

DIE KRAFT DER STILLE

Die Suche nach innerer Ausgeglichenheit und Entspannung im Körper und Geist gewinnt immer mehr an Bedeutung. Ayurveda empfiehlt nebst allen Therapien auch Meditation zur Schulung des Geistes. Ein entspannter Geist hat positive Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte.

Das Geheimnis heisst loslassen

Achtsam sein im Hier und Jetzt, das ist das Geheimnis der Meditation. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die drei Ebenen Körper, Gefühle und Emotionen. Verspannungen auf der Körperebene zeigen, dass der Körper etwas festhält. Durch gezielte Körper-Atem-Übungen und Entspannung werden Spannungen gelöst. Die Körperenergie kann wieder ungehindert fließen. Auf der geistigen und mentalen Ebene haben viele Menschen grössere Schwierigkeiten, loszulassen. Wer kennt das nicht, Gedanken kreisen um ein Thema. Der Verstand will alles erklären und rechtfertigen und sucht krampfhaft nach Lösungen. Spannungsfelder zwischen Kopf und Körper bauen sich auf und führen zu emotionalen Handlungen wie Neid und Aggression. In solchen Momenten ist es wichtig, die Gefühle genau zu beobachten, um unsere gewohnten Reaktionsmuster

zu erkennen. Ein tiefer und bewusster Atemzug bringt uns zurück ins Hier und Jetzt. Wir lassen die Emotionen ziehen wie die Wolken am Himmel. Geist und Körper entspannen sich, wir erfahren Ruhe und Gelassenheit.



Übung macht den Meister

Um Meditation zu erlernen, bedarf es der Übung, ähnlich einem Muskel können der Geist und die Konzentration darauf trainiert werden. Wir erkennen, dass Meditation nicht nur auf dem Kissen praktiziert werden kann. Das ganze Leben, der Alltag wird achtsamer wahrgenommen. Es geht um die Bewusstwerdung des jetzigen Moments und die Entscheidung, wann Sie aus dem Film der Emotionen aussteigen wollen, um bewusst im Hier und Jetzt zu sein. Im momentanen und wertfreien Annehmen enden Unruhe und Abwehr, und Heilung kann geschehen. Wir erfahren in uns die Kraft der Stille.

Trudi Bühler
www.ayurveda-erleben.ch