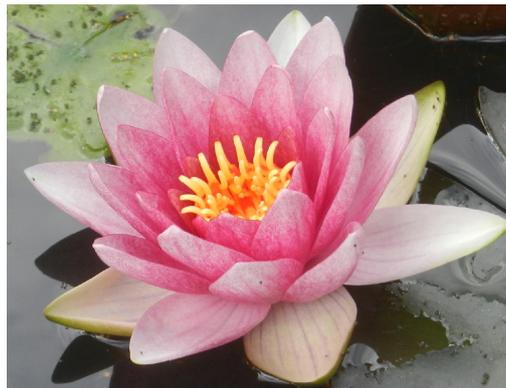


## Vier Heilmeditationen

1. „Danke“ – ein heilsamer Text .....	1
2. „Freiheit“ – ein heilsamer Text .....	4
3. „Innenleben“ – ein heilsamer Text .....	8
4. „Mein Herz, ich hab dich so lieb“ – ein heilsamer Text .....	14



### 1. „Danke“ – ein heilsamer Text

Möge sich das Leben auf der Erde zu voller Blüte entfalten!

Die Erde gibt uns Menschen den erforderlichen Raum für unser Leben.

Es wird empfohlen, den folgenden Text langsam und aufmerksam zu lesen, möglichst ungestört und in einem Zustand innerer Ruhe und Konzentration. Dabei lassen sich Dankbarkeit und Wertschätzung empfinden.

Ich sitze bequem auf einem Stuhl und spüre meinen Körper.

Ich nehme meine Füße wahr, wie sie auf dem Boden aufliegen,  
ihr Gewicht und den leichten Druck an meinen Fußsohlen.

Meine Füße berühren über den Boden die Erde.

Die Erde gibt Halt, sie trägt und ernährt mich,  
ich bekomme von ihr alles, was ich brauche,  
mein ganzes Leben lang:  
Nahrung und Getränke,  
ein schützendes Dach über meinem Kopf,  
den Himmel mit der Sonne, dem Mond und den Sternen,  
Luft zum Atmen und Feuer, um mich zu wärmen.

Danke, liebe Erde, dass du mir das alles gibst.

Das Universum, der ganze Kosmos ist für mich da,  
damit ich mich entwickeln kann,  
wachsen und glücklich sein  
für die Zeit meiner Lebensspanne.

Ich bin zu Gast auf dieser Erde  
bis hin zu dem Tag,  
an dem meine Seele und mein Geist  
meinen Körper auf der Erde zurücklassen.  
Dann vereinigt sich mein Körper mit der Erde.

Wie möchte ich das erleben?

Zufrieden und mit Leichtigkeit?

Dankbar für alles, was mir mein Leben geboten hat?

Ich möchte so einschlafen können,  
wie nach einem arbeitsreichen Tag  
voller sinnvoller Aufgaben:  
müde und erfüllt von dem, was ich erleben durfte.

Danke, liebe Erde, für ein solches Leben,  
zusammen mit vielen Menschen,  
die mich unterstützen  
und für die auch ich da sein kann,  
so dass wir alle Alles haben.

Danke!

Dieser Text ist Bestandteil der Heil-Meditationen von Dr. Thomas Kahl, die zum Anhören  
und zum kostenlosen Download zur Verfügung stehen über

[www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html](http://www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html)



## **2. „Freiheit“ – ein heilsamer Text**

Das Ausmaß erlangter innerer Freiheit bestimmt die Handlungsmöglichkeiten

Dieser Text ist eine Einladung zum Eintritt in Dimensionen von Unabhängigkeit und Freiheit, die vielen Menschen auf der Erde bislang noch nicht zugänglich waren.

Es wird empfohlen, den folgenden Text langsam und aufmerksam zu lesen, möglichst ungestört und in einem Zustand innerer Ruhe und Konzentration. Dabei lassen sich Dankbarkeit und Wertschätzung empfinden.

Ich sitze bequem auf einem Stuhl und spüre meinen Körper.

Ich nehme meine Füße wahr, wie sie auf dem Boden aufliegen,  
ihr Gewicht und den leichten Druck an meinen Fußsohlen.

Meine Füße berühren über den Boden die Erde.

Ich stelle mir vor,

wie die Sonne scheint – für mich.

Ihre Strahlen geben mir Wärme und Licht.

Das tut gut und mein Herz geht auf.

