



Meditation – die Ruhe für unsere Seele

Von *Schuetz*

Erstellt am 4 Nov 2015 - 09:22

Viele Menschen haben Angst vor sich selbst, haben Angst mit sich alleine zu sein, dabei ist die Stille ein ganz wichtiger Teil Ihres Lebens. Die Stille ist der Raum, in dem die Seele Ruhe und Besinnung findet. In der Stille findet die Seele den Abstand von anstrengenden Forderungen und der hektischen Zeit. Die Stille gibt Ihnen Ihre Energie, Lebensfreude, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Kreativität wieder zurück. Man braucht kein Eremit zu sein, um sich mit Meditation zu beschäftigen.

Dafür brauchen Sie keinen teuren Kurs oder Seminare zu belegen – es geht ganz einfach: Legen Sie sich ganz bequem auf eine Decke oder finden Sie eine entspannte Körperhaltung und schließen die Augen. Beginnen Sie ruhig und entspannt zu Atmen und denken Sie, dass Sie nun Ihre Gedanken fließen lassen. Sie werden am Anfang von Ihren Gedanken überflutet werden, das wird sich aber schnell legen.

Wir empfehlen täglich 10 – 15 Minuten zu meditieren.

Eine regelmäßige Meditation kann beruhigend auf die Seele und Körper wirken. Die Wirkung ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar und auch der Herzschlag wird verlangsamt. Meditation bedeutet: nachdenken, überlegen und heilen. Durch die Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich die Seele beruhigen. In der östlichen Kultur gilt das Meditieren als eine grundlegende und zentrale Bewusstseinsweiterung. Es gibt viele Meditationstechniken und sie unterscheiden sich nach ihrer traditionellen religiösen Herkunft. Seit den 70er Jahren werden neben den traditionellen Meditationsformen auch an westliche Bedürfnisse angepasste Formen angeboten. Wie wir schon erwähnt haben, wirkt die Meditation am besten, wenn Sie täglich zirka 10 Minuten damit entspannen. Auf Dauer kann man die Zeit der Meditation auf zirka 30 Minuten steigern.

Die besten Zeiten sind früh am Morgen und spät am Abend, wenn die geistige Schwingung am ruhigsten ist. Natürlich können Sie auch zu jedem anderen Zeitpunkt meditieren. Setzen Sie sich in eine bequeme Stellung mit geradem Rücken. Den Rücken nicht an die Wand lehnen. Die Hände liegen dabei auf den Knien oder den Oberschenkeln, Handflächen nach unten (oder nach oben). Bitten Sie Ihre Seele zur Ruhe zu kommen, sich zu erholen und achten Sie dabei auf Ihre Atmung. Sie brauchen einfach nur zu denken, dass Sie sich nun von Ihren Sorgen, Ihrem Kummer, Ihren Ängsten, Ihrem Stress, erholen möchten.

Forscher um Yi-Yuan Tang von der Texas Tech University in Lubbock berichten, dass eine Aufmerksamkeitsmeditation in vier Wochen die Nervenfasern einer bestimmten Gehirnregion stärker als eine reine Entspannungsübung verändert. Nach dem Meditationstraining hat sich in einem vorderen Teil der Hirnrinde die Isolierung der Nervenzellfortsätze (Axone) deutlich verbessert, was zu einer schnelleren Durchleitung von Signalen führt. Dieser sogenannte anteriore singuläre Cortex wird allgemein mit der Kontrolle von Wahrnehmung und Emotionen in Verbindung gebracht sowie mit der Fähigkeit, Konflikte zu lösen.

Das heißt, dass durch die Meditation bereits nach vier Wochen das Gehirn schnellere Signale zeigt und die Forscher sehen darin die Chance für neue Therapien von psychischen Erkrankungen. Wir möchten auch behaupten, dass man auch anders meditieren kann. Wir auf jeden Fall finden verschiedene Situationen, bei denen wir sehr gut entspannen können. Zum Beispiel: mit dem Rad durch die Natur radeln, schwimmen gehen und sich im Wasser vor sich hin treiben lassen, im Sprudelbad sitzen und die Wallungen an der Haut spüren, in einem Straßenkaffee sitzen und Leute beobachten, leichte Musik oder Meeresrauschen von einer CD oder MP3 Player hören und dabei die Augen schließen und träumen.

