

HOLISTIC PHILOSOPHY

INNERER FRIEDEN DURCH

BEITRAG GS 01 GEISTES - SCHULUNG



1. Prolog mit einleitenden Gedanken von meiner persönlichen Seite

Mit viel Umsicht und Ausführlichkeit habe ich in den Licht-Blicken (21-24) und den Greek-Spirits (04,05) diesen ersten Beitrag zur Geistes-Schulung vorbereitend angekündigt.

Er baut auf den Impulsen meiner Licht-Blicke und meines Buches auf und führt in die Praxis für den Alltag. **Das Ziel** ist angesichts der immer mehr fordernden und aggressions-orientierten Welt **INNEREN FRIEDEN** bewahren zu können.

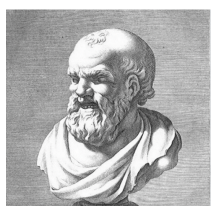


Zum Erlangen und Bewahren dieses inneren Friedens ist dort anzusetzen, wo der Schlüssel dazu zu finden ist: **In der Eigenverantwortung** und in größtmöglicher Unabhängigkeit von äusseren Einflüssen **für sich selbst zu sorgen**.

2. Prolog mit Impulsen zweier antiken griechischen Philosophen



Für **Sokrates** (* 469, † 399 vor Chr./ Athen) war es zentrale Aufgabe des Menschen, die eigene Seele zu erkennen, Sorge für sich selbst zu tragen und dadurch die Basis für ein gerechtes Zusammenleben zu finden. Selbstfürsorge ist nach Sokrates vor allem: Sorge um die eigene Seele.



Für **Demokrit** (* 460, † 459 vor Chr. / Thrakien) sind Glück und Unglück eine Sache der eigenen Seele. „Der Weise sucht alles in sich, der Tor in andern“. Er bringt damit ganz klar zum Ausdruck, dass die Erfahrungen im Leben ihre Ursache nicht in den Umständen der Aussen-Welt sondern in der eigenen Innen-Welt begründet sind.

Sokrates und Demokrit - diese beiden Philosophen lebten im 4. Jhdt. vor Christus, kannten einander aber nicht. Es herrschte bei den antiken Griechen zu dieser Zeit der Vielgötterglaube. Zeus als Höchster Gott war Herr über die Naturgewalten und symbolisiert Macht und Kampf. Weitere 12 Haupt- und 6 Nebengötter standen für gewisse (äussere) Aspekte des Lebens und für innere Aspekte (positive und negative) welche dem Menschen innewohnen. Die Götter wurden nicht nur als aussergewöhnliche, überirdische Wesen gesehen die das Schicksal des Menschen bestimmen, sondern sie standen auch als Symbol für Wesenszüge, welche die Natur des Menschen in seinem Wesen beeinflussen.

Zwei Beispiele mögen auf diese Verbundenheit mit dem Wesen des Menschlichen hinweisen: Poseidon ist der Gott des Meeres, er gilt als leicht reizbar und kann durch seine Kraft und Jähzorn zerstörend wirken. Aphrodite ist die Göttin der Liebe, Schönheit und Fruchtbarkeit und repräsentiert Heldenmut und Kunstfertigkeit.

Wie genau nun diese 2 Philosophen diesen Vielgötterglauben für sich gesehen haben, ist mir nicht bekannt. In ihrem Denken und Wirken waren sie in dem Sinne fortschrittlich, als dass sie die Menschen aufforderten ihr Leben nach anderen Aspekten, als dem Erlangen von materiellem Wohlstand (auf Kosten anderer) und der Völlerei (dem Gott Dionysos folgend) ausrichten mögen. Dies war ein Angriff auf die Vertreter des Staates und des Bürgertums, Sokrates wurde deswegen zum Tode verurteilt und hingerichtet. Diese Richtschnur für ein gerechtes Zusammenleben, die jeden Menschen innewohnt, ist eine über den Körper und Verstand hinausgehende innere, geistige Instanz, wie die beiden Philosophen diese Instanz wirklich genannt haben ist mir ebenso unbekannt, ich kenne nur die aktuellen Übersetzungen mit dem Begriff „Seele“, wohl entsprungen aus der Begrifflichkeit des Christentums.

An dieser Stelle mache ich einen kurzen Abstecher rund um die Begrifflichkeit der „Seele“. In unserem allgemein Sprachgebrauch ist die Dreiteilung unseres Wesens mit KÖRPER & GEIST & SEELE weit verbreitet.