Ich atme tief ein und aus,

ein und aus,

und das Licht und die Sonnenstrahlen erfüllen mich.

Alle Zellen in mir entspannen sich,

ich fühle mich etwas leichter und gelöst.

Mein Atem kann ruhiger werden

und tiefer.

Mein Herz schlägt ruhig und fest.

Auch in meinem Kopf wird es still.

Gedanken sind da, kommen und gehen,

ich lasse sie sein und wieder los

vorbeiziehen wie die Wolken am Himmel.

Ich schaue ihnen nach,

wie sie sich entfernen.

Und, ich fühle in meinen Körper hinein,

atme tief ein und aus,

und nehme wahr, wie sich **Raum** in meinem Körper zeigt.

Der Raum bewegt sich in mir,  
wird beim Einatmen mehr, größer.  
Beim Ausatmen zieht sich der Bauch zusammen.

Verbrauchte Luft verlässt meinen Körper.  
Ich lasse sie ziehen,  
atme ruhig ein und aus, ein und aus.

Ich nehme wahr, wie ich im Moment bin,  
in mir und bei mir.  
Ich bin in mir und bei mir  
und spüre mich in meinem Körper.

Ich lasse jetzt alles das außen vor,  
was heute war, bevor ich mich hierher gesetzt habe -  
es ist gewesen, es ist vorbei.

Und ich lasse jetzt auch das außen vor,  
was heute noch auf mich zukommen wird.  
Das kommt später und hat noch Zeit.  
Alles das hat Zeit bis später.

Jetzt bin ich frei davon,  
vom Vergangenen und vom Kommenden -  
und so ist Raum in mir für das,  
was sich jetzt hier in meinem Inneren ereignet.

Ich blicke und lausche in mich hinein  
und betrachte das, was da ist und sich tut,  
gelassen und ruhig.

Stille tut gut.

Ich genieße die Stille in mir für eine kleine Weile.

Dieser Text ist Bestandteil der Heil-Meditationen von Dr. Thomas Kahl, die zum Anhören  
und zum kostenlosen Download zur Verfügung stehen über

[www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html](http://www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html)



### **3. „Innenleben“ – ein heilsamer Text**

#### **Eine Einladung zur Entwicklung inneren Reichtums**

Etliche Menschen übersehen angesichts ihrer Aufgabe, für ihr eigenes materielles Überleben und das anderer Menschen sorgen zu müssen, wichtige Tatsachen: Nicht nur um sie herum, in ihrer Außenwelt, gibt es Leben und Lebendigkeit. Leben und Lebendigkeit gibt es auch in ihnen selbst. Dieser Text lädt zu einer Entdeckungsreise in das eigene Innere ein und eröffnet damit den Zugang zu einem bislang noch unvorstellbaren Selbstbewusstsein und inneren Reichtum. Daraus können sich Gewinn bringende Handlungsmöglichkeiten auch der Außenwelt gegenüber ergeben. Der eigene Freiraum dehnt sich aus und das Immunsystem wird gestärkt.

Damit dient dieser Text der Selbstfürsorge, auch und gerade im Hinblick auf die Unterstützung der eigenen Gesundheit. Sie hat einen starken Bezug zur freien Entfaltung der Persönlichkeit und damit zu Artikel 2 des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland.

Es wird empfohlen, den folgenden Text langsam und aufmerksam zu lesen, möglichst ungestört und in einem Zustand innerer Ruhe und Konzentration. Dabei lassen sich Dankbarkeit und Wertschätzung empfinden.

**Ich sitze bequem auf einem Stuhl und spüre meinen Körper.**

**Ich nehme meine Füße wahr, wie sie auf dem Boden aufliegen,  
ihr Gewicht und den leichten Druck an meinen Fußsohlen.**

**Von den Füßen spüre ich über dem Fußgelenk die  
Unterschenkel entlang bis hin zu den Knien**

und danach die Oberschenkel hoch bis zu meinem Gesäß.

Ich nehme mein Gewicht wahr,

wie ich auf dem Stuhl sitze.

Ich spüre meinen Rücken

und gehe langsam die Wirbelsäule hoch bis zum Nacken

und spüre, wie der Kopf oben auf der Wirbelsäule ruht.

Ich atme tief ein und aus,

und nehme wahr, wie sich der Raum in meinem Körper zeigt:

beim Einatmen entsteht mehr Raum,

beim Ausatmen zieht sich der Bauch zusammen.

