

Meditation

In der östlichen Kultur gibt es die Meditation schon seit hunderten von Jahren. Auch hier bei uns in Europa wird immer mehr meditiert. Viele Menschen spüren die positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Wende auch du dieses Werkzeug an, um deine Selbstheilungskräfte, die in dir schlummern, zu aktivieren.

Meditation ist eine Befreiung des Geistes. Der Verstand, der ständig über uns wacht, wird nach hinten gestellt und man fühlt nur mit seinem Herzen. Normalerweise denken wir den ganzen Tag. „Ich muss noch einkaufen.“ „Die Wäsche muss gewaschen werden.“ „Meine Kinder wollen heute zum Sport gefahren werden.“ Das sind die typischen Gedanken im Alltag von mir. Je häufiger die Meditation angewendet wird, trainiert wird, werden diese Gedanken immer leiser. Man konzentriert sich z.B. auf die Atmung und nur auf die Atmung. Natürlich kommen dann die Gedanken der Wäsche immer wieder zu Besuch. Das ist auch in Ordnung. Ein enormer Vorteil in der Meditation ist, dass man nichts falsch machen kann, wenn man es denn versucht. Diese kommenden Gedanken werden dann angenommen und weitergeschickt.

Diese kurzen Momente der sehr leisen Gedanken, die es am Anfang immer nur kurz gibt, bringen dem Geist Entspannung. Der Geist muss nichts denken, nicht überlegen. Kinder würden sagen, es ist der Moment der totalen Langeweile.

Meditationen können auch im Alltag entstehen, ohne unser Zutun oder das es gewollt ist. Wenn wir, dass kennen alle Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel, das erste mal in das Gesicht eines Neugeborenen Kindes schauen, machen wir uns keinen Gedanken über z.B. die Schmerzen in der Schulter, sondern lieben einfach nur aus ganzem Herzen. Alles um uns herum verschwimmt für einen Moment und wir sind ganz bei uns und in unserem Herzen. Mit all der Liebe, die wir in dem Moment schenken, sind wir mitten in der Meditation. Sobald wir unsere Umgebung wieder wahr nehmen, ist der kleine Zauber leider wieder vorbei. Das können aber auch viel kleinere Dinge sein, wie ein Sternenhimmel, ein Sonnenuntergang oder der Abwasch. Aber genau diese Liebe, die wir diesem kleinen Kind schenken, können wir auch für alle anderen Momente im Leben empfinden. Je häufiger wir in diesen Zustand des „nichts denken müssen oder wollen“ kommen, können wir für die alltäglichsten Dinge und Situationen Liebe empfinden. Und darauf soll es hinauflaufen. Wir empfinden ständig und sehr häufig viel Liebe und schenken sie auch in vielen Momenten.

In der Meditation wird davon gesprochen, die innere Leere zu finden. Es ist schwer auszuhalten. Ständig sind wir in Bewegung, müssen dieses oder jenes erledigen. Wir kommen von der Arbeit und überlegen direkt, was wir heute tun müssen oder erledigen wollen. Meist ist bis zum Abend keine Ruhe, keine Leere, vorhanden. Wir fallen irgendwann erschöpft ins Bett und dort geht es weiter. Die Gedanken wollen einfach nicht aufhören. Sie sind unser ständiger Begleiter. Um sie nicht hören zu müssen, lesen wir bis zum Einschlafen oder schauen fern bis wir schlafen. Die äußere und innere Leere oder Ruhe können wir so nicht finden. Wir laufen vor ihr weg. Denn wenn wir hinhören in die Leere, zeigt uns unser Geist genau, wohin wir schauen oder hören sollen.

Trainiert euren Geist, kommt zur Ruhe und das Leben (zumindest aus meiner Sicht) lässt sich leichter genießen.