Während wir beim Körper vermutlich noch sehr eindeutig erkennen was damit gemeint ist, tun wir uns bei der Bedeutung und Abgrenzung von Geist und Seele schon schwerer.

Du gebrauchst diese Worte sicher des öfteren, hast du davon eine genaue Vorstellung ? Vielleicht magst du dir darüber einmal dazu ganz für dich alleine Gedanken machen. -> im Anhang / Seite 5 stelle ich meine Interpretation vor.

Kehren wir in die Antike zu den, von der Führungselite Athens angefeindeten Lehren von Sokrates zurück. Er war überzeugt, dass im Menschen etwas existiert, das unsterblich ist. Das Denken und Handeln sollte nach dieser inneren Instanz, ausgerichtet werden, weil nur so eine Rechtschaffenheit im Staat und Handel, die zum Nutzen aller dient, erreicht werden kann.

Sokrates argumentierte auch, der Tod sei nicht das Ende der Existenz. Er sei lediglich die Trennung dieser unsterblichen Instanz (Geist / Seele) vom Körper. Sokrates versuchte zu beweisen, dass diese Instanz aus mehreren Teilen besteht, möglicherweise eine Folge des Vielgötterglaubens. Platon, der Schüler Sokrates, geht ebenso davon aus, dass diese Instanz ewig sei, aber eine ungeteilte Einheit ist.

Demokrit und Sokrates fordern also die Menschen auf, bei sich selbst anzufangen, wenn sie mit ihrem Leben nicht zufrieden sind. Denn ...

... an der Welt können wir nur wenig ändern,
... an dem was die Welt mit uns macht alles.

3. Was bedeutet dies für uns, die wir im 21. Jahrhundert leben?

Diese Empfehlungen sind aktueller denn je, die Welt um uns lässt uns angesichts der aktuellen Entwicklungen und Repräsentanten in Politik, Wirtschaft und Kirche in weitaus grösserer Sorge zurück, als wir die Welt in den vergangenen Jahrzehnten wahr genommen haben.

3.1 Wir haben einen Schlüssel zur Hand

Was ist also der Schlüssel auf den Sokrates und **Gandhi** mit seinem Zitat hinweist:

„Sei du selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst“

Der Schlüssel sind unsere Vorstellungen, Werte, Anschauungen und Ansichten. Sie legen fest, wie wir die Welt, die anderen Menschen und Ereignisse wahrnehmen und welche Gefühle sie bei uns auslösen.

Das Mittel zur Veränderung sind unsere Gedanken mit ihren Wertungs- und Verhaltensgewohnheiten. Wenn wir keine Gewohnheit ändern, ändert sich nichts.

Das konsequente und beharrliche Einüben von Gewohnheiten, die uns auf Dauer guttun, ist der Schlüssel, der das Tor auf dem Weg zu einem besser gelingenden Leben öffnet. Dieser Weg ist die Bewusstseins-Entwicklung entlang einer Geistes-Schulung im Sinne der transpersonalen Psychologie. 1)

3.2 Ein kurzer Rückblick 2)

-> **Das Ziel der Geistesschulung** ist, das horizontal (in der Zeitachse) orientierte Ego-Denk-System mittels einer vertikalen Aus- und Aufrichtung hin zum Höheren-Führungs-System zu verlassen (vom Niederen Selbst hin zum Hohen Selbst).

-> **Der Ausgangspunkt ist der Gedanke** - von denen wir lt. Forschungsergebnissen etwa 60.000 täglich haben - und die Macht der Gedanken in unserem Geist.

-> **Die Schlüssel-Frage** ist demnach sehr offensichtlich: „**Wer oder was beherrscht meinen Geist ?**“ - mit anderen Worten gefragt: „**Welchen Geistes-Kinde bin ich?**“

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Gefühle.

Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

1) Die Grundzüge der Transpersonalen Psychologie sind in den LICHT-BLICKEN 24 dargelegt

2). Ziel, Weg, Mittel und Motive der Geistesschulung sind ausführlich in den GREEK SPIRITS 05 beschrieben

4. DER GEDANKE - gedacht und beobachtet

Ekkehart Tolle 3) führt uns zur der unleugbaren Erkenntnis, die Sokrates schon verkündet hat, **dass in uns eine Höhere Instanz existiert.**

Tolle sagt uns: „Die Freiheit beginnt, wenn du erkennst dass du mit dem Verstand und dem Denker - der dich im Zustand der Besessenheit hält - nicht identisch bist. **Diese Erkenntnis befähigt dich den Denker zu beobachten.**

Und wenn „du“ deine Gedanken beobachtest, **dann gibt es etwas von dir was beobachtet, und etwas von dir das denkt.“**

Sobald du beginnst den Denker zu beobachten wird eine höhere Bewusstseinsebene aktiviert. Im Buddhismus wird dieser Beobachter Zeuge genannt und diese höhere Bewusstseinsebene Zeugenbewusstsein.

