

Meditation ist der Schlüssel

Samarpan P. Powels



Online Magazin
für Meditation

Warum soll man überhaupt meditieren?

Meditation macht reich, lebendig, wach, gesund, zentriert, verändert das Leben, gibt Energie, macht einen glücklich im Alleinsein, lässt Mitgefühl entstehen, die Reaktionen werden schneller, macht sensibel. Meditation entspannt, man hat Kontakt zu seinen Gefühlen, kann Dramas sein lassen. Meditation macht intelligent, erhöht die sexuelle Lebenskraft und vieles andere mehr ... Im Noseletter von FindYourNose.com wird regelmäßig beschrieben „Was passiert, wenn man meditiert?“

Welche Arten von Meditation gibt es?

Im traditionellen Sinne sind Meditationstechniken still, das bedeutet, man sitzt möglichst unbeweglich mindestens 45 Minuten lang und lenkt die Aufmerksamkeit auf den Atem oder andere Hilfsmittel, um wach und gegenwärtig zu bleiben. Dann gibt es Techniken, bei denen Mantras („heilige“ Silben) gesungen oder rezitiert werden. Oft wird damit das Denken eingeschlafert, was zu einer vorübergehenden Entspannung führt, den unbefriedigenden, normalen Alltag jedoch nur am Rande beeinflusst. Für die heutige, moderne und schnelllebige Zeit sind aktive Meditationsmethoden zu empfehlen. Das sind Techniken, bei denen erst der Körper bewegt wird, durch Schütteln beispielsweise, oder durch Tanzen, und dann kommt die stille Phase, in die sich der Meditierende dann leicht und entspannt fallen lässt.

Es gibt zudem noch unzählige, verschiedene kleine Alltagsmeditationen, mit denen gut während des normalen Lebens experimentiert werden kann. Die Techniken nutzen manchmal Visualisierung, meist jedoch dreht es sich um die Wahrnehmung dessen, was ist. Kleine, tägliche Anregungen für besonders Eilige bieten die Sekunden Meditationen oder beispielsweise auch die Movie Meditation, bei der Spielfilme meditativ angesehen werden. Auf FindYourNose.com gibt es regelmäßig neue Anregungen zu allen Meditationstechniken.

Im Grunde kann alles für Meditation benutzt werden, jede Technik versucht nichts anderes, als den Menschen mit seiner ganzen Bewusstheit und Wachsamkeit in diesen Moment zu bringen. Das klingt einfach, ist für uns jedoch nicht so leicht. Der Kopf rattert eben ständig ...

Was ist Meditation?

Meditation ist nichts anderes, als wach und aufmerksam wahr zu nehmen was ist - wie sich der Körper anfühlt, was für Gefühle da sind, was für Gedanken. Meditation verstanden als Technik dreht sich immer um Wahrnehmen. Mit wacher Präsenz auch wahrzunehmen, was über den Körper, die Gedanken und die Gefühle hinausgeht. Es gibt unzählige Beschreibungen, was der Zustand der Meditation ist. Und unzählige Meister haben immer wieder gesagt, dass es nicht zu verstehen ist. Da gibt's nur eins: Es selbst ausprobieren, experimentieren und die Antwort selbst herausfinden.

FindYourNose.com

Online Magazin
für Meditation

Samarpan P. Powels

samarpan@findyournose.com
www.FindYourNose.com



Online Magazin
für Meditation

Ich bin ständig müde – hilft Meditation?

Meditationstechniken sind für psychisch gesunde Menschen, denn sie verstärken meist den Zustand, in dem man sich befindet. Es ist daher nicht zu empfehlen, zu meditieren, wenn man psychische Probleme hat. Wenn die Müdigkeit krankheitsbedingt ist, dann ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren. Beruht die Müdigkeit auf einem stressigen, unausgeglichene Leben, dann ist es sinnvoll, zuerst das Leben auszubalancieren und dann zu meditieren. Sich erst ein wenig Raum zu verschaffen und dann die Ruhe zu finden, regelmäßig die Meditationstechnik zu praktizieren, die einem am Herzen liegt.

Meditation unterstützt Gesundheit, Wohlergehen, Lebendigkeit, wie oben beschrieben, doch nur, wenn man das auch möchte. Es hat keinen Sinn, Meditation als bloße Übung zu machen, in der Hoffnung, dass sich der Rest des Lebens von selbst verändert. Hat man den Entschluss gefasst, das Leben nach seinen eigenen Werten leben zu wollen und nicht mehr für die anderen, dann ist Meditation genau das Richtige. Meditation führt zu sich, zur wahren Natur. Es ist wie nach Hause zu kommen. Psychologische Müdigkeit gibt es nicht, wenn man sich in seiner eigenen Natur bewegt. Das ist ähnlich wie bei Kindern, die werden auch nicht müde, wenn ihnen etwas Spaß macht. Meditation kann also indirekt, über die Erhöhung der Lebensfreude, dazu führen, Müdigkeit zu vertreiben.

Ich kann mich nicht konzentrieren – hilft Meditation?

Die stillen Meditationstechniken werden meiner Erfahrung nach bei Konzentrationsschwäche erst nach relativ langer Zeit eine Verbesserung bewirken. Aktive Methoden dagegen können schneller wirken, da sie körperliche und emotionale Spannungen wegnehmen und auf natürliche Weise zentrieren. Ausschlaggebend, ob Meditation hilft oder nicht, ist immer, ob man eine Technik gerne macht oder nicht. Mit Hingabe, auf der Suche nach der Wahrheit, kann die richtige Meditationsmethode Wunder bewirken. Meditation ist der Schlüssel für alle Probleme und Situationen, vorausgesetzt, man ist bereit, sich darauf einzulassen.

Alles geht daneben – hilft Meditation?

Meditation ist kein Schnellkaffee, es braucht einige Zeit, bis man den Trick herausgefunden hat, entspannt in diesem Moment gegenwärtig zu sein und diese Fähigkeit auf den Alltag übertragen kann. Mit zunehmender Wachheit und wachsender, innerer Harmonie verändert sich die Art mit sich und dem Umfeld umzugehen. Das Umfeld bleibt das selbe, doch die gestärkte Intelligenz findet neue Möglichkeiten für ein erfülltes Leben. Insofern hilft Meditation tatsächlich das Leben zu harmonisieren, doch braucht es meist Jahre, bis die Erfahrungen dem Test des Alltags hundertprozentig standhalten. Wenn jetzt alles daneben geht, dann ist das vielleicht die Gelegenheit, sich völlig neu zu orientieren. Meditation hilft zwar nicht sofort, das Chaos im Außen aufzulösen, doch bringt Stille immer auch Klarheit mit sich. Klarheit darüber, was man wirklich möchte und was der nächste Schritt ist.

Weitere Fragen?

Antworten gibt es FindYourNose.com - Online Magazin für Meditation

FindYourNose.com

Online Magazin
für Meditation

Samarpan P. Powels

samarpan@findyournose.com
www.FindYourNose.com