

## Heilmeditation

Viele Menschen gehen davon aus, dass Heilen etwas ist, das Andere für uns tun. In gewisser Weise ist dies richtig – aber es gibt noch mehr.

Wir verfügen über innere Hilfsquellen. Bei einer Heilmeditation wird im Zustand der Entspannung das erstrebte gesundheitliche Ziel bildlich vorgestellt. Durch verschiedene andere Übungen, z.B. Achtsamkeitsübungen aus dem Zen, einer „Reise durch den Körper“, Atemübungen, Visualisierung des „inneren Arztes“, Gehmeditationen usw., kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe und finden in ihre eigentliche Harmonie zurück. Dadurch werden Kraftreserven mobilisiert, die für die Gesundung zur Verfügung stehen.

Folgende körperliche Veränderungen wurden im meditativen Zustand festgestellt: der Herzschlag wird verlangsamt, der Blutdruck reguliert sich, die Atmung vertieft sich, Muskelspannung wird reduziert - tiefe körperliche und mentale Entspannung setzt ein.

Die Gegenwart wird als Kraftspender erlebt und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.