Tolle führt weiter aus: „Und dann beginnst du zu erkennen, dass es diesen enormen Bereich von Intelligenz jenseits des Denkens gibt, dass dein Denken nur einen winzig kleinen Aspekt deines Wesens ausmacht. Damit machst du den ersten Schritt zum langen Weg auf deiner Bewusstseinsentwicklung, hin zur Quelle deines Seins und hin zum Inneren Frieden. Dieser Weg hin zur Quelle und Einheit wird von manchen Lehrern auch als der des Erwachen oder Erleuchten benannt. Du erkennst eben auch, dass alles was dem Leben wahren Wert verleiht - Schönheit Liebe, Kreativität, Freude, innerer Friede - seinen Ursprung jenseits des Verstandes hat, eben in dieser Höheren Intelligenz“

Sie wird vielfach auch Höheres Selbst / Innere Weisheit / Christus-Bewusstsein / reiner Geist / Buddha-Natur genannt.

Für den Moment ist es nicht entscheidend ob du das schon zu 100 % glaubst, auch nicht welchen Namen du dieser Instanz gibst oder gegeben hast. **Entscheidend ist in weiterer Folge, dein Denken - und somit Fühlen, Sprechen und Handeln - von dieser höheren Instanz leiten zu lassen und nicht von deinen Gewohnheiten, Trieben, Sorgen oder Ängsten.**

Mehr hier auszuführen würde den Rahmen des ersten Beitrages sprengen. Auch wenn dir - wie ich vermute - vieles bekannt ist und du dies schon auf eine oder andere Weise in deinem Lebensalltag beherzigst oder zu beherzigen versuchst, ist es hilfreich - sowohl für den Einsteiger als auch den Fortgeschrittenen - sich mit diesen Grundlagen auseinander zu setzen. Mit einer guten Distanz zum Gewohnten zu studieren und mit den eigenen Ansichten / Erfahrungen zu vergleichen.

Ich halte es für sehr wesentlich, dass die Grundlagen für die Geistes-Schulung zum inneren Frieden klar und rein vor dir liegen, sie sind das Fundament auf dem die Aufrichtung aus der irdischen Bedingtheit und Begrenztheit zur Ausrichtung auf das Höhere und Unsterbliche aufbaut.

3) Eckhart Tolle ist deutscher Autor spiritueller Bücher. Seine bekanntesten Werke sind Jetzt! - Die Kraft der Gegenwart - Eine neue Erde. Tolle galt 2008 nach Ansicht von Jesse McKinley als der beliebteste spirituelle Autor der Vereinigten Staaten - geboren 1948 - Ausbildung auf den Universitäten in London und Cambridge

Bevor es zum praktischen Übungsteil geht, hier wie angekündigt

Meine Interpretation der Bedeutung von Körper & Geist & Seele

Sie folgt keiner spirituellen Lehre, Philosophie oder Religion. Sie ist das Ergebnis aus unzähligen Impulsen aus Literatur, meinen eigenen Erfahrungen und Überzeugungen. Sie hat keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit. Jedoch meine ich, dass es für den Leser Sinn macht zu wissen, was ich unter diesen Bezeichnungen verstehe und was ich damit zum Ausdruck bringen möchte, wenn ich sie in meinen Ausführungen verwende.

Unter **GEIST** verstehe ich das Bewusstsein, in bzw. mit dem der Mensch Erfahrungen macht und Erkenntnisse gewinnt, also wahrnimmt, denkt, entscheidet und lernt.

Der Geist ist in seiner Ursprünglichkeit vollkommen rein, er hat das Potenzial einer schöpferischen Kraft die wir mit unseren Gedanken aktivieren.

Die Auswirkung unserer Gedanken (positive wie negative) spiegeln sich dann in unserer individuellen Wahrnehmung der Welt wieder. 4)

Die **SEELE** ist jene höhere Instanz in unserem Leben, die über den körperlichen Tod hinaus bestehen bleibt. Vielfach wird sie auch als das Hohe Selbst, das Ewige oder als der **Göttlicher Funke** bezeichnet.

