



ERGÄNZUNG ZUM
STARHILFE-SKRIPT FÜR

Deine eigene

TIERKOMMUNIKATION

Was hat es mit dem Meditieren auf sich?

Immer wenn man sich mit Themen wie dem Bewusstsein, der Telepathie oder anderen spirituellen Themen beschäftigt, wird man immer wieder über die Empfehlung zum Meditieren stolpern. Das Meditieren ist in der Tat eine entschleunigende und für die Telepathie nützliche Aktivität. Dennoch lässt sich Meditation **nicht pauschal als Voraussetzung** für telepathische Tätigkeiten definieren. Zudem zeigt die Erfahrung, dass viele Menschen nicht genau wissen, was hinter dem Meditieren stecken soll, was zu erwarten ist und wie sie es angehen.

Letztendlich geht es beim Meditieren darum, dass der eigene **Kopf bzw. das Ego kurzzeitig in den Hintergrund** rückt und man seine Aufmerksamkeit stattdessen auf eine andere einzelne Sache legt. Dies kann zum Beispiel die Atmung sein, der eigene Körper, das eigene "höhere Ich", die eigenen spirituellen Guides, das Universum oder sonst was einen umgibt.

Ich selbst habe nie meditiert oder das Meditieren auch nur ausprobiert, bevor ich mich an die Telepathie bzw. Tierkommunikation begab. Dennoch habe ich es mit der Zeit hervorragend geschafft, mich allein auf die "fremden" eingehenden Gedanken zu fokussieren und die eigenen Gedanken beiseite zu schieben. Allerdings muss ich eingestehen, dass ich aufgrund meiner bisherigen beruflichen Tätigkeit bereits darin geübt war, mich voll und ganz auf mein Gegenüber einzulassen, **zu fokussieren** und meine eigenen Gedanken/Gefühle dabei für den Moment komplett außer Acht zu lassen.

Außerdem gehört das **"Tagträumen"** seit meinen Kindheitstagen für mich selbstverständlich dazu, um z.B. an Orte zu denken, an denen ich schon lange nicht mehr war oder an denen ich gerne mal sein würde und mich dort für ein paar Minuten geistig aufzuhalten. Auf diese Weise habe ich schon immer kleine Tätigkeiten (wie Tagträumen oder mein bisheriger Beruf) ausgeübt, bei denen ich meinen eigenen Kopf beiseite geschoben und mich ganz bewusst auf eine andere einzelne Sache fokussiert habe (ähnlich wie es beim Empfangen von fremden Gedanken in der Telepathie abläuft).

Damit möchte ich sagen, dass es **viele Möglichkeiten und Wege** gibt, wie man darin geübt wird, seinen eigenen Kopf kurzzeitig in den Hintergrund zu stellen und seine Aufmerksamkeit stattdessen auf etwas anderes zu legen.

Wie gut einem der Umgang mit dem eigenen Kopf einem gelingt, ist außerdem sehr individuell. Insofern lässt sich nicht pauschal sagen, dass das Meditieren eine zwingende Voraussetzung für eine gelungene Ausübung von telepathischen Tätigkeiten darstellt. Aber je nach dem, wie man selbst bzw. der eigene Kopf aufgestellt ist, kann das Meditieren definitiv eine unterstützende Aktivität sein.

Ebenso gibt es viele verschiedene Auffassungen davon, wie das Meditieren sein kann. An sich stellt sogar das Ausüben der **Tierkommunikation eine gewisse meditative Tätigkeit** dar! Schließlich richten wir unsere volle Aufmerksamkeit temporär auf ein bestimmtes Tier und interagieren gedanklich mit diesem Tier, während wir unser eigenes Ego nach hinten stellen. Da sich aber viele Kunden nach wie vor mit dem "klassischen" Meditieren schwer tun oder nicht so richtig wissen, wie sie da rangehen sollen, kann ich das "Tagträumen" als eine großartige Alternative empfehlen!

Mit **Tagträumen** ist gemeint, dass man sich geistig/gedanklich in eine Szenerie seiner Wahl begibt, bei mir sind es **zum Beispiel Orte** an denen, ich gerne häufiger wäre (wie Nationalparks in USA) oder Orte, an denen ich gerne mal wäre (wie z.B. Weltall). Es könnten aber auch Szenerien von bestimmten Aktivitäten sein, z.B. wie man segelt, tanzt oder ähnliches. Es sollte aber möglichst eine Szenerie sein, in der man sich selbst gerne länger aufhält.

Zudem ist es hilfreich, das **Tagträumen zum täglichen Ritual** zu machen, damit es für den Kopf bzw. Ego zum Alltag wird, in den Hintergrund zu rücken, während man sich bewusst auf etwas anderes fokussiert. Das Tagträumen sollte dabei **ohne Druck oder zeitliche Ziele** erfolgen (wie ich muss mindestens 5 Minuten am Stück tagträumen können). Dennoch ist es von Vorteil, wenn man so lange wie möglich "ungestört" in der Szenerie des eigenen Tagträumens verweilen kann, sich dort umschaute, bewegt und die Szenerie genießt.

Ich persönlich habe inzwischen, Jahre später, tatsächlich einen Gefallen daran gefunden, zu meditieren, obwohl ich regelmäßig der Tierkommunikation nachgehe und auch für mich persönlich täglich in telepathischen Austausch mit meinem höheren Ich und/oder meinen spirituellen Guides gehe. Das Tagträumen ist aber eine absolut würdige Alternative!

GANZ VIEL FREUDE
BEIM WEITEREN
AUSPROBIEREN DER

Telepathie

SOLLTEST DU HÜRDEN ODER UNSICHERHEITEN
VERSPÜREN, SCHLIESSE DICH GERN DER
WIEDERKEHRENDEN VERANSTALTUNG
“OFFENE MENTORING-RUNDE” AN.

ALTERNATIV STEHE ICH DIR JEDERZEIT AUCH FÜR
INDIVIDUELLE MENTORING-SITZUNGEN
GERNE ZUR VERFÜGUNG.



TIERKOMMUNIKATION
IM DIENST DER TIERE