MEDITATION

Oder die Kraft des Geistes

Lange Zeit wurde Sie zur sogenannten „Alternativmedizin“ geschickt. Die Meditation, die dank der Neurowissenschaft überzeugende Ergebnisse erzielt hat, wird einen immer wichtigeren Platz bei unseren therapeutischen Mitteln einnehmen, ebenso sind Ernährung oder körperliches Training Schlüsselfaktoren unserer Gesundheit.

ZUSAMMENFASSUNG

Achtsamkeitsmeditation / seite 2
Praktischer Aspekt: Wie man meditiert / seite 2
Die Kraft des Geistes auf den Körper / seite 3
Meditation und Gerüche / seite 4

Lange Zeit wurde Sie zur sogenannten "Alternativmedizin" geschickt. Die Meditation, die dank der Neurowissenschaft überzeugende Ergebnisse erzielt hat, wird einen immer wichtigeren Platz bei unseren therapeutischen Mitteln einnehmen, ebenso sind Ernährung oder körperliches Training Schlüsselfaktoren unserer Gesundheit.

Zu Beginn entstand die Meditation aus der Betrachtung der ersten brennenden Feuer der Menschheit. Das Feuer schützte vor wilden Tieren, das Feuer wärmte, das Feuer kochte die Nahrungsmittel und schließlich jenes Feuer, welches man sitzend zusammen im Kamin bewunderte und von dort an keimten die ersten Fragen über unsere Existenz auf.

In der gesamten Geschichte der Menschheit, haben die Menschen verstanden, dass die Materie nicht alles erreicht und dass Körper und Geist miteinander verbunden sind.

Heute verbiegt man gewiss keinen Löffel allein mit der Kraft der Gedanken, aber man kann etwas Besseres damit tun: und zwar nicht nur das psychische Wohlbefinden, sondern auch die physische Gesundheit verbessern.

Wie? Wir werden hier nicht die gravierenden Ursachen behandeln, die längst ausgiebig erörtert wurden, die von ungesunder Lebensweise und den Umweltverschmutzungen zeugen und die heutzutage einen großen Konsens ausmachen, um einer der Hauptgründe unserer Gesundheit zu sein.

Aber wie kann man durch die Praxis der Meditation durch die bloße Kraft der Gedanken heilen?

Die neuesten neurowissenschaftlichen Studien, die zu diesem Thema durchgeführt wurden, verblüfften Forscher weltweit. Die Statistiken sind eindeutig: die Meditation bildet in der Tat eine vorbeugende und heilende Wirkung auf bestimmte Krankheiten. Obwohl sie nicht die Erwartung erfüllt einen Krebs im Endstadium zu heilen, wurden erhebliche Verbesserungen festgestellt.

Tibetische Buddhisten werden sich nicht über diese Veröffentlichungen aufregen. Für sie ist die Meditation Teil ihres Alltags. Sie können das materielle Ich nicht vom Geiste trennen, wo keine Diagnose ohne vorherige Untersuchung der Psyche des Patienten durchgeführt wurde.

Schließlich sehen wir eine spannende und konstruktive Koexistenz zwischen dem Fortschritt der Schulmedizin und dem jahrtausendaltem Wissen, welches durch die Menschen in vollständiger Symbiose mit ihrer Umwelt und ihren intuitiven Wissen über die Kräfte des Geistes aufgebaut wurde.

Die Meditation und das vollständige Bewusstsein

Die Meditationstechnik, auf die hier Bezug genommen wird und Gegenstand der experimentellen Forschung ist, heißt genauer gesagt "Achtsamkeitsmeditation", diese Meditationstechnik wurde von den Tibetern inspiriert. Das Prinzip: ein Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment und alle wahrgenommenen Empfindungen, innere und äußere, erlangen.

Während der Meditation entstehen die Gedanken und Gefühle Stück für Stück und auf natürliche Weise. Sie sollten weder interpretiert noch sich auf vergangene oder zukünftige Ereignisse konzentrieren, sondern nur auf den gegenwärtigen Moment.
Das vollständige Bewusstsein sollte nicht mit Religion verwechselt werden; dafür stellt sie sich die gleichen Fragen über den Sinn und die Geheimnisse des Lebens. Es ist nicht mehr als eine Entspannungsübung: es verlangt den persönlichen Einsatz, bevor man davon vollständig profitieren kann.

