Ressort: Gesundheit

Die Mythen der Meditation

Muss ich aufhören zu denken?

Leverkusen, 14.07.2019, 17:52 Uhr

GDN - Viele Menschen streben nach Entspannung, stressfreiem Leben, ja sogar nach Erleuchtung. Der Markt bietet viele Möglichkeiten wie zum Beispiel die Meditation. Sie ist in der heutigen Zeit ein weitverbreitetes Geschehen. Was bedeutet Mediation und kann man was falsch machen?

Meditation ist eine Technik, um die Gedanken und Gefühle zu kontrollieren aber auch zu beobachten. Die geschieht durch Konzentrationsübungen, um eine veränderte Bewusstseinslage zu erreichen. Das Wort Meditation kommt aus dem Lateinischen und bedeutet "das Nachdenken über". Verschiedene Religionen möchten die sogenannte Erleuchtung erlangen. Es ist aber auch eine wunderbare Möglichkeit sich zu entstressen, neue Kraft zu tanken und sich von negativen Gedanken zu lösen.

Die Mythen der Meditation

Muss man aufhören zu denken? Nein, das muss man nicht. Es ist auch die Frage, ob das überhaupt funktioniert. Ein Gedankenstopp bedeutet auch, dass diese meist erst recht bei uns bleiben. Gedanken sind ein Teil der Meditation. Sie kommen und gehen. Sie werden im Rahmen von Konzentrationsübungen beiseitegeschoben, um die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem zu richten. Schenken Sie Ihren Gedanken keine Aufmerksamkeit und lassen Sie sie ziehen.

Sie können auch davon ausgehen, dass während der Meditation nicht "Tolles" passiert. Manche Erfahrungen während des Geschehens sind beruhigend oder schön, manche vielleicht nicht, wenn die Gedanken wieder ins Negative abgleiten. Durch die Gelöstheit während der Meditation, können Sie nur kreativer und stressfreier werden. Ebenso können Sie während dessen nichts falsch machen. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch. Die Meditation erlaubt Ihnen einen Blick auf sich selbst. Sie können wieder Kraft tanken. Meditation erfordert aber auch Geduld und Disziplin. Leiden Sie unter Depressionen oder Sie sind ein sehr ängstlicher Mensch, können Angstgedanken und -gefühle verstärkt werden.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-122829/die-mythen-der-meditation.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619