

Kerzenmeditation

Achtsamkeit – Konzentration – Zentrierung

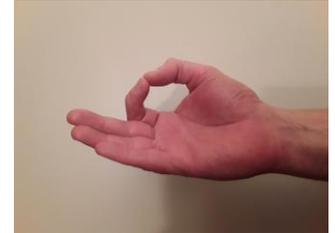


Setzen Sie sich bequem und entspannt auf einen Stuhl und stellen Sie vor sich auf einem Tisch eine Kerze hin, die Sie anzünden.

Sie können die Hände locker in den Schoss legen oder Sie legen Ihre Hände auf die Oberschenkel und bilden mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis, Der Druck zwischen Daumen und Zeigefinger ist angenehm leicht.

Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger sind entspannt gestreckt,

Diese Handhaltung wirkt entspannend, stimmungsaufhellend und beruhigend. Sie fördert Konzentration, Achtsamkeit, Gelassenheit, inneren Frieden und Ruhe. Laut ayurvedischen Medizin stimuliert diese Fingerhaltung das Gehirn, die Nerven und die Hypophyse.



Atmen Sie tief, fließend und entspannt in den Bauch.

Beginnen Sie dann sich auf die Flamme zu konzentrieren – und speziell auf den blauen Anteil direkt am Docht.

Gleichzeitig beobachten Sie ihren Atem wie die Luft ein- und ausströmt.

Mit jeder Ausatmung wird Ihre Entspannung immer tiefer und tiefer.

Nach einiger Zeit werden Sie dann bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen – und der Sinn der Übung ist es sich immer wieder bewusst auf die Flamme zu konzentrieren.

Für viele Menschen ist dies anfänglich eine sehr schwere Übung, da heute die Tendenz groß ist viel zu grübeln, sich zu sorgen und Angst den Menschen plagt..

Des Weiteren sind in unserem Leben so oft Ablenkungen, dass wir verlernt haben uns zu konzentrieren und zu zentrieren – somit zerstreuen wir unsere Energie und werden schleichend kraftlos und handlungsunfähig.

Machen Sie diese Übung regelmäßig, ausdauernd und langfristig – bis sich Ihre Fähigkeit sich bewusst zu konzentrieren und zu zentrieren immer mehr verbessert.

Ein spiritueller Aspekt dieser Übung ist, dass der Docht den Menschen repräsentiert, der mit der Erde (die Kerze) verwurzelt ist.

Die Seele hat einen aufsteigenden Charakter wie die Flamme. Sie darf sich aber nicht vom Menschen (dem Docht) trennen – und der Mensch soll mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen.

.....

Auch **Qi Gong Übungen** sind hervorragend geeignet um Konzentration und Achtsamkeit zu verbessern, da diese Übungen nicht nur die Gesundheit und Leistungsvermögen von Körper, Geist und Psyche verbessern, sondern letztendlich immer eine *bewusste* „**Meditation in Bewegung**“ sind.

Eine sehr einfache Übung, die jeder bequem im Liegen durchführen kann ist **Nei Yang Gong** „**Übung zur inneren Regulation**“.

Diese Übung hat zudem eine herausragende Wirkung auf Organfunktionen, Verdauung, Nervensystem, Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse.

Darüber hinaus hat diese Übung eine nachhaltige Wirkung auf die **Psyche** – siehe zweite Seite im nachfolgendem PDF – und Sie entwickeln zudem die Fähigkeit bewusst Ihr vegetatives Nervensystem bewusst regulieren zu können.

Somit haben Sie eine effektive Technik an der Hand, die Sie unterstützt besser mit Belastungs- und Stresssituationen umgehen zu können.

<http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Skript+Nei+Yang+Gong.pdf>

Stress ist kein äußerlicher Faktor, sondern es ist unsere Reaktion wie wir mit äußeren Ereignissen umgehen und wie wir sie emotional verarbeiten. Je besser unser Training ist, desto besser kann unsere Reaktion werden – und die Fähigkeit auch mal „Nein“ oder „Stopp“ zu sagen.

