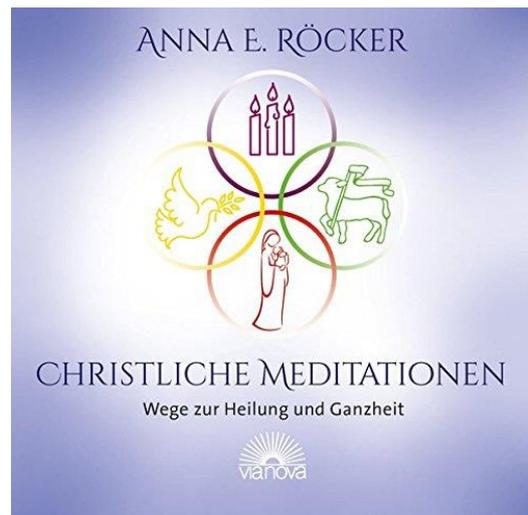


## **Christliche Meditationen – Wege zur Heilung und Ganzheit**

Diese CD ist vor allem aus meinen Seminaren heraus entstanden, die kurz vor Ostern bzw. vor Weihnachten stattgefunden haben. Viele Seminarteilnehmerinnen und Teilnehmer haben mich dabei ermutigt, die Meditationen zum Nachhören herauszugeben.

Die Texte zu den jeweiligen christlichen Festen sollen dabei in erster Linie eine Anregung sein zum

Nachspüren und Eintauchen in die tiefen Inhalte und Botschaften, die darin verborgen sind.



**Für mich** gehören die christlichen Überlieferungen zum großen geistigen kollektiven Erbe der Menschheit. Sie sind ebenso wie die großen Schriften anderer Kulturen und Religionen eine Quelle für Energie und Heilung, zu der jeder Mensch Zugang hat – wenn er sich denn dafür öffnet.

Sie tragen ein heilendes Potenzial in sich. Wir können es erst dann wirklich für unser Leben nutzen, wenn wir die Symbole immer wieder neu beleben. Dies gilt für Menschen, die durch ihre religiöse Prägung mit den Geschichten vertraut sind genauso wie für Menschen jenseits der Zugehörigkeit zu einer Religion. Für Alle kann das tiefe Nacherleben einer biblischen Geschichte, das z.B. Ignatius von Loyola in seinen „Exerzitien“ empfiehlt, zur eigenen Heilungsgeschichte werden. Ignatius ermuntert uns, dass wir uns z.B. vorstellen, wie durch die Berührung mit Jesus der Blinde oder der Lahme geheilt werden. Er schreibt: „Stell dir das in deiner Fantasie und deinem Gemüt ganz lebendig vor, als ob du selbst dabei wärst....“<sup>1</sup>

Die Geschichten der Bibel sind in diesem Sinne nicht als Beschreibungen einer historischen Begebenheit zu verstehen, sondern als echte „Heilsbotschaften“. Sie sollen Inspiration sein, die Botschaften selbst zu erfahren. So bedeutet z.B. die zentrale Botschaft der Weihnacht, sich immer wieder für die Liebe zu öffnen, die in der Geburt des göttlichen Kindes ausgedrückt ist. Diese Liebe in unserem eigenen Herzen zu spüren, die am Ende alle und alles – sogar die Feinde – einschließt, führt zu Wachstum und Reifung hin zu unserem vollen menschlichen Potenzial.

---

<sup>1</sup> Reinhold Stecher. 2017. Wer ist dieser Mensch? Gedanken zu Leiden, Tod und Auferstehung Jesu. Tyrolia Verlag, 9

**Im Sinne C.G. Jungs** können die angeleiteten Meditationen, die Sie auf der CD finden, als Inspiration für die von ihm entwickelte Aktive Imagination dienen. Für Jung, den Schweizer Seelenarzt und Begründer der Analytischen Psychologie, war die Aktive Imagination ein unverzichtbarer Zugang zu den tiefen Bereichen der Seele. So ermuntert er uns, mit den Figuren einer Geschichte, eines Bildes, in einen lebendigen Dialog zu treten, wenn er sagt: „Kommt eine Figur vor, die spricht, dann sagen auch Sie, was Sie zu sagen haben, und hören auf das, was er oder sie zu sagen hat.“<sup>2</sup>

Im diesem Verständnis kann durch die Belebung christlicher Symbole in Form einer eigenen tiefen inneren Erfahrung ein neuer mystischer Zugang zu den Inhalten des Christentums eröffnet werden.<sup>3</sup> Eine solche Erfahrung wirkt immer heilend. Sie hilft beim Umgang mit der Angst und führt heraus aus Gefühlen von Isolation, von Abgeschnitten sein von der eigenen Energie, der Hoffnung und auch von der Welt der Gesunden.

