

Impressum



© 2024 Orlowski

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Ulrich Orlowski, Blankenheimer Weg 4, 53343 Wachtberg, Germany.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-Daten) in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen, und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verleger sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

Dieses Buch kann Info-Links enthalten, die sich im Laufe der Zeit verändern können.

Inhalt

Impressum	1
 tredition	1
Einleitung	5
Einführung in die Meditation: Die Grundlagen	7
Der Zustand des Geistes	7
Stufe eins: Der normale Zustand	7
Stufe zwei: Konzentration	10
Stufe drei: Meditation	12
Kontemplation verstehen	14
Die Vorteile der Meditation	16
Vorteile die Sie erfahren können	17
Formen der Meditation	18
Konzentrationsmeditation	19
Aufmerksamkeits-Meditation	22
Was passiert während des Meditierens?	28
Die physische Reaktion	32
Schlafen Sie?	33
Vorbereiten Ihres Körpers und Geistes	35
Ein Wort der Warnung	35
Ein bisschen Hintergrund	36
Aktivitäten für die Meditation	37

Hier ein paar Beispiele:.....	38
Die Vorbereitung	39
Benötigte Elemente	40
Der richtige Platz.....	41
Die richtige Position.....	42
Halb balanciert.....	43
Balancierte Haltung	44
Lotussitz.....	44
Passivität Ihrer Einstellung	45
Ihr Meditations-Objekt	46
Bringen Sie es zusammen	48
Meditieren in einfacher Form.....	49
Simple Meditation	50
Andere Methoden der Meditation	53
Geh-Meditation	54
Und so funktioniert die Geh-Meditation:.....	54
Transzendentale Meditation	56
Es gibt noch weitere	58
Reise Meditation.....	59
Klang-Meditation	59
Schlusswort.....	60

Einleitung

Haben Sie schon einmal versucht zu meditieren, um Ihre Stress- und Gesundheitsprobleme zu lösen? Wenn Sie das noch nie versucht haben, wäre jetzt die perfekte Gelegenheit dazu, diese Erfahrung zu machen. Meditation ist eine der gefragtesten Formen, um Stress abzubauen und wird auch von vielen Ärzten empfohlen.

Wenn etwas so wertvoll ist, sollten Sie bestrebt sein dies zu lernen. Wenn Sie jemand sind, der seine Abende damit verbringt sich Sorgen zu machen, was noch alles zu tun ist und sich deshalb gestresst fühlt, sich zudem noch physisch schlecht fühlt, obwohl er nicht krank ist, dann könnte Meditation die ideale Lösung für Sie sein.

Bei der Meditation ändern Sie die Weise wie Ihre Gedanken funktionieren. Man kann zwar nicht behaupten, dass es sich dabei um einen einfachen Prozess handelt, aber er ist auf jeden Fall einfach zu erlernen und man kann ihn auch täglich anwenden.

Tatsächlich haben Studien erwiesen, dass, wenn Sie sich (oder Ihren Gedanken) erlauben jeden Tag nur ein paar Minuten zu meditieren, damit der Stresslevel gesenkt und damit die Lebensqualität gesteigert werden kann. In der Tat kann damit auch das physische Wohlbefinden verbessert werden.

In diesem Buch werden Sie lernen, wie Meditation Ihr Leben verändern kann. Es ist jedoch lediglich ein Leitfaden für den Einstieg.

Die meisten Menschen, welche erfolgreich meditieren, nutzen die Ressourcen aus ihrer Umgebung, die dabei behilflich sein können den Prozess zu erlernen, sowie ihn zu praktizieren. Mit anderen zu meditieren, kann etwas sehr Starkes für das Individuum sein.

Mit den immer mehr werdenden Meditationskliniken und Klassen, werden Sie vermutlich auch eine in Ihrer Nähe finden. Zuerst sollten Sie jedoch noch ein bisschen mehr darüber in Erfahrung bringen, wie Meditation eigentlich funktioniert und was diese Ihnen bringt.

Dieses Buch wird Sie vorbereiten, um mit der Meditation zu beginnen und Sie in eine Welt entführen, deren enorme Vorteile noch viel zu vielen Leuten unbekannt ist. Falls Sie skeptisch sein sollten – Sie haben außer ein paar Minuten pro Tag um den Prozess zu erlernen, nichts zu verlieren. Vermutlich werden Sie jedoch nach ein oder zwei Meditationen unbedingt mehr lernen wollen.

Lernen Sie allein oder mit Freunden zu meditieren. In jedem Fall werden Sie viele verschiedene Methoden zur Auswahl haben. Darüber hinaus können Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit steigern. Das sollte Ihnen die paar Minuten am Tag wert sein.

