

# ***Yoga & Meditation***

## 10 GRÜNDE ZUM MEDITIEREN:

- lernt sich selbst besser kennen (Stärken/Schwächen, blinde Flecken, falsches Selbstbild, unangenehme Gewohnheiten)
  - kann durch Meditation Qualitäten verstärken, Schwächen aufheben, "tote" Bereiche entdecken, was uns wirklich wichtig ist
- entwickelt Entscheidungs- und Handlungsfreiheit
- kann sich selbst - und anderen Menschen - hilfreicher begegnen
  - kann Achtsamkeit vergrößern und dadurch Schwierigkeiten, Probleme und Kummer vermeiden
- kann Gewahrsein verfeinern und dadurch das Leben farbiger, intensiver erleben
  - kann Zugang bekommen zu bisher unbekanntem Bewusstseinssebenen, die uns eine breitere Perspektive des Lebens geben
- erlebt/verwirklicht in Meditation eine geistige Integration
- meistens wohltuend (manchmal auch aufwühlend) und langfristig äußerst befriedigend und befreiend
  - ein lebenslanges Abenteuer



# WORUM GEHT ES IN DER MEDITATION?

## BASISQUALITÄTEN

### 1. Achtsamkeit

Man lernt, in diesem Augenblick voll präsent zu sein. Wenn wir nicht voll präsent sind, leben Teile von uns in einer unrealen Welt, Illusionen oder Träumen.

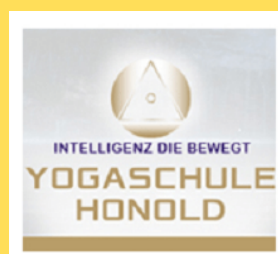
### 2. Klarheit

(intellektuell wie emotional) Wenn wir nicht achtsam oder gewahr sind, können wir auch nicht klar im Kopf und Herzen sein.

Aus Verwirrung treffen wir falsche Entscheidungen, reagieren ungeschickt auf unsere Umgebung.

### 3. Positivität

Positivität ist keine Selbsthypnose, sondern eine gelebte Positivität, die ansteckend auf unsere Umgebung wirkt und eine größere Lebensperspektive schafft. Sie ist gekennzeichnet durch Zufriedenheit und inneren Frieden, Freundlichkeit und Wohlwollen. Sie löst nicht alle Probleme oder leidvollen Erfahrungen, aber hilft uns, besser damit umzugehen.



# FOLGEQUALITÄTEN

## 1. Eine größere Perspektive:

Mehr Klarheit über den Sinn unseres Lebens, über Lebensziele.

## 2. Geistige Freiheit:

Durch Achtsamkeit, Klarheit und Positivität gewinnt man die Freiheit, in jeder Situation angemessen und schöpferisch zu handeln

und sich nicht von reaktiven Verhaltensmustern und Konditionierungen bestimmen zu lassen.

## 3. Einsicht, Verstehen und Weisheit:

Wenn wir die Dinge sehen, wie Sie wirklich sind, bauen sich Illusionen ab, man erlangt Einsicht/Weisheit, die es ermöglicht, gelassener und mit Mitgefühl für uns selbst und alle empfindungsfähigen Wesen zu handeln.

Wir bekommen diese Qualitäten nicht geschenkt: Wir müssen daran stetig arbeiten. Meditation ist Lebensarbeit.

Voraussetzung für die Wirkung der Meditation ist ...

... dass man sich geistig entwickeln will und die Zuversicht hat, dass dies möglich ist

Geistige oder spirituelle Unzufriedenheit ist also die Basis für eine erfolgreiche Meditationspraxis.