein Umdenken stattfindet, indem die bisherigen Denkgewohnheiten nach ihrem Sinn hinterfragt und verändert werden.

Der Impuls des Umdenkens ist auch heute bitter nötig. Verpassen wir diese Chance und fahren weiter damit fort, uns durch negative Gedanken, Neid und Angst selbst zu zerstören, besteht die Gefahr, dass wir uns und die Erde vernichten.

Meditation kann heißen, sich Zeit für sich zu nehmen, die Gedanken frei fließen zu lassen und dabei über sich und sein Leben nachzudenken. Diesen Ansatz verfolge ich mit der von mir begründeten Bioenergetischen Meditation. Die CD „Ewigkeit“ habe ich speziell für die Stärkung des Geistes entwickelt. Von den 144 Testpersonen, die die CD hörten, empfanden 80-90% ein Schwebefühl und eine Leichtigkeit. „Es fühlt sich an, als ob meine Denkblockaden weggeweht werden“, beschrieb jemand seine Empfindungen. „Man fühlt sich klarer im Kopf, Zweifel lösen sich auf und ein Gefühl der Sicherheit stellt sich ein“, bemerkte eine andere Testperson. Beim Auswerten von Reaktionen wurden wiederholt Begriffe wie Gelassenheit, Harmonie, Frieden und Freude genannt. Zum Erstaunen der Befragten gibt es auf der CD Musikstücke, die diese Namen tragen. Die Mehrzahl der Testpersonen stellte verwundert fest, dass sich während der Meditation unerwartete Lösungswege für alltägliche Probleme aufzeigten, eine gewisse Klarheit einsetzte und somit eine wohltuende Zufriedenheit einkehrte.

Die Wirkung der CD basiert auf dem Zusammenwirken mehrerer Elemente. Deutlich hörbar ist dabei die Musik, verbunden mit Naturgeräuschen wie Vogelgezwitscher und Wind. Die vielfach zu hörende Flöte ist ein Musikinstrument, das seit Menschengedenken verwendet wird und jede Seele angenehm und sehr tief berührt. Während des Flötenspiels fühlten sich die Testpersonen zum Teil in die Vergangenheit versetzt und hatten den Eindruck, mit der Melodie mitzuschweben oder mitzutanzten. Solche Wahrnehmungen zeigen mehr als alle Worte, wie eng das seelische Wohlgefühl, das sich durch Empfindungen wie Schweben und Tanzen zeigt, mit der geistigen Klarheit, die nach dem Hören der CD empfunden wird, in Verbindung steht.

***Harmonie in der Seele  
ist nach meiner Erfahrung die Grundlage für die Freiheit des Geistes im Denken.***

Ein weiteres Element auf der CD ist mein Vortrag zum Thema Hoffnung und Geduld, der auf der Motivations-CD „Hoffnung und Geduld sind die Schlüssel zur Weisheit“ zu hören ist. Der Vortragstext ist auf der CD „Ewigkeit“ subliminal (*Anm. unterschwellig*) hinterlegt, damit der Zuhörer während der Meditation nicht zu sehr von sich abgelenkt ist. In Verbindung mit der Musik und den Naturgeräuschen tragen die Worte dazu bei, auf der Unterbewusstseinsebene die Hoffnung, den Mut und die Geduld zu stärken – Eigenschaften, die für ein zufriedenes Leben unerlässlich sind.

*Die Hoffnung auf Genesung, auf Besserung der Lebensumstände und vieles mehr fehlen dem Menschen häufig. Die Hoffnung ist mit dem Urelement Luft verbunden. Beide, Luft und Hoffnung, sollten immer in uns sein und uns ein Leben lang begleiten, denn beide braucht der Mensch zum Leben. Ohne Hoffnung verkümmert der Mensch und stirbt. Das Leben verlässt den Menschen mit seinem letzten Atemzug – erst dann sollte auch die Hoffnung gehen.*

Die Befragung der Testpersonen hat mir gezeigt, wie wohltuend die CD auf den Geist einwirkt und dabei konstruktive und hoffnungsvolle Gedanken fördert. Dennoch darf man nicht vergessen, dass der Geist sehr eng mit der Seele verbunden ist. Solange die Seele unter Ängsten aller Art leidet, kann sich der Geist nie von seinen Fesseln befreien. Und so wohltuend die CD „Ewigkeit“ empfunden wird, empfehle ich dennoch, den Schwerpunkt in der Meditation auf die Seele **und** den Geist zu legen. Wenn Sie die **Meditations-CD „13 Engel von Atlantis – Läuterung der Seele“** und die CD „Ewigkeit – Befreiung des Geistes“ abwechselnd nutzen, stärken Sie gleichzeitig Ihre Seele und Ihren Geist und schaffen damit die Grundlage für ein harmonisches, friedliches und gesundes Leben.

Ihr

**Viktor Philippi**



*Diese und weitere Meditations-CDs und Motivations-CDs können Sie  
im Internet unter [www.philippi-produkte.de](http://www.philippi-produkte.de) oder  
telefonisch im Gesundheitszentrum Philippi unter (035936) 45700 bestellen.*