Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Brauchen wir äußere Ruhe, um zu meditieren?

Ich lebe im Ruhrgebiet. Ein Ballungsgebiet. Viele Menschen, viel Verkehr, immer was los. Da scheinen Orte für Meditation und Stille meilenweit entfernt zu sein.
Das höre ich auch immer wieder im Austausch mit Patient:innen oder Kursteilnehmer:innen.

Um uns herum ist viel - und oftmals viel zu viel - los.

Das stimmt.
Ebenso oft höre ich, dass Menschen in ihren eigenen vier Wänden einen Ort vermissen, um sich zurückzuziehen. Wo sie zum Beispiel eine Tür zumachen können, wo niemand stört, wo das Familien- oder Paarleben für eine Zeitlang außen vor bleibt.
Und auch das stimmt.
Ist jedoch der Zusammenhang

Meditation = äußere Ruhe als Voraussetzung

richtig?
Nach meinen eigenen Erfahrungen, die hier als These herhalten dürfen, ist meine Antwort:

Nein.

Sicherlich scheint es - gerade für Anfänger:innen - auf den ersten Blick einfacher zu sein, in völliger Stille die ersten Meditationsversuche zu unternehmen.
Tatsächlich jedoch ist oftmals das Gegenteil der Fall.
Gerade Anfänger:innen, die mit ihren Gedanken und Gefühlen auf ganz natürliche Art und Weise sowohl im Innen wie im Außen noch sehr aktiv sind, fühlen sich von totaler Stille, Ruhe und Bewegungslosigkeit oftmals überwältigt.
Der gefühlte innere Druck kann schnell ansteigen und Gedanken präsentieren wie:

- Jetzt bloß nicht bewegen.
- Wie lange dauert das denn noch?
- So viele Gedanken - das halte ich nicht aus.
- Was mache ich hier eigentlich?
- Ob es den anderen auch so geht?

Manchmal reicht ein einziger solcher Versuch, um danach auf Lebenszeit von der Meditation Abstand zu nehmen.

Wie schade!

Meditation heißt jedoch nicht, nicht oder nichts zu denken, sondern

den Gedanken, die natürlicherweise kommen und gehen, keine Beachtung zu schenken.

So kann dem Kampf um Gedankenlosigkeit eine sanfte Gelassenheit folgen.
Dadurch entsteht ein Raum in uns, in dem wir loslassen, entspannen, neue Kräfte tanken können.
Ja, ich gebe zu, das erfordert etwas Übung. Jedoch weit weniger als Sie möglicherweise gerade vermuten.

Sie haben Fragen zum Thema Meditation?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"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.