

# MEDITATION

## Wahrnehmen von

- . Körper
- . physiolog. Funktionen (Energiekörper)
- . Gefühlen
- . Gedanken

Wie gut kann ich mich spüren?

## Unterscheidung von Selbst/ Nichtselbst

- . Ich beobachte den Körper  
--> Ich bin nicht der Körper
- . Ich beobachte die Funktionen  
--> Ich bin nicht diese Funktionen
- . Ich beobachte die Gefühle  
--> Ich bin nicht diese Gefühle
- . Ich beobachte die Gedanken  
--> Ich bin nicht die Gedanken



Hinwendung zu dem was wahrnimmt:  
Wer oder was bin ich eigentlich?

Ich bin dieses Bewusstsein, in dem Körperempfindungen, Energien, Gefühle und Gedanken auftauchen. (Bert Hellinger nannte dieses Bewusstsein "Geist".)

**Hier beginnt die eigentliche Meditation.**

Vorbereitung

## Stufen der Meditation

Während der Ausbildung „Familienstellen aus der erwachten Perspektive“ praktizieren wir immer wieder Meditation und vertiefen das Wissen darüber. Wir praktizieren dies immer wieder – so lange, bis der Verstand ruhig genug geworden ist, daß er die subtile Unterscheidung zwischen Selbst und Nichtselbst treffen kann. Du erkennst hier vielleicht, daß wir ein besonderes Verständnis von den Stufen der Meditation haben. Denn nach der Selbsterkenntnis entfällt Meditation in der vorherigen Form. Das Wissen vertieft sich anschliessend durch Kontemplation weiter. Diese Kontemplation begleitet dich dann durch deinen Alltag und bestimmt deine Sicht auf das Leben und die Wirklichkeit.

Stufen der Meditation – eine Übersicht:

Aber keine Sorge, du kannst einfach beginnen. Am Anfang geht es zunächst darum, überhaupt zur Ruhe zu kommen. Und die Gedanken beim Fokus zu halten. Also immer wieder zum Fokus zurück zu kehren, wenn die Gedanken auf Reisen gehen. Dann führen dich die unter „Vorbereitung“ aufgeführten Stufen der Meditation in eine größere Präsenz und bessere Wahrnehmungs- bzw. Unterscheidungsfähigkeit. Du lernst zu unterscheiden zwischen den verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung. Der Lärm der Gedanken wird

leiser, es kehrt Stille ein. Dadurch wird erst ermöglicht, daß sich der Verstand dem Wahrnehmenden zuwenden kann.

Wir werden uns immer wieder dem „Shift“ zuwenden, der Veränderung der Perspektive. Dabei nehmen wir den Beobachter selbst in den Fokus. Wir stellen uns die Frage: Wer oder was nimmt die verschiedenen Ebenen wahr?