



5 Meditationstechniken, um Ihre Denkweise zu ändern

Wenn Sie anfangen möchten zu meditieren, kann es etwas überwältigend sein, genau zu wissen *Wie* beginnen. Geht es einfach darum, den Geist zu klären? Geht es darum, Wolken zu visualisieren und Affirmationen zu wiederholen? Gibt es eine Technik, die kann tatsächlich Ihnen helfen, das Geschwätz des Geistes zu überwinden und sich ruhiger, fokussierter oder glücklicher zu fühlen? Die gute Nachricht ist, dass es tatsächlich viele Meditationstechniken gibt, die Ihnen dabei helfen können, dorthin zu gelangen. Die Herausforderung liegt tatsächlich in einer tun die Meditationstechniken und sich in erster Linie der Praxis zu verpflichten. Die Yoga Sutras von Patanjali sagen, dass …



Wenn Sie anfangen möchten zu meditieren, kann es etwas überwältigend sein, genau zu wissen *Wie* beginnen. Geht es einfach darum, den Geist zu klären? Geht es darum, Wolken zu

visualisieren und Affirmationen zu wiederholen? Gibt es eine Technik, die kann *tatsächlich* Ihnen helfen, das Geschwätz des Geistes zu überwinden und sich ruhiger, fokussierter oder glücklicher zu fühlen? Die gute Nachricht ist, dass es tatsächlich viele Meditationstechniken gibt, die Ihnen dabei helfen können, dorthin zu gelangen. Die Herausforderung liegt tatsächlich in einer *tun* die Meditationstechniken und sich in erster Linie der Praxis zu verpflichten.

Die Yoga Sutras von Patanjali sagen, dass Yoga ist *chitta vritti nirodaha* oder das „Aufhören der Schwankungen des Geistes“. In diesem Sinne bezieht sich das Wort „Yoga“ eher auf Meditation als nur auf Körperhaltungen, und es deutet auch auf die Idee hin, dass Yoga eher ein Seinszustand ist als etwas, auf das man sich konzentrieren kann. Während Meditationspraktiken äußerst nützlich sind, um den Geist zu beruhigen, Stress und Entzündungen abzubauen, eine positivere Lebenseinstellung zu entwickeln und die Fähigkeit zu verbessern, präsent zu sein, können wir nicht wirklich kontrollieren, wie wir uns fühlen werden oder ob wir, Ich werde tatsächlich diesen ‚meditativen Zustand‘ erreichen. Was wir jedoch beeinflussen können, sind die verschiedenen Werkzeuge und Meditationstechniken, die wir verwenden, um diesen Zustand des meditativen Bewusstseins, „Glückseligkeit“ oder „Glückseligkeit“ zu finden *Samadhi*. Wenn Sie eine Meditationspraxis ohne die Verwendung einer App oder eines YouTube-Videos beginnen möchten, probieren Sie die folgenden traditionellen und wirklich bewährten Meditationstechniken aus und verpflichten Sie sich, bei der zu bleiben, die bei Ihnen am meisten ankommt. Versuchen Sie vielleicht, einen Monat lang mit der von Ihnen gewählten Meditationstechnik zu meditieren, um wirklich zu bemerken, dass die Effekte Gestalt annehmen!

Atembewusstsein

Eine der traditionellen buddhistischen Meditationstechniken, die Meditationsmethode des Atembewusstseins, besteht einfach darin, das Gefühl des Atems zu beobachten, der sich durch die

Nase hinein und heraus bewegt. Es mag einfach klingen, aber es ist nicht einfach! Die Idee ist, Ihren Geist auf den Atem zu konzentrieren, und jedes Mal, wenn der Geist davonläuft, um über das Abendessen nachzudenken, was Sie an diesem Tag tun müssen oder ob Sie daran gedacht haben, auf diese geschäftlichen E-Mails zu antworten, um sich wieder darauf zu konzentrieren der Atem. Diese Methode beginnt, den Geist zu „trainieren“, um sich jeweils auf eine Sache zu konzentrieren, und ermöglicht es Ihnen, bewusster zu erkennen, wie oft Ihr Geist abwandert. Beginnen Sie mit 5-10 Minuten Übung und konzentrieren Sie sich darauf, Ihr Bewusstsein wieder zum Atem zu bringen, selbst wenn es hunderte Male versucht zu wandern.

Mantra Meditation

In den 1960er Jahren reisten die Beatles nach Indien, um ihr Verständnis von Transzendentaler Meditation (TM) zu vertiefen. Jetzt praktizieren viele Prominente und Wellness-Befürworter diese Art von Meditationstechniken, und sie scheinen große Vorteile darin zu finden. Die TM-Methode beinhaltet ein Mantra – ein geheimes Wort oder einen geheimen Ton, der Ihnen normalerweise persönlich gegeben wird – still und „müheles“ wiederholt. Das Wort „Mantra“ kann übersetzt werden als „das, was den Geist transportiert“, mit ‚tra‘ ein altes Wurzelwort für Wörter wie „Reisen“ und „Transport“ sein, und ‚Mann‘ unter Bezugnahme auf „Manas“ oder „Geist“. Die TM-Organisation *Meditationsvertrauen* Sag das *„Das Mantra fungiert nicht wie bei anderen Meditationsformen als Fokus für den Geist, sondern als Vehikel, auf dem die Aufmerksamkeit sanft und unschuldig ruht. Dies ermöglicht es dem Geist, sich in immer subtileren Denkebenen niederzulassen, und schließlich wird das Mantra selbst transzendiert und wir legen uns in die Stille.“* Anstatt über die Bedeutung Ihres gewählten Wortes oder Mantras nachzudenken, bietet das Wort eine Möglichkeit, die Aufmerksamkeit des Geistes locker zu halten, sodass er sich zu entspannen beginnt. Sie können in die TM-Tradition von Maharishi Mahesh Yogi eintauchen, indem Sie einen Kurs absolvieren, oder Sie können ein Mantra wie den heiligen Klang

