

# Geführte Meditation mit Musik

Sowie Atem und Bewusstseins Schulung

Meditation bedarf nicht unbedingt einer religiösen Gemeinschaft. Sie dient in 1. Linie **der inneren Sammlung und dem Gewähr-Werden der inneren und äußeren Geschehnisse** sowie der Schulung des "Nicht-Anhaftens" und "Fließen Lassen" dieser Geschehnisse.

Über Musik, die ich live spiele oder singe, werden Raum und Hörer in ruhige pulsierende Schwingung gebracht, die den Zustand der Kontemplation und der Konzentration erleichtern.

Durch das Üben des "hingebenden Hörens" wird die Atmung beruhigt und der Geist auf die Stille vorbereitet, die nach und nach über Veränderung der Tondauer und -länge sowie der veränderten Dynamik (Rhythmus und Lautstärke) eingeführt wird.

Dieser Raum der Stille, der in jedem Menschen vorhanden ist bietet allen Anfängern die Möglichkeit einen Ort zu entdecken, der im Alltag all zu weit weg scheint. Diesem Ort auch im Alltag Raum zu geben, bedarf eines gezielten Trainings und einer kontinuierlichen Übung. Anhand von einfachen Atem-Übungen oder Gewährseins –Übungen kann dieser Raum nach und nach erweitert werden und selbst in hektischen Tagen integriert werden.

Das Training der **Selbst-Beobachtung ohne Be-Wertung** gibt den Schlüssel für diesen Raum, denn jede kritische Selbstbewertung hindert den Raum, sich öffnen zu wollen.

**Bewusstes Hören oder bewusstes Ausschalten von Geräuschen sowie das "Sein-Lassen"** der Gedanken, die zu oft ohne unser Dazu Tun reagieren und uns zu Reaktionen "nötigen", helfen uns mehr und mehr zu innerem Wachstum und Ausgeglichenheit.

Termine nach Vereinbarung und ab November:

jeden Donnerstag morgen um 8.00 uhr

und jeden Sonntag 18 uhr/ siehe webseite : [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)

Außerdem:

**Meditations-Konzert von Hilde Kappes** am 11.11. um 20 Uhr

sowie

09.12.um 19 Uhr

**Spenden – Empfehlung ab 15 €**

Ort des Konzerts und der Kurse:

Luitpoldstrasse 48 - 10781 Berlin/ U1 - Nollendorfplatz oder U7–Eisenacher Strasse

Platz Reservierung: 0173 61 21 187 oder [hildekappes@gmx.net](mailto:hildekappes@gmx.net)