

Kleines Hörbuch
als
Einstiegshilfe in Meditation und tiefe Entspannung
von
Pradeep Ananda

Namaste´ liebe Freunde...

In den **‘Gespräche mit Gott’** Dialog-Büchern von **Neale D. Walsch** taucht an verschiedenen Stellen die Frage auf, wie man richtig meditiert. Natürlich beginnen solche Antworten immer mit dem Hinweis, dass es so etwas wie richtig und falsch nicht gibt, sondern nur das, was auf dem Weg zum selbstformulierten Ziel – entweder funktioniert oder nicht funktioniert.

Neale beschreibt aus einer gewissen persönlichen Verzweiflung heraus, dass er allzu häufig bei seinen Meditationsversuchen **‘doch nur wieder Gedankenströme im Bewusstsein hat’**, wo er doch in die göttliche Stille **‘tief in seiner Seele eintauchen und sein möchte**. Das beklagen viele Menschen und viele geben daher irgendwann das Meditieren enttäuscht auf – mir erging es lange Zeit nicht viel besser.

Doch zum Aufgeben war ich nie wirklich bereit und so kam ich vor einiger Zeit auf die Idee, mich speziell mit dem Thema ***Einstieg in eine tiefe Meditation*** eingehender zu beschäftigen. Und so begann ich Formulierungen und Entspannungsanweisungen zusammenzutragen und weiterzuentwickeln, die ich für besonders wirksam hielt. Ich stellte diese dann so zusammen, dass sie dazu geeignet sein sollten, kontinuierlich - Schritt für Schritt und von Atemzug zu Atemzug - entweder - in eine tiefe Meditationsstille oder je nach Wahl und Lebenssituation in eine tiefe Entspannung führen könnten.

Dann richtete ich mein Mikrofon ein und sprach in einer Aufnahme den Text ein. Anschließend hinterlegte ich meine Worte mit einer ruhigen, meditativen Musik, welche nach und nach immer leiser wird und den Hörer und die Hörerin in der Stille der Meditation ankommen lässt oder ja nach eigener Zielvorgabe in eine tiefe Entspannung eintritt. Echte Entspannung kann ja in der heutigen, schnelllebigen und fordernden Welt immer wieder mal sehr hilfreiches und wunderbares Geschenk sein...

Nachdem ich die Wirksamkeit des kleinen Hörbuchs bei mir selbst getestet hatte und auch von Freunden hohe Zustimmung zur Wirksamkeit zurückerhielt, fühlte ich mich dazu ermuntert, es einem größeren Kreis von Menschen anzubieten.

Viele nutzen es sogar in 3 Situationen:

- In aufrechter Meditationshaltung und hellwacher Achtsamkeit, um in die Klarheit und Stille der Meditation einzutreten
- Bequem im Sessel sitzend (auch einmal in der Mittagspause über die Ohrstöpsel...), um in einer Tiefenentspannung (Powernap) neue Energie zu tanken oder vom Tagesstress runter zu kommen.
- Um sanft - Atemzug für Atemzug - ihren unruhigen und manchmal besorgten Geist zur Ruhe zu bringen und einschlafen zu können.
 - o Es hilft vielen auch, um nach dem Wachwerden mitten in der Nacht wieder einschlafen zu können und aus dem Gedankenkarussell zu entweichen.

Mittlerweile darf ich mich über eine Menge wunderbarer Rückmeldungen erfreuen, in denen Menschen darüber berichten, wie gerne sie diese Einstiegshilfe für sich nutzen, es als Geschenk betrachten und auch schon an viele weitere Menschen weitergeleitet haben. Möge es auch vielen weiteren Menschen – vielleicht auch Dich – hilfreich unterstützen. Es wäre mit eine große Freude.

**„Gehe immer wieder ein - in deine innere Seelenstille
schöpfe dort aus dir
aus dem göttlichen Quell der Liebe.
Trage sodann diese Fülle mit deinem Herzen
in dein äußeres Leben und die Welt.“**

**„ICH-BIN-ICH-DURCH-EUCH“
lässt uns die All-Liebe wissen.**

**Unsere göttliche Wesensnatur
durch unsere Leben zum ewigen Ausdruck bringen...
Das allein ist es worum es in den geschaffenen Welten geht.**

Pradeep Ananda