Der **KÖRPER** ist das Feedbacksystem, der auf Gedanken und durch seine Sinne auf Reize - z.B. mit Emotionen - reagiert. Diese werden nicht nur im Gedächtnis sondern in den Zellen von Organen und Muskeln abgespeichert und führen zu Hormonausschüttungen. Die Folge belastender, (ungesunder) Gedanken sind unter anderem Verspannungen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen und führen bis hin zur Demenz und Bildung von Krebszellen. Die gute Nachricht ist, dass erhebende Gedanken zu wohltuenden und gesundheitsfördernden Reaktionen führen.

Danke für deine Aufmerksamkeit meinen Ausführungen zu folgen, jetzt geht es auf den folgenden Seiten in die Praxis mit den ersten Übungen.

Wenn du mir eine Feedback zu diesen ersten Beitrage geben magst, freue ich. Und gerne kannst du diesen Beitrag weiterleiten.

Herzlichst und in Verbundenheit

Harald

4) Erwinnere dich dazu an die „Geschichte vom Tempel der 1000 Spiegel“, du findest sie in den LICHTBLICKEN 24 (Seite 4) und in meinem Buch mit ausführlicher Interpretation (Seite 124-128)

ÜBUNG 1 - Meditation zur Beobachtung deiner Gedanken

1. VORBEREITUNG

Du brauchst keine Materialien. lediglich eine Sitzunterlage oder einen Stuhl, wo du ganz bequem aufrecht sitzen kannst.

Du kannst dich auch auf deinen Rücken legen, doch in dieser liegenden Haltung ist die Möglichkeit stärker gegeben, dass du einschläfst.

Suche dir eine Umgebung wo du zumindest 15 bis 20 Minuten ungestört bist. Du kannst eine beruhigende Musik im Hintergrund leise spielen, dir vielleicht eine Kerze hinstellen und anzünden. Wesentlich ist, dass du **dir eine Atmosphäre schaffst, in der du dich wohl fühlst.**

Setze dich ganz bequem auf eine Unterlage oder auf einen Stuhl, richte deine Wirbelsäule gerade und aufrecht aus, entspanne deine Schultern und lege deine Hände ganz entspannt auf deine Oberschenkel und schließe deine Augen.

Wenn du schon Erfahrungen mit dieser Art von Übungen (Atem beobachten, Körper entspannen, ...) hast und du für dich weißt was dir bezüglich Körperhaltung oder Rahmenbedingungen gut tut, dann magst du dich ganz frei fühlen, dem hier und nachfolgend Angebotenem zu folgen oder deine Variante zu wählen.

Entscheidend ist, dass du dich so wohl fühlst, dass du während der Übungszeit bei der Sache sein und bleiben kannst. Wenn dir etwas unbequem oder unangenehm wird, versuche für dich eine Verbesserung herbeizuführen. Und wenn es einfach gar nicht mehr passt, gehst du - ohne schlechtes Gewissen und einem Gefühl versagt zu haben aus der Übung raus und versuchst es einfach ein anderes Mal wieder. Denn eines ist gewiss, du bist für dich verantwortlich und selbst dein bester Lehrer.

2. ÜBUNG mit 5 TEILEN

Vorbemerkungen:

-> Du kannst die TEIL 1, 2 und 3 unabhängig von der Hauptübung TEIL 4 einzeln oder auch hintereinander üben, jedenfalls solltest du immer mit TEIL 5 abschließen.

-> Die Zeitangaben für die Dauer der einzelnen Teile sind Empfehlungen, wenn du die ganze Sequenz der Übungen (von Teil 1 bis Teil 5) durchführst.

-> Wenn du einzelne Teile wählst, wird im Regelfall die Übungszeit länger sein. Ich werde in den nächsten Ausgaben zu den Teilen 1,2 und 3 spezifische Varianten vorstellen, die eben von den Abläufen und Inhalten eine deutlich längere Übungszeit haben.

-> Du brauchst nicht an den gewählten Worten hängen bleiben oder akribisch am Ablauf festhalten. Du kannst ja immer wieder etwas abwandeln oder probieren, du machst damit auch deine eigenen Erfahrungen. Ich selbst habe meine Übungen / Affirmationen im Verlauf meiner Entwicklung immer wieder angepasst oder überhaupt durch andere ersetzt.

