

Unbewusste Meditation

Jeder Mensch praktiziert unbewusst Meditation. Die Meditation verhindert Erschöpfung, liefert Entspannung, und verhilft dem Körper zu seinem individuellen Heilungsprozess. Daher sind diese Mechanismen im Naturell jedes Menschen verankert. Bei einer hingebungsvollen Tätigkeit versinken alle Körperfunktionen in einem entspannten, harmonischen Stoffwechselprozess. Alle Organe werden ausgeglichen mit Energie versorgt, und können optimal regenerieren. Keineswegs geschieht das bei zielgerichteten Aktivitäten. Dabei bedingen notwendige Reaktionen des Körpers, immer stärker und entsprechend schwächer versorgte Bereiche. Auch die geistige Aktivität beschränkt sich in der Meditation auf die existenziell notwendigen Prozesse, das „Hamsterrad“ wird nicht genährt. Insofern erspart sich der Geist neunzig Prozent seiner üblichen Auslastung, wodurch eine totale Tiefenentspannung erreicht werden kann.

Fragen/Notizen: