

Ein Weg zu innerer Ruhe, Gelassenheit und tiefem Frieden

Meditation ist ein Weg zu sich selbst, ein Weg in die eigene Mitte. Sie schafft einen Raum von grosser Klarheit und tiefer Bewusstheit, losgelöst vom Rauschen des Alltags. Meditation steht jedem offen, der bereit ist, sich auf sich selbst einzulassen.

Auf dem Weg zu sich selbst

Die Sehnsucht zu erfahren, wer wir wirklich sind, steckt in jedem von uns. Meditation gibt eine mögliche Antwort darauf.

Ein Weg nach Innen

Meditation ist ein spiritueller Weg – ein Weg nach Innen. Die Aufmerksamkeit löst sich vom Alltagsgeschehen, von der äusseren Welt, und richtet sich ganz nach Innen. Wie eine Lotusblume, welche aus einem trüben Teich hervor wächst und aufblüht, können Menschen in der Meditation einen neuen Zugang zu sich und ihrem wahren Selbst erfahren.

Sich Einlassen auf das, was ist

Meditation bedeutet loslassen, ein «sich Einlassen auf das, was ist». Je tiefer wir loslassen, desto ruhiger und entspannter werden wir auf der körperlichen, emotionalen, seelischen und geistigen Ebene. Das mentale Geplapper, das «Geschwätz» im Kopf, wird leiser und leiser und kommt schlussendlich zur Ruhe. Es entsteht ein Raum von grosser Klarheit und Bewusstheit.



Der Weg nach Innen, die Meditation, ist ein neutraler, religionsunabhängiger Weg. Er entsteht aus der Sehnsucht, zu erfahren, wer wir wirklich sind. Diese Sehnsucht ist tief in jedem von uns verankert, ob bewusst oder unbewusst und unabhängig von jeder Kultur und Religion.

Ein kraftvoller Weg der Lebensfreude

In der Meditation kann ein Durchströmen von tiefem inneren Frieden, Zuversicht und ganzheitlichem Wohlbefinden erfahrbar werden.

Zugang zu inneren Ressourcen

Durch das Meditieren erlangen wir ungeahnten Zugang zu unseren inneren Ressourcen und zu höheren Aspekten unseres Selbst. Wir erfahren, dass wir weit mehr sind als unser physischer Körper, dass wir verbunden sind mit dem «Alles-was-ist» und Teil eines grossen Ganzen sind.

Je tiefer wir in Kontakt kommen mit unserer wahren Essenz, desto mehr kann der Strom der Lebensfreude in und durch uns fließen. Ein tiefer innerer Friede wird erfahrbar, was weit in den Alltag ausstrahlt.

Meditation ist ein ganzheitlicher Weg

Der Zugang zu uns selber, welcher die Meditation uns gibt, hat weitreichende Auswirkungen auf unser Sein, auf unsere Gesundheit und unser gesamtes Wohlbefinden; dies in Zeiten, in denen es uns gut geht, wie auch in schwierigen Zeiten. Meditieren ist auch ein kraftvoller Weg gegen Alltags-Stress, gegen das rastlose und kräfteraubende stets «denken müssen» und gegen das Gefangensein in negativen Emotionen.

- Je nach persönlichen Bedürfnissen kann die Meditation eingesetzt werden für
- Entspannung, innere Ruhe
- Kontemplation und Klärung von Situationen oder Problemen
- Erkennen von Verstrickungen und eigenen Schattenanteilen
- Erforschen des eigenen Selbst und persönliches Wachstum
- Verbindung zum Höheren Selbst
- Bewusste Wahrnehmung
- Tiefe spirituelle Erfahrungen

Ein Fluss von heilender Kraft, Freude, tiefem Frieden und Liebe

Für jeden Menschen gibt es eine Meditationsart, die für ihn stimmig, erfüllend und bereichernd ist.

Vielfältige Meditationstechniken

Die verschiedenen Meditationstechniken können in zwei Hauptgruppen unterteilt werden: Aktive Meditation mit körperlicher Bewegung und passive, kontemplative Meditationen im stillen Sitzen. Beide Gruppen kennen sowohl die aktive Aufmerksamkeitslenkung als auch das passive Geschehenlassen.

Je nach Mensch und Situation wird die eine oder andere Meditationsart bevorzugt. Ziel aller Meditationsarten ist es, sich vom äusseren Alltagsgeschehen zu lösen und die Aufmerksamkeit ganz nach innen zu richten.

Die erfahrungsintensivsten Meditationen sind meist Meditationen in Gruppen, denn die Gruppenenergie intensiviert die Kraft der Meditation. Selbstverständlich sind auch Meditationen alleine, beispielsweise zu Hause, sehr wirksam.

Praktische Meditation der Stille

Dem Einsteiger können geführte Meditationen, entweder in Gruppen oder mit einer passenden CD, helfen.

Es ist wichtig, sich innerlich auf eine Meditation vorzubereiten. Dies geschieht am leichtesten, indem man sich zum Beispiel in eine speziell dafür eingerichtete Meditationsecke setzt, eine Kerze anzündet, sich mit Hilfe von Meditationsmusik entspannt und sich innerlich auf die bevorstehende Meditation vorbereitet.

Zu Beginn einer Meditation ist es hilfreich, durch bewusstes tiefes Atmen die Aufmerksamkeit ganz nach innen zu lenken; zu spüren, wie der Atem kommt und geht. Bleibt die Aufmerksamkeit während einigen Minuten ganz bei der Atmung, beruhigt sich der Körper und allmählich auch der Geist. Langsam vollzieht sich die Loslösung vom Alltag.

Ab diesem Punkt spielt die Intention, das heisst unsere Absicht, die zentrale Rolle. Was steht im Fokus meiner heutigen Meditation? Möchte ich tiefe körperliche oder mentale Entspannung? Suche ich nach einer klärenden Antwort aus meinem Inneren auf eine mich beschäftigende Frage? Oder möchte ich mich und meine Verhalten besser

verstehen lernen? Dabei lenken wir die Aufmerksamkeit aktiv auf ein Thema und suchen nach einer Antwort aus unserem Inneren.

Ist unsere Meditations-Absicht mehr eine tiefere Verbindung zu unserem Höheren Selbst, so richten wir unser Bewusstsein auf das Höhere Selbst. Ab diesem Zeitpunkt lassen wir geschehen. Es ist ein passives, hellwaches Geschehenlassen. Je nach Tagesform kann sich das Bewusstsein verändern und tiefe Erfahrungen werden möglich.

Durch die bewusste Verbindung mit dem Höheren Selbst und den Erfahrungen, die wir dadurch machen, kann heilende Kraft, Freude, tiefer Friede und Liebe in uns fließen, was unser Herz öffnet und positiv in unserem Alltag fließt und ausstrahlt.

