

Meditation - immer diese Stillsitzerei ...



Tatsächlich können Sie eine Meditation in einer aufrechten, ruhigen

Sitzposition genießen. Und wenn Sie es glücklich macht, dann können Sie dort auch gerne lange und gerne still sitzen. Ich gehöre zum Beispiel zu den Menschen, die das sehr mögen.

Genauso gerne mag ich Meditation jedoch in "Aktion".

Besonders an den Tagen, an denen ich beruflich viel gesessen habe.

Dann meditiere ich lieber während eines Waldspaziergangs, während ich Hatha-Yoga praktiziere, während des Laufens, beim Krafttraining.

Runzeln Sie gerade fragend die Stirn? Werfe ich gerade Ihre Vorstellungen über Meditation "über den Haufen"? Es sind meiner Meinung nach viel zu viele falsche Vorstellungen über Meditation im Umlauf und dass Meditation immer nur sitzend erlebt werden kann und auch nur dann "richtig" ist, ist eine davon.

Meditation in "Aktion" bedeutet für mich - im Moment zu sein.

Es bedeutet, die Sinne zu öffnen, aufmerksam zu sein, den Moment zu feiern. Das geht fast überall.

Wann waren Sie das letzte Mal mit geöffneten Sinnen im Wald? Hören, Riechen, Sehen, Schmecken, Fühlen ... Ich finde es im Wald zu jeder Jahreszeit herrlich. Gehen Sie doch mal wieder hin und genießen Sie den Moment.

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.