wählen ‚OM‘ um deinen Geist in meditatives Bewusstsein zu führen.

Visualisierung

Eine kraftvolle Art, das zu üben ‚Gesetz der Anziehung‘, Visualisierung kann tief in das Unterbewusstsein des Geistes eindringen und nicht nur zu einem meditativen Bewusstseinszustand führen, sondern auch mehr Klarheit in Ihre Ziele bringen und Sie mehr darauf ausrichten, wie Sie sich fühlen möchten und wohin Sie im Leben gehen möchten. Die Visualisierung kann als Entspannungstechnik verwendet werden, bei der Sie sich vorstellen können, sich in einen Wald zu wagen oder am Strand zu stehen, oder Sie können eine Absicht festlegen und Ihr zukünftiges Selbst visualisieren, das das Leben lebt, das Sie leben möchten. Diese Art der Visualisierung ähnelt stark der Manifestation und kann bei regelmäßiger Anwendung zu Veränderungen führen. Erstellen Sie zunächst ein klares Verständnis und Bild davon, wie Ihr zukünftiges Selbst und Ihr zukünftiges Leben aussehen und sich anfühlen sollen.

Konzentrieren Sie sich auf diese Bilder und Gefühle für Ihre Praxis; Machen Sie die Bilder hell und fett und versuchen Sie es wirklich *Gefühl* die Emotionen, die Sie so realistisch wie möglich erleben würden. Wenn Sie das Ende Ihrer Übung erreicht haben, legen Sie die Absicht fest, Ihren Tag zu beginnen *als ob* Du hast dieses Leben bereits gelebt. Wenn Sie sich beispielsweise entspannter fühlen möchten, treffen Sie alle Ihre Entscheidungen aus der Perspektive, was eine entspannte Person tun würde. Wenn Sie sich mehr auf Selbstpflege und Selbstliebe konzentrieren möchten, reagieren Sie auf das Leben von einem Ort der Selbstliebe und des Mitgefühls aus. Dies könnte so aussehen, als würden Sie Ihre täglichen Routinen ändern, öfter „Nein“ sagen oder „Ja“ zu Dingen sagen, vor denen Sie zuvor Angst gehabt hätten.

Yantra

Yantras sind Formen, die von heiliger Geometrie und Kunst

durchdrungen sind und oft mit bestimmten Energien durchsetzt sind, um Einfluss darauf zu haben, wer sie für die Meditation verwendet. So wie alles im Universum aus Schwingungen besteht, sind es auch Yantras und wir. Wenn wir uns auf ein Yantra konzentrieren, verbinden wir uns mit der Schwingung der Formen und Farben, die einen Einfluss darauf hat, wie wir uns fühlen. In der Mitte eines Yantra befindet sich normalerweise ein Punkt, an dem sich die Augen konzentrieren, wodurch der Blick weicher und empfänglicher für die Form und Energie des Yantra wird. Die Idee ist, die Energie des Yantra Ihren Geist und Körper beeinflussen zu lassen, und es gibt viele verschiedene Arten von Yantra zur Auswahl, abhängig von Ihren Bedürfnissen – die *Sri Yantra* ist vielleicht die bekannteste und potentiell mächtigste. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abwandern, konzentrieren Sie sich einfach wieder auf das Zentrum des Yantra.

Dankbarkeit

Wenn wir wirklich wirklich *Gefühl* Dankbarkeit hüllen wir uns mit positiver Energie und Endorphinen ein. All dies kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken, Zellen zu reparieren, eine positive Einstellung zu pflegen, die Stimmung auszugleichen und sogar die Langlebigkeit zu verbessern. Um mit dem Üben der Dankbarkeit zu beginnen, kann es nützlich sein, zunächst eine Liste der Dinge zu schreiben, für die Sie dankbar sind. Ihre Gesundheit, Ihr Zuhause, Ihre Familie und Freunde oder sogar Herausforderungen und Lektionen, die Sie lernen mussten, um zu werden, wer Sie heute sind. Halten Sie jedes Mal an, wenn Sie einen Aspekt schreiben, für den Sie dankbar sind, und zwar wirklich *Gefühl* das Gefühl der Dankbarkeit – dies ist wichtig, um eine tiefe Wirkung auf Körper und Geist zu haben. Wenn Sie die Dankbarkeitslisten geübt haben, denken Sie an die Dinge, für die Sie dankbar sind, und konzentrieren Sie sich intensiver auf das Gefühl und die Empfindung der Dankbarkeit selbst.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki