



Wenn es still wird, kannst Du mich hören...

Meditation, um in die Stille zu kommen!

Meditation ist gar nicht so schwer, wie Du vielleicht denkst. Wenn wir Meditation hören, denken wir an einen Buddhisten, der stundenlang unter einem Baum hockt und gar Nichts macht... nicht einmal denken ;-). Klar, es gibt Menschen, so wie vielleicht Mönche oder Yogis, die täglich stundenlang still meditieren und das sieht von Aussen auch total easy aus. Aber wie sage ich immer: „Du kannst alles lernen, was Du willst.“ Und natürlich haben diese Mönche das auch ewig lang geübt. Von daher ist es ganz wichtig, dass Du Dir keinen Druck aufbaust. Du musst jetzt Nichts können, Nichts wissen, Nichts bewerten, sondern Dich einfach drauf einlassen.

Was hat die Meditation nun mit Deiner Seele zu tun? Ich weiß, einige der Übungen, in denen es darum ging, Dich zu hören, waren vielleicht etwas schwierig für Dich. Und das liegt einfach daran, dass wir so sehr im Außen unterwegs sind und es nie gelernt haben, in die Stille zu kommen.

Meditation ist etwas ganz Besonderes!

- Meditation lehrt Dich, Dich in allen Situationen entspannen zu können, wenn Du das willst.
- Du kannst Dich besser konzentrieren.
- Du wirst klarer in Deinem Kopf.
- Das Kopfkarsuell lässt nach.
- Du wirst Dich besser selbst hören und erkennen können
- Es ist eine spannende Reise in Dein Inneres, wenn Du es zulässt.
- Du lernst dadurch Achtsamkeit und innere Annahme.
- Du wirst mehr Selbstbewusstsein und Selbstliebe bekommen, da Du mit Dir selbst immer mehr im Reinen sein wirst.
- Dadurch, dass Du im Reinen mit Dir bist, kannst Du das dann auch besser mit anderen sein.

Woher kommt Meditation?

Meditation kannst Du in allen Religionen oder Kulturen finden. Wenn es nicht Meditation heißt, dann vielleicht „stilles Gebet“. Viele Religionen glauben daran, dass Du Dich damit dem Universum und/oder Gott öffnen und verbinden kannst. Auch wissenschaftlich betrachtet, ist Meditation eine tolle Sache. Hirnforscher haben herausgefunden, dass Mittels Meditation, eine tiefe Entspannung hergestellt werden kann, so wie im Schlaf. Das Gute ist, wenn Du die Meditation täglich übst, dann gewöhnt sich Dein Geist und Dein Körper daran und Du schaffst es, besonders in stressigen Zeiten, besser und schneller herunter zu fahren. Du kannst auf deine gelernte Meditation dann jederzeit zugreifen. In der Hirnforschung wird Meditation in erster Linie als „mentales Training“ verstanden, für uns bei GAIA POWER ist es aber vor Allem wichtig, dass Du mit der Meditation „Ruhe in Deinen Geist und Körper“ bekommst, damit Du deine Seele besser finden und hören kannst.

Und nun freu Dich darauf, das „Werkzeug“ Meditation unter die Lupe zu nehmen und dich einfach darauf einzulassen und zu schauen, ob es zu Dir passt und es Dir ermöglicht, Deine Seele besser zu hören.

Viel Spaß dabei. ☺

Lass Dich einfach darauf ein!