Versuchen Sie doch auch mal etwas zu tun, was Sie sonst selten machen oder noch nie getan haben. Malen Sie ein Bild, auch wenn Sie denken, Sie können nicht malen oder dekorieren Sie Ihre Wohnung neu. Visuelle Reize regen unsere Kreativität an und lenken uns vom Alltag ab.

Kennen Sie den Spruch von Jacques Rousseau? Der Geruchssinn ist der Sinn der Erinnerung und des Verlangens. Auch Düfte regen unsere Sinne an und jeder Duft gelangt über die Nase in bestimmte Teile des Gehirns. Der Duft stimuliert in Sekundenschnelle das vegetative Nervensystem. Die Gerüche setzen sich aus bis zu 500 Einzelwirkstoffen zusammen und es reichen oft nur wenige Substanzen, um einen Geruch zu erkennen.

Dem Vanillearoma sagt man zum Beispiel nach, dass es ein Glücksbote sei. Der süße Duft setzt Glückshormone frei und es hat eine positive Wirkung auf unsere Gedankenwelt. Rosenöl



sorgt für gute Laune und Lavendel ist ein Schlummerkraut, das für eine ausgeglichene Wirkung sorgen kann. Der eingeatmete Duft gelangt durch die Nase auf unsere Riechschleimhaut. Dort sitzen zirka 10 Millionen Riechnervenzellen, wo jede Riechzelle auf einen speziellen Duftstoff spezialisiert ist.

Die Düfte wecken Erinnerungen in uns und einige Gerüche versetzen uns zurück in unsere Kindheit. Gefährliche Düfte wie z. B. Modergeruch oder Brandgeruch warnen uns ein Leben lang. Dagegen bleiben uns die Düfte, mit denen uns ein schönes Ereignis verbindet, in guter Erinnerung.

Dieses Buch ist eine psychologische Grundlage. Es vermittelt viele interessante Informationen und gewinnbringende Selbsterkenntnis. Psychologisch erklären die Autorinnen Jutta Schütz & Sabine Beuke warum wir sind, wie wir sind, was wir ändern können und wie viel wir selbst lenken oder umlenken könnten, wenn wir uns durch dieses Buch auf die Sprünge helfen lassen.

Der psychologische Ratgeber ist geeignet für Menschen ohne psychologisches Vorwissen und kann in Lebenskrisen helfen. Es ist voll mit Wissen über das, was wir jeden Tag tun, jedoch oft ohne es zu wissen.

Die Autorinnen Jutta Schütz & Sabine Beuke verstehen es, verstreutes „psychologisches Wissen“ einzusammeln, zu ordnen und in eine passende Form zu bringen. Sie schärfen Ihre Sinne und erklären, was Sie schon immer über sich selbst wissen wollten, von der Entstehung Ihrer Persönlichkeit bis hin zu Ihren Konflikten und deren Lösungen. Sie geben Ihnen die Möglichkeit, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und beleuchten auch die Gründe für vielfältige Verhaltensweisen. Die dadurch erreichbare Selbsterkenntnis kann helfen, Ihre Probleme besser zu lösen. Wer Ursache und Wirkung seiner selbst erkennt, hat die Kraft sich zu ändern.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

<http://www.sabinebeuke.de/> [2]

Buchdaten:

PSYCHOLOGIE KURZ UND KNAPP VERPACKT - Hilfreiches Wissen für die Seele

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-13: 9783732234929 - ISBN-10: 3732234924 für EUR 13,90

Alle Bücher sind auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von itunes.apple.com, verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [3]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [1]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:05): <http://www.medkom24.eu/node/20822>

Links:

- [1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>
- [2] <http://www.sabinebeuke.de/>
- [3] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>
- [4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>