

Anregungen zur Verwendung der Meditation:

Wählen Sie zum Anhören einen ruhigen, angenehmen Ort und sorgen Sie dafür, während dieser Zeit möglichst ungestört zu sein. Lassen Sie dann den Text in Ruhe auf sich wirken – sitzend. Folgen Sie mit wacher Aufmerksamkeit dem Text. Es ist normal, wenn das am Anfang nicht sogleich ganz gelingt. Die Meditation hat eine Einstimmungsphase, die ca. 6 Minuten dauert. Dann beginnt die eigentliche Meditation.

Wo Sie dabei angeregt werden,

- in einer bestimmten Weise zu atmen,
 - Ihre Aufmerksamkeit auf einzelne Körperteile zu richten,
 - mit Hilfe von Bildern sich selbst zu erfahren
- dann folgen Sie dem entspannt und gelassen!

Auch, wenn das nicht der eigentliche Sinn der Meditation ist, ist es normal, wenn Ihre Gedanken dabei zeitweise abschweifen oder wenn Sie dabei vielleicht sogar einschlafen.

Wo Sie zum Nachdenken angeregt werden, sollten sie während des Zuhörens locker und gelassen damit umgehen. Sie können sich, soweit Sie dies wollen, auch noch nach Abschluss der Meditation mit den auftauchenden Fragen ausführlich beschäftigen.

Es wird empfohlen, diese Meditation während eines längeren Zeitraums regelmäßig zu verwenden. Dabei prägen sich der Text und Ablauf ein, wobei sich die Wirkungen allmählich verändern, verstärken und vertiefen.

Anhören im Liegen (empfohlen vor allem bei der Musikfassung ohne Text) fördert tiefere Entspannung und das Einschlafen, auch von Kindern.

Falls Sie Fragen haben, schreiben Sie mir:

Praxis für Psychotherapie und Körperarbeit, Achtern Hoagen 4, D-21224 Rosengarten. Email: DrThKahl@t-online.de