Sie sind der Hausherr Ihres Denkens!

Ein Hausherr kann nicht entscheiden, wer an seiner Haustür klingelt.
Aber er kann entscheiden wen er ins Haus lässt.
Und ein Hausherr kann auch jemand „aus dem Haus werfen“ oder ein Hausverbot erteilen.

Sie selbst sind der Hausherr Ihres Denkens.
Somit können Sie nicht entscheiden welche Gedanken zu Ihnen kommen – aber Sie können bewusst entscheiden **mit welchen Gedanken Sie sich beschäftigen** bzw. welche Gedanken Sie „ins Haus lassen“.

Und wie bei einem Hausherrn kann es auch sein, dass „unliebe“ Gäste oder ein „unlieber“ Gedanke immer wieder „anklopft“.
Doch Sie können jedes Mal „**Stopp**“ sagen und die Gedanken abweisen – und nach einiger Zeit werden sich die Gedanken verändern.

Den „Stopp“ können Sie aktiv unterstützen und erleichtern, wenn Sie - anstatt z.B. grübelnd in einer Ecke zu sitzen - etwas **AKTIV** tun.

Dies kann z.B. ein zügiger Spaziergang sein (20 min. ohne Stopp), bewusstes Qi Gong, Funktionales Training, Meditation, Dehnen, Yoga - oder z.B. im Haushalt *bewusst* was tun.

Der Unterschied zwischen Grübeln und Nachdenken

Nachdenken führt zu einer Entscheidung – und mündet in eine Handlung, einem Tun.
Dies ist immer ein gesunder Prozess, auch wenn auch das Risiko einer Fehlentscheidung besteht.
Doch wer gelernt hat eine Entscheidung zu treffen, kann auch eine neue Entscheidung treffen und ist in der Lage Fehler zu korrigieren.

Grübeln ist wie ein Hamsterrad – ohne Ausgang.
Man dreht und dreht und wälzt Dinge hin und her ohne irgendeine Entscheidung zu treffen die zu einer Handlung führen würde. Dieser Zustand wirkt langfristig krankheitsfördernd und der Mensch verliert auch schleichend immer mehr die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen und zu handeln.

In der Industrie wurde festgestellt, dass der Schaden durch nicht getroffene Entscheidungen weit größer ist, als der Schaden durch Fehlentscheidungen.

Chinesische Medizin und Emotionen

In der Chinesischen Medizin werden **sieben negative Emotionen** benannt die – wenn sie langfristig exzessiv ausgelebt oder unterdrückt werden – Krankheiten fördern

Zorn , Ärger, Wut	Schädigt die Leber (Gallenblase)
Exzessive Lust, Freude , Begierde	Schädigt das Herz (Dünndarm)
Grübeln , ständig sorgen	Schädigt die Milz (Bauchspeicheldrüse - Magen)
Traurigkeit , Melancholie, depressiv	Schädigt die Lunge (Dickdarm)
Angst , Furcht	Schädigt die Nieren (Blase)

Die siebte Emotion ist **Panik** bzw. Erschrecken oder **Schock**

<http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Organuebersicht+TCM.pdf>

Diese Emotionen sind nur anfänglich „getrennt“ – und fließen später ineinander über.
Wer immer Angst hat, neigt oft z.B. zu vermehrten Grübeln und dies kann z.B. in Zorn münden.
Langfristig sind diese Emotionen somit ein Dauer-Stressfaktor – und **begünstigen in erheblichem Umfang die Entstehung von Entzündungen, Schmerzen, Verschleißprozessen und Krankheit**

Dies wurde wissenschaftlich, biochemisch und physiologisch fundiert sehr gut von dem Internisten Dr. Joachim Kersten in seinem Aufsatz „**Stress – Portrait eines Killers**“ beschrieben – findet aber kaum Beachtung in der modernen Leitlinienmedizin

https://www.raum-und-zeit.com/cms/upload/Newsletter/raumzeit_Newsletter_210_Artikel.pdf