-> Jeder hat unterschiedliche Erfahrungen, ist eher Anfänger oder Fortgeschrittener. Es ist unbestritten, dass die Grundzüge für diese beschriebenen Übungen mit Ablauf und Inhalten eine sehr abgesicherte Basis haben. Du findest dies in vielen, leicht abgewandelten Formen bei den meisten Lehrern, unabhängig von der Richtung die sie vertreten.

TEIL 1 -> ZUR RUHE KOMMEN *(Dauer etwa 2 Minuten)*

Zähle in Gedanken von 100 in 10-er Schritten zurück bis 20, von hier in 1-er Schritten zurück bis 0 (also 100-90-....30-20-19-18-17 ... 2-1-0) und verbinde deinen Atem mit dem Zählen wie folgt:

Von 100 bis 13 sind die Zahlen zweisilbig -> mit dem Einatmen denkst du im Geiste die erste Silbe der Zahl, mit dem Ausatmen die zweite Silbe.

Von 12 bis 0 sind (Ausnahme 7) sind die Zahlen einsilbig -> Hier erfolgt das Zählen im Geiste bei der Einatmung, die Ausatmung ist dann gedankenleer.

Die Atmung selbst erfolgt im natürlichen Rhythmus, evt. leicht verlangsamt.

Das Rückwärtszählen und die Kombination mit dem Atmen ist bewusst so gewählt, weil das für den Verstand ungewohnt ist und er damit beschäftigt ist, das Zählen richtig auszuführen und weniger Zeit / Energie hat abzuschweifen.

TEIL 2 -> ATEM BEOBACHTEN *(Dauer etwa 3-4 Minuten)*

Du und deine Gedanken sind jetzt zur Ruhe gekommen und in dieser inneren und äusseren Haltung **wenden wir unsere ganze Aufmerksamkeit dem Atem zu.**

Du behältst den Atemrhythmus bei und beobachtest - weiter mit geschlossenen Augen - wie sich bei der Einatmung dein Bauch nach aussen wölbt und bei der Ausatmung sich wieder einzieht. Nach 10 Atemzügen mit dieser Beobachtung beginnst du deinen Atem ein wenig zu vertiefen, das bedeutet etwas mehr Luft und tiefer einzusatmen. Deine Lungen nehmen somit mehr Luft auf und dein Oberkörper dehnt sich etwas mehr aus. Nach ein paar Atemzügen mit dieser verstärkten Bauchatmung beginne das Atemvolumen in den Lungen so auszudehnen, dass dein Brustkorb sich ebenfalls deutlich im Atemrhythmus hebt und senkt. Erweitere dann noch einmal und führe die Atmung so aus, dass sich auch die Schultern beim Einatmen leicht heben und beim Ausatmen senken. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit stets beim Atem und spüre deine Bewegungen in deinem ganzen Oberkörper.

Halte bei dieser Übung den Fokus deiner Gedanken weiter auf der Atmung. Wenn du ihn verloren hast - was gewiss auch mehrmals passieren kann und wird - und es dir dann eben auffällt, dass du den Fokus verloren hast, kehre - ohne dich darob zu rügen - mit deiner Aufmerksamkeit wieder ganz zum Atem zurück,

Führe etwa 30 dieser vertiefenden Atemzüge durch, ehe du in 2 mal 10-er Schritten zum gewöhnlichen Atemrhythmus zurückkehrst

TEIL 3 - KÖRER FÜHLEN *(Dauer etwa 3-4 Minuten)*

Atme weiter ganz natürlich ein und aus, lasse den Atem kommen und gehen, lasse ihn fließen ohne ihn zu forcieren oder zu kontrollieren und wende dich mit deinem Spüribewusstsein ganz deinem Körper zu.

Nimm zuerst einmal deinen Körper wahr, wie er auf dem Boden oder am Sessel sitzt (gegebenenfalls liegt), spüre die Lage und die Position deiner Beine. Wenn du am Sessel sitzt spüre insbesondere deine Fusssohlen wie sie Kontakt mit dem Boden haben. Spüre die Haltung deiner Arme und Hände sowie deine einzelnen Finger, nimm deinen Oberkörper und die Länge deiner Wirbelsäule beginnend vom Steißbein bis ganz nach oben zu deinem Nacken wahr. Fühle den Schultergürtel und die Schwere deiner Schultern - lass sie entspannt nach unten sinken. Folge mit deiner Aufmerksamkeit von der Wirbelsäule den Hals hinauf zu deinem Kopf. Lass deine Kiefermuskeln los und führe dein Gesicht in eine Entspannung.

