

## Meditation

Ich nehme mir 20-25 Minuten Zeit, in der mich niemand stört, am besten morgens vor dem Frühstück oder auch abends vor dem Zubettgehen.

Ich finde einen Platz, der ruhig und kraftvoll und ausreichend hell ist und der gute Energie und Schwingungen hat. Ich dekoriere ihn mit einem Bild meiner Wahl und baue mir einen kleinen Altar mit Symbolen und Ritualgegenständen, die mir Kraft geben und mich mit dem Göttlichen verbinden. Ich schmücke ihn evtl. mit einer Blume und entzünde eine Kerze, evtl. auch ein Räucherstäbchen.

Ich setze mich vor den Altar, auf den Boden auf eine weiche Decke und auf ein Kissen oder ein Bänkchen oder auf einen Stuhl. Ich richte mich ganz gerade auf mit einem leichten Hohlkreuz und gut und weit geöffneter Brust. Meine Schultern sind locker entspannt, die Hände mit den Handflächen nach oben im Schoß. Der Kopf ist ganz leicht geneigt, die Augen sind einen ganz kleinen Spalt geöffnet.

Am Anfang lasse ich den Geist zur Ruhe kommen und konzentriere mich ganz auf den Atem, der ein Symbol ist für das Hier und Jetzt. Ich atme jetzt.... ganz ruhig..... ganz los-gelassen..... nichts wollen..... nichts tun müssen, nur da-sein. Es oder Er atmet mich.....Gedanken ziehen vorbei wie Wolken, ich beachte sie nicht. Ich bin ganz konzentriert auf meinen Atem.....und zähle ihn mit, jeweils auf das Ausatmen, von 1 bis 10.

Einatmen.....Ausatmen 1.....Pause..... Einatmen.....Ausatmen 2.....Pause....., von 1 – 10.

Ich mache nichts an meinem Atem, ich beobachte ihn nur, wie er von ganz allein und immer ruhiger kommt und geht. Es oder Er atmet mich. Ich übe Achtsamkeit, von 1 – 10.

Wenn ich verloren gehe (weil ich schläfrig bin oder von Gedanken abgelenkt), fange ich ganz ruhig wieder bei 1 an und bin achtsam bis 10.... und fange dann wieder bei 1 an. Einatmen..... Ausatmen, Zählen..... Pause.

Nach einer guten Weile und mit guter Achtsamkeit in meinem Atem und gutem ruhigen Geist spreche ich (lautlos zu mir) beim Einatmen „Liebe“, beim Ausatmen „in mir“.

Ich atme die göttliche Liebe in mich hinein, fülle mich an mit der höheren göttlichen Liebe, die ich bin, mit der ich eins bin, von der ich nicht und nie getrennt bin.

„Liebe..... in mir“.....

Ich spüre, wie diese höhere Liebe sich in mir mehr und mehr in meinen Lungen ausbreitet und sich vermehrt. Meine Lungen sind angefüllt mit Liebe, und diese erfüllt mehr und mehr auch mein Herz (das zwischen den Lungen liegt), das das Organ und das Symbol der Liebe ist, wo sich die Zweiheit (Getrenntheit) zur Einheit verbindet.

Mein Herz ist ganz angefüllt mit Liebe, die ich bin.

Von meinem Herzen strömt diese Liebe durch alle Adern hindurch in meinen ganzen Körper und erfüllt ihn mit Liebe, mit Frieden und mit Glück.

Ganz besonders viel Liebe fließt an den oder die Orte in mir, wo mein Körper mir Beschwerden macht. Ganz besonders dorthin lasse ich die heilende Kraft von Liebe und Licht in mir strömen und stärke so meine Selbstheilungskräfte im Einklang und im Einssein mit der höchsten Liebe.

Ich danke meinem Körper für die jahrelange gute Kooperation.

Ich akzeptiere die Beschwerden als Teil von mir und nehme die Herausforderung an, sie in der Einheit mit der höchsten Liebe zu mildern und aufzulösen

Und ich bin so sehr angefüllt mit Liebe, dass sie aus mir herausströmt. Und ich sende sie an alle Menschen, die ich liebe....

Beim Einatmen sage ich „ Liebe“, beim Ausatmen „für Dich“, und sende diese Liebe, die ich bin, an all meine Lieben und danke ihnen für ihre Liebe.

Und immer mehr und immer besser sende ich diese Liebe auch an die, die ich bisher nicht genug geliebt habe, bei denen es mir schwerfällt, sie zu lieben, die mir vielleicht weh getan haben....und denen ich vielleicht weh getan habe.

Ich lerne und übe, Ihnen aus tiefem Herzen zu verzeihen und sie um Verzeihung zu bitten, und sende ihnen Licht und Liebe und Frieden.

Ich bin auch eins mit ihnen. Wir sind alle karmisch verbunden. Was ich anderen tue, tue ich auch mir. Die Liebe, die ich bin, kann verzeihen und Vergangenes loslassen und ganz im Hier und Jetzt Toleranz und Großzügigkeit sein, Geduld und liebevolles Mitgefühl, Frieden und Dankbarkeit und Glück.

Wenn ich in der Liebe bin, ist auch meine Zukunft Liebe, Frieden, Glück, Gesundheit, in meiner Einheit von Geist, Seele und Körper.



PRIVATÄRZTLICHE PRAXIS FÜR  
PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG

DR. MED. CHRISTIAN H. KUHN

Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie,  
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

Helltorstraße 3, 88662 Überlingen

Tel.: +49 (0) 7551 831745  
Fax : +49 (0) 7551 9473914

Mobil: +49 (0) 174 2168410  
Email: [chkuhn@psychimmun.de](mailto:chkuhn@psychimmun.de)  
Internet: [www.psychimmun.de](http://www.psychimmun.de)