Der Raum in mir nimmt dann ab.

Ich atme ruhig ein und aus,

ein und aus,

ein und aus.

Ich nehme wahr,

wie ich im Moment bin,

in mir und bei mir.

Ich bin in mir und bei mir

und spüre mich in meinem Körper.

Ich bin da, und mein Körper ist da.

Das ist zweierlei, voneinander verschieden.

Ich kann meinen Körper betrachten,  
von innen und von außen.

Mal bin ich drin und mal draußen.

Ich kann um ihn herum sein,  
ihn umschweben.

Ich – das ist wie ein Geist.

Da ist mein Körper,  
da sind auch Gefühle und außerdem Gedanken.  
Ich betrachte all' das ganz ruhig und gelassen  
- ich lasse es sein, ich lasse es zu.

Und was ich wahrnehme, das lasse ich auch wieder los.

Wenn da irgendwo ein Schmerz ist oder ein Druck,  
so betrachte ich ihn,  
begrüße ihn innerlich und sage zu ihm:

Ich nehme dich wahr, ich beachte dich.

Magst du mir etwas sagen?

Warum bist du da? Wo kommst du her?

Hast du eine Absicht?

Willst du etwas bewirken?

Sollte ich jetzt etwas tun?

Sag mir: was!?

Danke, dass es dich gibt. Adieu.

Danach öffne ich meine Aufmerksamkeit für etwas anderes,  
für alles, was kommt,  
egal, was es ist.

Vielleicht ist ein Gedanke in meinem Kopf.

Dann begrüße ich den Gedanken und sage:

Ich nehme dich wahr.

Was ich mit dir mache, das entscheide ich.

Vielleicht kann ich dich im Moment gut gebrauchen.

Oder ich wende mich dir später zu, wenn es besser passt.

Dann lege ich dich jetzt behutsam zur Seite.

Vielleicht schreibe dich auf, damit du mir nicht verloren gehst.

Oder ich merke:

der Gedanke ist wertlos, unbrauchbar,

vielleicht sogar schädlich!

Vielleicht gehört er in den Müll oder auf den Kompost.

Oder er ist für einen anderen Menschen bestimmt.

Dann leite ich ihn dorthin weiter.

Gedanken kommen zu mir wie die Post,

und da kann ich sortieren.

Genauso ist es,

wenn in mir eine Erinnerung hochkommt

oder ein Vorhaben,

dann mache ich es genauso.

Ich betrachte es, begrüße es,

entscheide, was damit geschieht

und lasse es dann los -

um wahrzunehmen,

was dann in mir als Nächstes passiert.

Das tue ich jetzt eine Weile in Ruhe.

Dabei atme ich ein und aus

und so bin ich ganz bei mir und in mir.

Wenn da jetzt etwas um mich herum ist,  
außerhalb von mir

- Ereignisse, Geräusche, Bewegungen -  
so lasse ich auch die einfach da sein.  
Sie sind dort und ich bin hier.

Alles hat seinen Ort – ich und das andere.

Ich entscheide, was ich damit mache,  
wie ich damit umgehe,  
welche Bedeutung ich dem gebe,  
ob es etwas mit mir zu tun hat.

Dieser Text ist Bestandteil der Heil-Meditationen von Dr. Thomas Kahl, die zum Anhören  
und zum kostenlosen Download zur Verfügung stehen über

[www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html](http://www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html)



#### **4. „Mein Herz, ich hab dich so lieb“ – ein heilsamer Text** Anregungen zur gesundheitlichen Selbst-Fürsorge

Dieser Text unterstützt die Sorge für das eigene Wohl und die eigene Gesundheit in besonderer Weise, indem er die Selbstliebe aktiviert. Dabei erfolgt eine Konzentration auf das eigene Herz und dessen Funktionstüchtigkeit.

Er ist geeignet für alle Menschen, dabei vor allem für Personen mit Herz-Lungen-Kreislaufproblemen, Depressionen, Burnout-Symptomen, Magen- und Darmbeschwerden etc., selbstverständlich nicht als Ersatz für bewährte ärztliche und andere medizinische und therapeutische Maßnahmen, sondern als Ergänzung dazu. Möglicherweise ergeben sich dadurch Funktionssteigerungen auf der organischen Ebene, die die Notwendigkeit der Inanspruchnahme sonstiger Maßnahmen allmählich verringern. Dieser Text kann lebenserhaltende und lebensverlängernde Wirkungen entfalten und die erfahrbare Lebensqualität steigern.