Zum Abschluss nimmst du ganz bewusst deine Augen wahr und lässt sie ganz locker, du wirst deutlich spüren wie entspannt es sich anfühlt, wenn du sie in sich „fallen“ lässt.

TEIL 4 - GEDANKEN WAHRNEHMEN *(Dauer etwa 6-8 Minuten)*

Richte deine ganze Aufmerksamkeit nach innen und versuche deine Gedanken bewusst wahrzunehmen.

Stell dir vor du erhebst dich über dich selbst - so wie der Adler über die Erde - **und du wirst zum Beobachter**, der von außen betrachtet und seine Gedanken wahrnimmt wie sie kommen, aber auch wieder gehen. Versuche deine Gedanken ganz bewusst wahrzunehmen - gleichsam innerlich zu hören - aber **bleibe nicht bei einem Gedanken hängen** oder verliere dich nicht in Geschichten die dich von deiner Aufmerksamkeit wegführen. Lasse deine Gedanken weiterziehen wie eine Wolke am Himmel. Und auch bei dieser Übung gilt: Wenn du fest stellst, dass du an einem Gedanken länger festgehalten hast und abgeglitten bist, dann ärgere dich nicht darüber und rüge dich nicht deswegen, sondern fahre einfach mit deiner Übung fort. Gehe zurück **in die Rolle des Beobachters, lasse deine Gedanken kommen und gehen**, gleichsam als Betrachter deiner Selbst. Beende diese Übung nach ca. 6 Minuten oder wenn du das Gefühl hast, es ist jetzt genug und es beginnt zu anstrengend zu werden.

TEIL 5 - ÜBUNG BEENDEN *(Dauer etwa 1-2 Minuten)*

Gönne dir auch für diesen sanften Ausstieg aus der oder den Übungen Zeit. Komme mit deiner Wahrnehmung zurück in diesen Raum wo du sitzt (liegst), lenke dein Bewusstsein wieder auf deinen Körpern und nimm deinen Atem wahr, halte deine Augen noch geschlossen und nimm deine Umgebung wahr (Musik, Geräusche).

Du schliesst diese Übung mit drei ganz tiefen Atemzügen bei geschlossenen Augen ab. Dabei führe deine Arme im Rhythmus der 3 Atemzüge in einer weiten Bewegung hoch über deinen Kopf und lege am Ende deine Hände auf dein Herz.

Bleibe kurz in dieser Haltung, spüre deinen Pulsschlag im Herz und an deinen Händen, genieße dieses Gefühl und schenke dir ein Lächeln als Dank, dass du dir Zeit genommen und diese Achtsamkeitsübung für dein Wohlbefinden ausgeführt hast.

Namaste !

Nachbemerungen:

-> Noch einmal ganz deutlich hier herausgestrichen: Verurteile dich nicht, wenn es dir nicht so gelungen ist wie du es gerne hättest wollen - setze dich nicht unter Druck - wiederhole auch nicht sofort die Übung - nimm eine neue Gelegenheit wahr und beginne wieder. Einmal wird das eine, einmal das andere besser oder schlechter gelingen.

-> Doch eines ist sicher

- du hast dich entschieden und auf den Weg gemacht
- mit jeder Wiederholung machst du eine neue Erfahrung
- und diese ist - wie immer sie war - ein gelungener Schritt auf deinen Weg

-> Hinweis zu geführten Meditationen:

Für viele Menschen ist es, vor allem für den Beginner, leichter wenn sie bei dieser Art von Übungen / Meditationen eine gesprochen Anleitung hören können.

Auf YouTube werden eine Vielzahl Meditationen gratis (was zu Werbeunterbrechungen führen kann und insbesondere bei geführten Übungen / Meditationen sehr störend ist) angeboten. Ebenso kannst du dir CD's besorgen oder dir von Plattformen herunterladen.

Vielleicht magst du ein wenig dich im Angebot suchend bewegen. Sprechweise, Dauer, Thema, Stimme, Hintergrundmusik, verwendete Begriffe sind so unterschiedlich, dass ich keine Empfehlung abgeben möchte.

Was ich schon empfehle ist, dass du dich immer wieder darauf einlässt dir eine Übung / Meditation aufzurufen und hinein zu hören. Du wirst sicher die eine oder andere finden, welche im Moment für dich stimmig ist. Und wenn sie dir unangenehm oder fad wird, dann lasse dich von deiner Inneren Weisheit führen und du wirst intuitiv wieder für dich Passendes entdecken.