



Erd Engel

der Weg zu deiner Seelenessenz

Meditieren - viel mehr als nur still sitzen

Für mich ist meditieren ein essentieller Bestandteil meines Lebens geworden. Insbesondere die stille Meditation. Doch der Anfang war auch für mich schwer. Ich hatte über ein halbes Jahr gebraucht, bis es sich für mich in ein Bedürfnis verwandelt hatte zu meditieren und ich das Gefühl hatte, wirklich in mir selbst zu sein. Natürlich schätze ich auch all die anderen Meditationsformen und mache regelmässig geführte Meditationen, doch die Stille Meditation ist für mich und meinen Lebensweg unverzichtbar geworden. Warum?

In der Stille meditieren, ist viel mehr als still dazusitzen und zu versuchen keine Gedanken zu haben. Alle Aspekte, welche sich beim stillen meditieren zeigen, spiegeln uns auf, wie wir den Herausforderungen im Alltag begegnen.

Bin ich liebevoll mit mir selbst während der Meditation, wenn es wieder mal nicht klappt, die Gedanken vorbeiziehen zu lassen oder bin ich streng mit mir und denke, ach schon wieder geht es nicht? Kann ich ein gewisses Unwohlsein oder gar leichte Schmerzen beim Sitzen, die sich im Körper bemerkbar machen, kann ich darüber hinaus gehen oder habe ich das Gefühl, nein ich muss gleich aus der Position raus, ausweichen oder gar entfliehen - wie ist es dann mit unangenehmen Situationen im Leben?

Lernen wir in der Meditation achtsam, liebevoll und in Gelassenheit mit uns und der Situation umzugehen, können wir dies auch im Alltag besser. Lernen wir in der Meditation in unbequemen Situationen, wie das Muskeln im Rücken vom Sitzen in der Meditation schmerzen oder die Knie oder so, mit Achtsamkeit zu begegnen und über dies hinauszugehen, können wir uns Problemen im Alltag ganz anders begegnen. Wie ich in der Meditation mit mir umgehe und das Verhalten von mir erfahre und beobachte, kann ich mir dessen Verhaltensmuster, welche ich ja im Leben ebenfalls habe, bewusst werden und neue Entscheidungen treffen.

Meditieren ist ein Mittel zum Zweck, um im Alltag mehr Achtsamkeit, Verbundenheit und somit inneren Frieden und Liebe in sich selbst zu erfahren und jederzeit daran anknüpfen zu können.

Besonders in turbulenten Zeiten, ist es der Zugang zu unserer Essenz, der Punkt des Friedens und Ruhe in uns, der uns den einzigen Anker bietet und die Wahrheit aufzeigen kann. Aus dieser Neutralität und dem Ankommen im Hier und Jetzt können wir die Vergangenheit und Zukunft für einen Moment hinter uns lassen und somit auch besser manifestieren. Gelingt uns das in der Meditation immer besser und hier gilt - Übung macht den Meister - dann können wir im Alltag schneller auf den Zustand zurückgreifen.