

Der Aufbau der Reihe - Empfehlungen zur Anwendung

Wie die einzelnen Abschnitte eines Ausbildungskurses bauen die fünf Basis-Meditationen inhaltlich und methodisch aufeinander auf: Zunächst kommt die Einführung mit den Grundlagen und einfacheren Übungen, danach wird es anspruchsvoller, komplexer, tiefer... Deshalb schlage ich die Verwendung der Meditationen 4 und 5 (Atem-Licht - Meditation und Licht-Energie - Meditation) in der Regel nur Menschen vor, die bereits über längere und sehr gründliche Meditationserfahrungen verfügen.

Im Hinblick auf optimalen Nutzen empfehle ich normalerweise, zuerst die Körper-Meditation (CD 1) über 2-3 Wochen täglich 1-2mal zu hören. Sie werden dabei merken, wie sich allmählich Ihr Zugang zu Ihrem körperlichen Inneren verbessert und intensiviert. Wechseln Sie dann zur Baum-Meditation (CD 2), auch für 2-3 Wochen, dann zur Elemente-Meditation (CD 3) - usw. Spüren Sie dabei genau hin, wie es Ihnen damit ergeht! Sie können natürlich, während Sie z.B. in den 2-3 Wochen der Elemente-Meditation sind, zur Abwechslung wieder mal auf die Körper- oder Baum-Meditation zurückgreifen. – Falls Sie nicht derart regelmäßig täglich meditieren können, sondern etwa nur 2-3mal pro Woche, sollten Sie entsprechend länger bei jeder einzelnen Meditation bleiben.

Wenn Sie auf diese Weise mit den ersten drei Meditationen gut vertraut geworden sind, sollten Sie nicht sogleich zu den weiteren Meditationen (4,5) übergehen, sondern während der folgenden 2-3 Wochen weiterhin bei den bisherigen Meditationen verweilen und dabei Ihre Erfahrungen damit erweitern und vertiefen: Wählen Sie während dieser Zeit jeweils diejenige Meditation, die Ihrem Bedürfnis am besten entspricht. Lassen Sie sich die Unterschiede der Wirkungen der einzelnen Meditationen bewusst werden.

Günstig ist es, möglichst immer zur gleichen Tageszeit, etwa vor dem Frühstück, zu meditieren. Das Bewusstsein und der Körper stimmen sich dann leichter darauf ein; so kann es schnell zu einer guten Gewohnheit werden. Sie werden dann bald das Gefühl bekommen, dass Ihnen etwas fehlt, wenn Sie an einem Tag mal nicht dazu gekommen sind. Das ist dann vor allem ein Zeichen dafür, dass Ihnen das Meditieren wertvoll geworden ist – das ist also kein Unglück! Nehmen Sie es gelassen, wenn Ihnen etwas dazwischen gekommen ist – so ist das Alltagsleben eben. Ergreifen Sie dann wieder die nächste Gelegenheit!

Bitte, setzen Sie sich nicht ehrgeizig unter Leistungsstress, um möglichst schnell Fortschritte zu erzielen. Die innere Entwicklung braucht viel Zeit, wobei sich die Körperzellen unter dem Einfluss der meditativen Bewusstseinsausrichtung nach innen allmählich verändern (vgl. hierzu vor allem die Licht-Energie - Meditation). Wachstum, das aus dem Inneren kommt, lässt sich nicht absichtlich beschleunigen – ebenso wie Grashalme nicht schneller wachsen, wenn man daran zieht.