

„Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält.“

Johann Wolfgang von Goethe

Meditieren – Klarheit und Kraft durch innere Ruhe

Meditation befreit uns von Stress und beflügelt die Kreativität

Angelina Jolie tut es. Medien-Unternehmer Rupert Murdoch. Twitter-Mitbegründer Evan Williams. Und Richard Gere sowieso. Die Rede ist von der Kraft der Gedanken – der Meditation.

Seit über 3.000 Jahren schöpfen Menschen auf der ganzen Welt Kraft und Energie aus der Meditation. Die verschiedenen Techniken und Übungen sollen helfen, die innere Balance zu finden. Sich zu entspannen. Das Bewusstsein zu schärfen für den Augenblick. Und den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen.

Antoinette Angel aus St. Wendel ist Apothekerin, Coach und Beraterin mit den Schwerpunkten Health und Management. Die studierte Pharmazeutin und diplomierte Coach hilft Führungskräften sowie Einzelpersonen in Veränderungsprozessen leichter mit Druck umzugehen, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und damit die Lebensqualität stetig zu erhöhen.

Nähere Infos unter www.antoINETTE-angel.com

Depressionen, kann Schmerzen lindern, verbessert unsere Koordination, stärkt das Immunsystem, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, verbessert den Schlaf und lässt uns feinfühler und achtsamer werden.

Im Grunde geht es darum, den Geist zur Ruhe zu bringen. Denn von Natur aus schwirren in unserem Kopf tausende Gedanken wie „tanzende Affen“ herum, begleitet von aufwühlenden Emotionen.

Bei der Meditation ebbt diese Flut von Gedanken ab, wir erlangen wieder mehr KLARHEIT. Vergleichbar mit aufgewühltem Wasser, das in der Ruhe wieder klar wird. Wir distanzieren uns von unseren Gedanken, indem wir sie einfach nur beobachten.

Um geistige Ruhe zu üben, wird der Geist konzentriert auf den Atem - als Symbol für das Hier und Jetzt. Den Atem können und müssen wir nicht machen, er ist einfach da.

Die Kunst der Meditation kann jeder erlernen – ganz einfach, schnell, ohne spirituell-ideologischen Überbau. Sie benötigen nicht mal spezielle Musik oder gar eine Yogi-Matte. Halten Sie sich einfach an folgende Regeln:

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie für die nächsten 15 Minuten ungestört sind.

Setzen Sie sich mit geradem Rücken – ohne sich anzulehnen – auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf ein Kissen, ein Bett oder einen Teppich.

Nehmen Sie eine bequeme Position ein und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.

Schließen Sie die Augen halb, den Blick leicht nach unten, ohne etwas im Raum zu fixieren.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, ohne etwas an ihm zu verändern. Zählen jeden Atemzug von 1-10, immer auf das Ausatmen die Zahl, dann beginnen Sie wieder bei 1. Einatmen, Ausatmen, Zahl, Pause. Einatmen usw.

Spüren Sie, wie sich beim Atmen Ihr Brustkorb gleichmäßig hebt und senkt.

Wenn Ihre Gedanken abschweifen, lenken Sie diese sanft wieder auf den Atem zurück.

Wenn Sie spüren, dass Ihr Atem ruhig und gleichmäßig ist und Sie Ihren Gedankenstrom beruhigen konnten, sind Sie in der Meditation. Sie können nun langsam aufhören zu zählen. Bleiben Sie noch einige Minuten sitzen und spüren Sie, wie eine innere Ruhe einkehrt – und Sie nur noch im Hier und Jetzt sind.

Es gibt mehrere Phasen in der Meditation, die man nach und nach erlernen kann.

Übrigens. Auch in Sachen „Meditation“ gilt: Übung macht den Meister. Wenn Sie also anfangs mit Ihren Gedanken abschweifen – kein Problem. Versuchen Sie am besten, die Meditation in Ihren Alltag fest einzubauen – am besten täglich, nach dem Aufstehen. ■