

Bewusste Meditation

Durch bewusstes meditieren kann Geist und Körper jederzeit in einen harmonisch entspannten, regenerativen Zustand gebracht werden. Gerade in der heutigen Zeit, mit extremen, komplexen Herausforderungen, wie jahrelange Pandemie, stetig global steigende kriegerische Handlungen, Klimawandel, politische Unsicherheit, merken die Menschen das Schwinden ihrer Kräfte. Jetzt ist ein zur Ruhe kommen extrem wichtig, um zu regenerieren und die inneren Batterien wieder aufzuladen. Es gibt sehr viele Entspannungstechniken, das Angebot ist schier endlos. Leider wirken viele davon nur kurzfristig, und treiben das „Hamsterrad“ noch weiter an.

Meditation aber, ist ein Prozess, ein Weg, auf dem durch regelmäßige Praxis, ein Erwachen stattfindet. Die existenzielle Achtsamkeit befindet sich im Jetzt, in diesem Moment, sei es im Supermarkt, beim Autofahren, beim Sport oder Spaziergehen. Meditation lehrt uns loszulassen, zu entspannen, und trotz des stetigen komplexen Wandels, in unserer Mitte zu bleiben.

Fragen/Notizen: