



Seelisches & körperliches Wohlbefinden  
durch eine bewusste Lebensführung

# Meditation



Bewusstes  
Sein

# Erfahrung reinen Bewusstseins

## MEDITATION

Die systematische und willentliche  
Kultivierung von achtsamer  
Gegenwärtigkeit, Weisheit  
und Mitgefühl.

Die tiefe Verbindung von  
Herz und Geist.



Für unsere Gesundheit ist Stress der gravierendste Risikofaktor des 21. Jahrhunderts. Stress erhöht die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck, für Hauterkrankungen und Rückenschmerzen, für Autoimmunerkrankungen, Rheuma, Depressionen, Allergien und Erkrankungen des gesamten Magen-Darmsystems. Er vermindert die Schlafqualität und die Dauer des Schlafs. Und er verkürzt die Lebenszeit. Denn gestresste Nervenzellen

kommunizieren mit den Immunzellen und bringen die Signalmoleküle und die Botenstoffe des gesamten Systems durcheinander. Um auf die Wechselbeziehungen zwischen Immun- und Nervensystem und Psyche positiv einzuwirken, finden traditionelle Meditationsübungen, Bewusstseinsstechniken und Achtsamkeitsübungen immer breitere Akzeptanz und auch wissenschaftliche Bestätigung durch vielzählige Studien und Forschungen.



Meditatio bedeutet von seinem lateinischen Ursprung 'zur Mitte ausrichten'. Wir kommen zur Ruhe, werden still und finden den Weg zu dem inneren Raum, der frei ist von störenden Gedanken und Gefühlen. Es ist eine Rückkehr zu der Erfahrung des reinen Seins, zu einem Bewusstsein, das wir alle hatten, bevor wir das Sprechen erlernt haben und dies dann unmittelbar begonnen hat, alles zu dominieren. Und so erfolgreich die Sprache (und damit verbunden auch das

Denken) unser Leben gestaltet, so sehr kann sie uns behindern, wenn wir Entspannung und Ruhe suchen. Meditation setzt vor der Sprache an und bedeutet still sein. Das bedeutet im ersten Schritt, den Körper zur Ruhe zu bringen. Innezuhalten und still zu stehen oder still zu sitzen. Beruhigt sich der Körper, dann kann auch der Geist sich beruhigen. Der Geist kann still werden, durch das Nicht-Denken können wir zu Einsichten kommen, die durch das Denken nicht möglich wären.

Durch Meditation öffnen sich uns Wege und Lösungen, die aufgrund des sonst andauernden Denkens verschlossen blieben.

Sämtliche Formen von Meditation berücksichtigen, dass es für uns Menschen äusserst schwierig ist, nicht zu denken. Um einen Zugang zu finden, werden deshalb verschiedene Hilfsmittel angewandt - Fokussierung auf bestimmte Körperteile oder Sinnesorgane, Wiederholung von Wortfolgen oder Mantras, Visualisierung bestimmter Elemente und Abfolgen. Immer ist es eine Fokussierung der Aufmerksamkeit, eine Bündelung der Konzentration, die es dem Geist Orientierung gibt und erlaubt, zur Ruhe zu kommen.

Die Möglichkeiten sind vielfältig, so dass jeder für sich einen eigenen Weg im eigenen Tempo finden kann. Die Erfahrungen sprechen für sich und die eindrucksvollen wissenschaftlichen Daten belegen die Wirksamkeit. Der Herzschlag beruhigt sich, der Blutdruck sinkt, die Muskulatur entspannt sich und das gesamte (Nerven-)System darf zur Ruhe kommen.

# भावन

MEDITATION  
Vorstellen, Manifestieren.

Bereits die Aufrichtung der Wirbelsäule bedeutet, wach und präsent zu sein.

## Eine einfache Meditation zur Wahrnehmung

Mit aufrichteter Wirbelsäule sitzt man auf einem Stuhl, die Füsse hüftbreit fest auf dem Boden oder sitzt auf einem Meditationskissen mit übereinander gefalteten Beinen in der Lotus- oder halben Lotushaltung. Die Augen sind leicht geöffnet und blicken zum Boden, die Hände liegen entspannt auf den Knien mit den Handflächen nach oben. Die Haltung ist entspannt und würdevoll. In dieser Position gibt es nichts weiter zu tun, als auf den Atem zu achten - den Strom des Atmens zu beobachten. Und wann immer Gedanken bewusst werden, gilt es, diese als ‚Denken‘ wahrzunehmen und wieder zurückzukehren zur Wahrnehmung des Atmens. In dem Moment, in dem sich der Gedanke auflöst, entsteht eine Lücke zwischen den Gedanken und es ist diese Lücke, mit der uns die Meditation im Laufe der Zeit immer vertrauter werden lässt. Dies ist der Same des natürlichen Geistes, der Schlüssel zur inneren Stille und des authentischen Selbst.



So wie es den persönlichen Möglichkeiten entspricht, kann diese kleine Meditation zur Wahrnehmung als tägliches Achtsamkeits-Ritual in den Alltag integriert

werden. Ob drei Minuten oder fünfzehn Minuten - die subtilen Veränderungen der Wahrnehmung und die Stärkung der Resilienz sind unmittelbar spürbar.





AlexAndrA

[www.dr-alexandra-mueller.de](http://www.dr-alexandra-mueller.de)

Oktober 2023