

In Balance

Chili: Frau Golshan, seit wann meditieren Sie?

Golshan: Seit meiner Kindheit meditiere ich. Sehr schnell habe ich in der Meditation meinen Weg erkannt. Geboren bin ich in Persien und lebe seit 1985 in Deutschland. Ich hatte das Glück, mit vielen Kulturen und Religionen in Berührung zu kommen, wie Sufis, Zarathustra, Buddhismus und Hinduismus. Ich bin offen für alle Kulturen, Religionen und Wissenslehren. Die Offenheit für verschiedene Weisheitslehren hat meinen Weg geprägt.

Chili: Was bedeutet Meditation für Sie?

Golshan: Meditation ist ein Weg, um zu innerer Ruhe und Balance zu gelangen. Bei Problemen kann durch die Meditation die Wurzel des Leidens gefunden und eine Möglichkeit zur Lösung eröffnet werden. Natürlich hilft Meditation nicht nur in Konfliktsituationen. Wer Kraft tanken und zu sich finden will, meditiert. Vielleicht kann ich es auch als inneren Anruf beschreiben. Im Alltag agieren wir nach außen und meist nicht nach innen. Durch Konflikte und ungünstige Lebenssituationen geraten wir

leicht aus der Balance. Wenn wir jedoch in uns hinein horchen, verstehen wir und finden die verloren gegangene Balance wieder. Die Außenwelt können wir meist nicht ändern. Uns selbst jedoch sehr wohl. Das ist natürlich durch unterschiedliche Herangehensweisen und Methoden möglich. Dazu zählen auch die Psychopädie, holoeenergetisches Heilen und Meditatives Malen.

Chili: Wie sehen diese Methoden aus?

Golshan: Psychopädie bedeutet wörtlich: Erziehung, Bildung, Beratung mit seelischen Mitteln. Sie stellt eine Form seelischer Schulung dar. Das Ziel ist eine körperliche, geistige und seelische Weiterentwicklung des Einzelnen.

Durch meditatives Malen kann ein Zugang zu inneren Bildern gefunden werden. Diese Möglichkeit gibt es sowohl für Erwachsene als auch speziell für Kinder. Besonders hyperaktive Kinder finden einen Weg zu Ruhe und Konzentration, der sich sehr positiv auf ihre schulischen Aktivitäten auswirken kann.

Chili: Ist Meditation abhängig von einer bestimmten Religion?

Golshan: Nein. Absolut nein. Hier wird keine Religion ausgeübt. Wir sind frei von Dogmen. Von allen Kulturen und Religionen können wir lernen. Letztendlich sprechen wir alle von einem: von Gott. Es mag zwar ein babylonisches Stimmengewirr im übertragenen Sinne sein, aber gemeint ist nur