Praktischer Aspekt: Wie man meditiert

Um sich mehr mit der Meditation vertraut zu machen, muss man sich in eine ruhige und bequeme Position bringen. Die am häufigsten verwendete Position erfolgt barfuß im Schneidersitz auf dem Boden sitzend. Man nennt sie Lotussitz.
Es ist nicht ganz einfach ihn auszuführen. Sie können daher zunächst den halben Lotussitz vorziehen. Der Oberkörper ist gerade, der Kopf leicht nach unten geneigt und die leicht ausgestreckten Arme ruhen auf den Knien mit den Handflächen nach unten. In der buddhistischen Tradition, begleiten die Handpositionen oder "Mudras" die Meditation für die Wahrnehmung der anderen Empfindungen, wie beispielsweise die Handflächen nach oben, welche die sogenannte kosmische Mudra rufen. (siehe Skizze)

mudràs cosmique

Der Lotussitz (oder halber Lotussitz) ist sehr zu empfehlen, aber die Meditation kann auch auf einem Stuhl oder Sessel im Sitzen ausgeführt werden. Für bettlägerige Menschen kann er auch im Liegen ausgeführt werden. Einige gut Geübte können sogar im Stehen und Gehen meditieren.

Man kann von der Ausübung der Meditation noch mehr profitieren, wenn man sie in einer natürlichen Umgebung durchführt: Berge, Landschaft, Wald, Strand ... In dieser Situation sind die Betrachtung und Wahrnehmungen der Umwelt offensichtlicher: Gerüche, Lärm, Wind ... man wird Eins mit den Elementen, alle unsere Sinne sind geweckt.
In städtischen Gebieten sollte man zu Hause und in Ruhe meditieren und versuchen so oft man kann, dies im Freien und länger als üblich zu tun.

Sobald man es sich gemütlich gemacht hat, schließt man die Augen und wird sich über die eigene Atmung bewusst, indem man die ersten Atemzüge kontrolliert. Man lässt die Ereignisse der Gedanken zu, ohne sie zu erzwingen, ohne sie zu analysieren, nur mithilfe der Konzentration auf den gegenwärtigen Moment. Äußere und innere Reize werden spürbar, man bleibt neutral, es wird nicht beurteilt, sie kommen und verschwinden. Danach löst man sich Stück für Stück von den Ereignissen, man wird zum bloßen Beobachter.
Die Dauer der Meditationen, die in der Studie untersucht wurden, beträgt täglich 20 Minuten, aber es ist nie ein Dogma. Es geht darum, sich Ihrer Situation und Ihren Bedürfnisse anzupassen.
Man muss sich bewusst sein, dass Meditation Bemühung und Ausdauer verlangt, so dass Sie die Energie verbrauchen, um positive Energien freizusetzen. Bei der Entscheidung, sie in die Praxis umzusetzen, besitzt der Mensch außergewöhnliche körperliche und geistige Fähigkeiten. Ein Bodybuilder kann seinen Körper wie Apollo formen; im Alter von 64 Jahren hat eine amerikanische Schwimmerin die 170 km zwischen Kuba und Florida zurückgelegt. Bei der Psyche ist es das Gleiche: Training und Wille sind erforderlich.

Die Kraft des Geistes auf den Körper

Mechanismen, die es ermöglichen, dass das Gehirn auf Reize der Meditation reagiert sind sehr komplex und es bestehen immer noch ungelöste Prozesse. Im Allgemeinen kann man sagen, dass die Meditation die Großhirnrinde neu ausrichtet. Ihr größter Vorteil ist die Reduzierung von Stress, diese Pathologie kann zu einer Kettenreaktion führen: der Rückgang des Immunsystems, beschleunigter Prozess bei der Zellalterung und chronische Entzündungsprozesse können sich hieraus ergeben.

Faszinierend ist nun, dass die Wissenschaftler die Kräfte des Geistes auf ihrem Bildschirm durch bildgebenden Verfahren des Gehirns und biochemische Analyse visualisieren konnten. Sie konnten die Reize erkennen, welche durch die Meditation in bestimmten Hirnregionen vorkommen. Somit erzeugen Letztere ihre eigenen Schmerzmittel.