Einführung in die Meditation: Die Grundlagen

Bevor Sie damit anfangen sich in der Meditation zu üben, sollten Sie verstehen lernen, worum es sich dabei genau handelt und warum Sie diese Art der Entspannung praktizieren sollten. Das Gehirn ist dabei das wichtigste Instrument, welches Sie für diesen Prozess benötigen. Aber, Sie werden wohl noch nicht festgestellt haben, dass wenn Ihr Gehirn sich im „normalen“ Zustand befindet, es tatsächlich sehr anormal ist, was es tut.

Um Ihnen dabei zu helfen das Meditieren zu verstehen, sollten wir uns zuerst die verschiedenen Ebenen, in welchen das Gehirn arbeitet, ansehen. Damit Sie verstehen, in welchem Zustand des Geistes Sie die meiste Zeit über funktionieren.

Der Zustand des Geistes

Es gibt drei einzigartige Ebenen im Gehirn, welche jederzeit veranschaulichen wie es funktioniert. Wenn Sie sich eingehender mit der Meditation befassen wollen, können diese drei Stufen Ihnen vermutlich schon dabei helfen, die ersehnte Ruhe zu finden.

Stufe eins: Der normale Zustand

Im „normalen Geisteszustand“, arbeitet der Geist in verschiedene Richtungen. Es funktioniert, wie üblich, in

einer Weise, dass es von einer Idee oder Gedanken zum nächsten springt. Tatsächlich aber ist dies nicht normal für das Gehirn, weil es sich auf eine weniger große Anzahl an Ideen fokussieren sollte, damit es Probleme lösen kann.

Das Gehirn wird von vielen Dingen in Ihrer Umgebung stimuliert. Wenn etwas Neues Ihr Gehirn stimuliert, dann wird es vom vorherigen Gedanken abgelenkt und beschäftigt sich mit dem Neuen.

Obwohl es sich anfühlt, als ob Sie die volle Kontrolle über sich selbst haben, während das Gehirn auf diese Weise funktioniert, haben Sie diese vermutlich nicht.

Sie haben in diesen Situationen nur sehr wenig Kontrolle darüber, wie Sie sich verhalten oder wie Sie denken. Nicht nur, dass Ihre Gedanken sehr schnell von Einen zum Nächsten springen, Ihr physisches Wesen macht genau dasselbe. Sogar Ihre Emotionen folgendem.

Ein Beispiel dieser Art Gehirnfunktion, kann das betrachten eines spielenden Kindes sein. Wenn Sie das Kind sehen, während Sie am Autofahren sind, wechseln Ihre Gedanken vom Lenken des Wagens auf das spielende Kind. Es sieht niedlich aus, wie es auf seinem Fahrrad fährt.

Dann schweifen Ihre Gedanken zu Erinnerungen aus Ihrer eigenen Kindheit ab. Sie fühlen sich gut und lächeln bei diesen Gedanken.

Natürlich muss es nicht immer so harmlos sein. Derselbe Prozess findet auch mit negativen Bildern statt.

Stellen Sie sich vor es wäre ein Teenager, welcher etwas tut, was er nicht sollte. Nun fragen Sie sich vielleicht, was Ihre eigenen Kinder so alles anstellen, wovon Sie nichts wissen. Auch Ihre Gefühle folgen Ihnen bei diesen Gedanken und Sie fühlen Sie angespannt und fürchten sich vielleicht.

In einer negativen Situation ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie von Ihren Gedanken abgelenkt werden, was auch die Art wie Sie Ihr Fahrzeug lenken beeinflusst. Vielleicht überfahren Sie eine rote Ampel oder entgehen nur knapp einem Autounfall.

Wie Sie sehen können, spielen im Normalzustand, Ihre Emotionen sowie Ihr körperliches Sein mit. Jedes dieser Elemente spielt seine eigene Rolle im Ausgang dieser Ereignisse.

Oft baut sich Stress auf diesem Wege auf und da dies der "normale" Zustand ist, häuft es sich über die Zeit immer mehr an. Es kann sein, dass Sie sich nicht mehr konzentrieren können und über lange Sicht kann das dazu führen, dass es Ihnen nicht mehr möglich ist die Dinge, um welche Sie sich täglich kümmern müssen in Balance zu halten.

In den meisten Fällen ist das schlechteste was Sie tun können, diese "normale Denkweise" anzuwenden.

Stufe zwei: Konzentration

Wenn Sie sich konzentrieren, erreichen Sie die erste Stufe, welche Sie zur Meditation führen wird. Verwechseln Sie jedoch Konzentration nicht mit Meditation. Das sind zwei völlig unterschiedliche Dinge.

In der zweiten Phase der Meditation, können Sie damit beginnen, die Kontrolle über Ihren Geist zu erhalten. Wenn Sie lernen Ihren Geist in diesem Typ des Gedankenrahmens zu halten, stehen die Chancen gut, dass Sie Ihre Lebensqualität merklich steigern können.

Bei der Konzentration scheint das Ziel zunächst recht simpel zu sein. Tatsächlich aber ist es schwierig bis zu einem bestimmten Grad zu meistern. Sie müssen sich auf eine einzige Sache oder ein Objekt konzentrieren.

Um erfolgreich zu sein, müssen Sie Ihre Gedanken auf diese eine Sache fokussieren und sollten sich von keinerlei äußereren Einflüssen ablenken lassen. Fokussieren Sie sich darauf, ohne dass Sie es Ihren Gedanken erlauben umher zu wandern. Das allein ist eigentlich schon ganz schwierig.

Während der Konzentration, auch wenn der Prozess des Fokussierens auf eine Sache einfach ist, wird es das größte Problem sein, dass Ihre Gedanken Sie durch Tricks immer wieder dazu bringen wollen in den "normalen" Zustand zurückzukehren. Durch das Ablenken vom eigentlichen Thema, auf welches Sie sich konzentrieren, auf ein anderes, zieht es Sie immer wieder zurück.

Zum Beispiel, wenn Sie sich auf eine Arbeit für die Schule konzentrieren müssen, könnten Sie sich ran setzen, um zu arbeiten und nachzudenken. Sie werden Ihren Gedanken erlauben sich zu fokussieren und zu entspannen, so wie Sie es gerne möchten. Sie denken über das Thema nach und können klar und deutlich erkennen worum es sich dabei handelt.

Dann denken Sie daran, was Ihr Lehrer über die Arbeit zu sagen hatte. Das führt zu Gedanken darüber, was Ihr Mitschüler neben Ihnen gesagt hat, während der Lehrer darüber sprach. Und so denken Sie innert weniger Minuten an etwas gänzlich anderes als das eigentliche Thema, welchem Sie sich widmen wollten.

Das Resultat ist, dass Sie so abgelenkt sind, dass Sie sich wieder im “normalen” Zustand des Denkens befinden und nicht viel erreicht haben in Sachen Konzentration. Das ist es nicht, was Ihnen helfen wird.

Das Ziel bei der Konzentration ist es jedoch, zu erkennen, was passiert ist. Wenn Sie wissen, dass Sie abgelenkt worden sind, und dass Ihre Gedanken Sie ausgetrickst haben, damit diese ihre eigenen Entscheidungen treffen können, dann können Sie zurückkehren und sich endlich konzentrieren.

Wenn Sie die Kunst des Fokussierens und Konzentrierens beherrschen, werden Sie eine neue Art zu Denken erfahren. Sie werden sich mehr entspannen können und

Sie werden sich besser fühlen. Das ist ein großartiges Gefühl!

Stufe drei: Meditation

Bei der Meditation, der dritten Stufe des Prozesses, tauchen Sie in einen völlig anderen Bereich ein. Jetzt ist es Ihnen möglich sich gänzlich auf die Sache, welche es zu meistern gibt, zu konzentrieren ohne dass Sie sich auf irgendeine Ablenkung hereinfallen werden. Hier gibt während des Prozesses es keine Ablenkungen oder Tricks Ihrer Gedanken mehr.

Dies ist ein Zustand, den es sich lohnt anzustreben, weil er Ihnen eine neue Sichtweise eröffnen kann. In vielerlei Hinsicht sind Sie in der Lage sich voll zu konzentrieren, so sehr, dass Sie besser verstehen können und sich selbst weiterbilden. Sie treffen bessere Entscheidungen, wenn Sie sich darauf fokussieren.

Während der Konzentration, konzentriert sich Ihr Geist lediglich auf die Dinge, welche Sie ihm auf minimale Weise präsentieren. Ablenkung unterbricht lediglich den Strom der konzentrierten Gedanken. Das heißt, Sie müssen das Problem erkennen und darauf zurückkommen und es ändern.

In der Meditation jedoch, ist dies nicht mehr der Fall. Bei dieser ist es Ihnen möglich, einen konstanten Strom an Gedanken zu halten. Es gibt nichts, was den Strom unterbrechen oder Ihre Gedanken davon abbringen