Lassen Sie sich inspirieren, wählen Sie eine Gestalt oder eine kurze Sequenz aus und gehen Sie auf Ihre ganz persönliche innere Reise. Sie können z.B. am Anfang eine Frage stellen oder ein Thema formulieren oder einfach mit einer Gestalt in einen inneren Dialog treten.

Unabhängig von Konfession und Religionszugehörigkeit können Sie die Wirkung dieser Heils- und Heilungsgeschichten auf allen Ebenen erfahren. Die Botschaften können zu einem tieferen Verständnis des eigenen Lebensthemas führen.

Auf **emotionaler** Ebene können negative Gefühle gewandelt, Ängste gelindert und neue Hoffnung geschöpft werden.

Auf **körperlicher** Ebene kann eine meditative Erfahrung energetisch und bis auf die Zellebene verwandelnd und heilend wirken.

Auf **spiritueller** Ebene kann die Meditation eine tiefe Verbundenheit spürbar werden lassen - mit dem Geheimnis des Lebens, mit dem Göttlichen, mit allen Menschen und mit der Natur.

Jedes Fest hat dabei eine eigene zentrale Aussage und eine spezielle Energie, die in der jeweiligen Meditation erfahren werden kann.

---

<sup>2</sup> C.G.Jung: Briefe, Bd. II, S. 76. Hg. Aniela Jaffé. Briefe 1906-1961. Verlag Olten, Freiburg im Breisgau, 1972/73

<sup>3</sup> Carl Gustav Jung. 1992. *Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion*. Walter Verlag, Olten, § 509

### **Was Sie auf dieser CD finden:**

- Beschreibungen der drei großen christlichen Feste Weihnachten, Ostern und Pfingsten, wie wir sie in den Schriften des Neuen Testaments finden
- einen kurzen Überblick über Lebensstationen der Maria, der Mutter Gottes, von der Verkündigung durch den Engel Gabriel bis zu ihrem Tod
- vier angeleitete Meditationen in Form von inneren Reisen, um die Bilder und Symbole der Erzählungen des neuen Testaments lebendig zu erfahren und ihre Kraft neu zu spüren
- ausgewählte Musik am Anfang und am Ende jeder Meditation

**Ich danke** den Musikern und Komponisten Christian Kelnberger und Martin Höhenrieder, deren Musikstücke diese CD bereichern.

Näheres siehe:

<http://www.christiankelnberger.de/>

<http://www.martininnermusic.com/de/>

**In eindrücklicher Weise** gesprochen werden die Meditationen von Axel Wostry und Hemma Michel.

### **Die Weihnachtsmeditation**

eignet sich, um in Kontakt mit der erlösenden Kraft der Liebe zu kommen, mit dem eigenen inneren Kind und damit mit der Liebe zu sich selbst, mit der Freude und mit einem tiefen Urvertrauen.

### **Die Ostermeditation**

eignet sich für alle Prozesse im Leben, bei denen es um Heilung, um Überwindung von Krankheit und Leid geht, um Transformation und Neuanfang. In allen „Sterbeprozessen“ stärkt sie das Vertrauen in die befreiende Kraft der Auferstehung.

### **Die Pfingstmeditation**

kann genutzt werden als innere Begegnung mit dem Heiligen Geist, der belebt, erneuert, öffnet, alte Denkmuster überwinden lässt und den eigenen Weg deutlicher macht.

### **Maria**

Mit dieser Meditation können Sie Maria als Archetyp der großen göttlichen Mutter begegnen, mit ihr ein Stück ihres Weges gehen, ihre Kraft, ihre Entschlossenheit, ihre mütterliche und

weibliche Energie erfahren. Sie kann Ihnen Schutz, Trost und Liebe in allen Lebenslagen vermitteln.