Durch die althergebrachte Praxis der erhobenen Menschheit auf ihrem Höhepunkt durch den tibetischen Buddhismus, eröffnet uns die Meditation immer noch neue Horizonte in der Entwicklung des Ichs und die hervorragenden Fähigkeiten des Geistheilers.

Meditation und Gerüche

Von allen unseren Sinnen, ist der Geruchssinn am meisten an unserer emotionalen Wahrnehmungen beteiligt. Dieser Sinn tritt auch als erstes auf: ab der 7. Schwangerschaftswoche, entwickeln sich die Verbindungen der Riechzellen mit dem Gehirn beim Fötus. Bei der Geburt nimmt das Kind die Gerüche der Mutter und Muttermilch wahr und schafft so seine frühesten Wahrnehmungen und seinen ersten Austausch mit seiner Mutter.

Das Gehirn besitzt viele "Schlösser", für die es "Schlüssel"-Geruchsmoleküle gibt. Es ist in der Lage, Tausende von verschiedenen Gerüchen zu unterscheiden. Überraschend ist, ab seiner Entwicklung, hat unser Gehirn alle spezifischen Rezeptoren dieser Gerüche. Sie beeinflussen unsere emotionalen Zustände, sagen uns was gut für uns ist: Gerüche des Waldes, von Gischt, Obst etc. ... Das Gehirn warnt uns durch Gerüche, die als schlecht empfunden werden. Ausschließlich natürliche Gerüche begleiten Meditationssitzungen sehr effektiv.

In fast allen Kulturen wird meditiert oder spirituelle Riten durchgeführt, Gerüche, die vor allem durch Räuchern entwickelt werden, werden vorwiegend angetroffen. Das Parfüm - Lateinisch für pro fumum (durch Rauch) - war ursprünglich eine Praxis der Heiligen: es war unmöglich mit den Göttern zu kommunizieren, ohne von einer duftenden Rauchschwade begleitet zu werden. Viele aromatische Pflanzen haben eine echte Wirkung auf den Geist, manchmal aufregend, manchmal beruhigend.

sandelholz[1]

In meiner Arbeit über die Formulierung von Parfüms mit natürlichen Essenzen, wann immer ich Sandelholz [1] in meine Parfümorgel verwendete, bemerkte ich sofort, dass dieser Geruch tief in meinem Geist war. Es verschaffte mir fast sofortiges emotionales Wohlbefinden!

Nur wenige Gerüche haben eine so starke Wirkung wie Sandelholz. Im Buddhismus besetzt es einen besonderen Platz, der Geruch verwandelt Wünsche und bewahrt die Aufmerksamkeit der meditierenden Menschen.

agarholz [2]

Andere Pflanzen haben ebenso bemerkenswerte Eigenschaften, wie: Agarholz, besser bekannt als "agar wood"[2] unter den Duftnoten; Weihrauchharz, ursprünglich für die allerersten Parfüms der Geschichte; Patschuli, bei dem fermentierte Blätter an Duftnoten des Unterholzes und Sinnlichkeit erinnern; sowie die Schalen und Blätter vieler Zitrusfrüchte mit lebendigen und frischen Duftnoten.

Om Mani Padme Hung
Mantra des Buddhas des Mitgefühls.

SACRED SOURCE

Tibetische Räucherstäbchen

MYSTIC FRAGANCE

In Lhasa produzierte, tibetische Räucherstäbchen aus solidarischem und gerechtem Handel.

PRODUKTBLATT

http://de.anastore.com/articles/LI42_encens_tibetain_sacred_source.php

Für weitere Informationen:

"SCIENCE & VIE" (Wissenschaften & Leben), Oktober 2013, Nr.1153, "Guérir par la pensée. La preuve en 15 expériences." (Heilen durch Gedanken. Der Beweis in 15 Experimenten).

"Méditer, jour après jour - 25 leçons pour vivre en pleine conscience" (Meditieren, Tag für Tag - 25 Übungen für ein Leben im vollständigen Bewusstsein), Christophe André, Psychiater - Verlag l'Iconoclaste.

"L'Art de la méditation" (Die Kunst der Meditation), Matthieu Ricard - Pocket.

"Où tu vas, tu es - Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes" (Wohin du gehst bist du - Meditation erlernen, um sich von Stress und tiefen Anspannungen zu befreien), Jon Kabat-Zinn von J'ai Lu.