

## Meditation - auf der Reise zu sich Selbst

Die Meditation hat mittlerweile einen festen Platz der westlichen Welt gefunden. Sie wird seit langem mit Erfolg als Ergänzung zur Schulmedizin eingesetzt. Ihre positiven Wirkungen als Entspannungsverfahren sind wissenschaftlich belegt. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen direkte Auswirkungen von Meditation auf die Regeneration der Gehirnzellen. Und zeigen, dass Meditation nachweislich das Gehirn wie auch das Bewusstsein positiv verändern kann. Meditation ist ein wichtiges Mittel, um das Gehirn und seine Fähigkeiten zu unterstützen und seine Leistungen aufrechtzuerhalten oder sogar zu verbessern. Darüber hinaus fördert Meditation die Gesundheit und innere Ausgeglichenheit.

Sie wird verwendet, um zu entspannen, den Geist zu klären, die Gedanken zu beruhigen und Antworten auf Fragen zu finden. Sie beginnt mit der Fähigkeit, uns selbst mehr und mehr auf allen Ebenen - Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Handlungen - bewusst und immer tiefer wahrzunehmen. Diese Wahrnehmung wird ergänzt durch das Annehmen unserer Erfahrungen im Innen wie im Außen

Aber sie ist noch viel mehr. Sie ist ein Bewusstseinszustand, der über das gewöhnliche Alltagsbewusstsein hinausgeht.

Für gewöhnlich sind mehr oder weniger geleitet von unseren sozial vererbten Rollen und Programmierungen. Wir sind nicht wirklich wir selbst. Meditation führt uns über unsere inneren Begrenzungen und Muster hinaus und ermöglicht uns allmählich, zu erfahren und zu sein, wer wir wirklich sind. Wir gelangen in Verbindung mit uns selbst, unserem inneren Zentrum.

Meditation ist eine tiefe und authentische Erfahrung von uns Selbst und der Welt, in der wir kraftvoll und gelassen zugleich im Moment, im Jetzt, im Sein ruhen und in der sich die tieferen Ebenen unserer Existenz und unserer Potenziale, bis hin zur Essenz öffnen und entfalten.

Die Ausdehnung und Vertiefung der Wahrnehmung in mitfühlender Akzeptanz, ist ein zentraler Punkt. Dies ist ein wesentlicher Beitrag für die körperliche und seelische Gesundheit sowie die Bewusstseinsentwicklung des Menschen. So entsteht ein kontinuierlicher Prozess der inneren Entwicklung und Reifung und schließlich gelangt unsere Wahrnehmung über den Verstand hinaus in die Erfahrung von Energie und Sein. Ein Zustand tiefen Vertrauens in uns selbst, das Leben und den Moment entsteht.

©Anette Mara Marahrens