Damit dient dieser Text der Selbstfürsorge, auch und gerade im Hinblick auf die Unterstützung der eigenen Gesundheit. Er hat einen starken inhaltlichen Bezug zum Schutz der Unverletzlichkeit der Würde des Menschen und damit zu Artikel 1 des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland.

Es wird empfohlen, den folgenden Text langsam und aufmerksam zu lesen, möglichst in einem Zustand innerer Ruhe und Konzentration. Dabei lassen sich Dankbarkeit und Wertschätzung empfinden. Während der Beschäftigung mit diesem Text können tiefe Gefühle zutage treten und sich z.B. in Form von seelischen Schmerzen (Traurigkeit, Tränen etc.) äußern, was in der Regel als befreiend erlebt wird. Je mehr es gelingt, sich solchen Gefühlen vertrauensvoll zu überlassen, umso stärker können die heilsamen Wirkungen sein. Deshalb wird empfohlen, sich diesem Text nur an einem Ort und zu einem Zeitpunkt zu widmen, wo man sich äußerlich sicher und ungestört fühlen kann. Wer meint, von der Stärke eigener Gefühle überwältigt werden zu können, sollte eine geeignete Person zur Unterstützung in der Nähe haben. Die Verwendung dieses Textes erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mein Herz,  
du bist in mir  
und ich kann dich in mir spüren.

Vielleicht geht das im Moment nicht so leicht,  
und so nehme ich mir nun  
die Zeit  
und die Ruhe dazu.

Dazu setze ich mich bequem auf einen Stuhl  
oder ich lege mich hin  
und spüre meinen Körper.

Ich nehme die Stellen meines Körpers wahr,  
wo ich Kontakt mit der Umgebung fühle:  
mit der Unterlage, mit Gegenständen um mich herum.  
Ich spüre dort die Grenzen meines Körpers.

Die Grenzen zu spüren, gibt Halt und Sicherheit.  
So kann ich mich auf das verlassen,  
was um mich herum und gut für mich ist.

Ich möchte, dass es mir im Moment gut geht,

dass ich mich wohl fühle, erholen und entspannen kann.

So, wie du, mein Herz.

Du arbeitest Tag und Nacht unermüdlich für mich,  
pumpst Blut durch meine Adern,  
hin zu allen Körperzellen,  
damit sie das bekommen, was sie brauchen,  
um gesund zu sein, zu werden und zu bleiben.

Du arbeitest pausenlos,  
damit es mir gut geht,  
damit ich Freude am Leben habe  
und das tun kann,  
was mir und anderen das Leben lebenswert macht.

Wann habe ich mich eigentlich das letzte Mal  
bei dir dafür bedankt?

Wie geht es dir überhaupt?

Machst du deine Arbeit gerne?

Gefällt sie dir?

Ist sie schwierig oder fällt sie dir leicht?

Bekommst du dafür genug Unterstützung und Anerkennung von mir?

Oder klappst du demnächst zusammen,  
weil du es nicht mehr schaffst?

Ich meine, es ist an der Zeit,  
dass ich wieder mal nach dir sehe  
und dich ein wenig verwöhne.

Ich stelle mir vor,  
ich habe dich in meiner Hand,  
blicke dich liebevoll an  
und höre dir zu.  
Erzähl mir mal: Wie geht es dir?

Darf ich dich mal ganz zart berühren und streicheln,  
so wie ein Kind sein liebstes Kuscheltier?

Ei, ei, ei.

Tut dir das gut?

Habe ich dich eine Zeitlang vernachlässigt?  
Dir nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt?

Wenn es so sein sollte, so tut es mir leid!

Ich hatte so viel anderes zu tun,  
da hab ich dich leider vergessen.

Bist du traurig?

Nimmst du es mir übel?

Es tut mir so leid.

Mir ist jetzt danach,  
dich ganz lieb zu umarmen und zu drücken,  
ganz zart und zugleich ganz fest.  
Ich hab dich so lieb – unendlich lieb.

Dieser Text ist Bestandteil der Heil-Meditationen von Dr. Thomas Kahl, die auch zum Anhören und zum kostenlosen Download zur Verfügung stehen über

[www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html](http://www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html)