

WAS IST MEDITATION ?

• Share & Care •

DEFINITION

Meditation ist eine Art, den Geist zu trainieren und Ruhe zu finden. Dazu verwendet man verschiedene Techniken, die dabei helfen, den Geist zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit zu schärfen. Das Ziel ist es, den Geist zu beruhigen und Klarheit und Ruhe zu finden. Durch regelmäßiges Meditieren kann man Stress und Anspannung abbauen und ein Gefühl von Gelassenheit und innerer Zufriedenheit erlangen.

HILFT DIR MEDITATION ?

Dieses Experiment bietet dir die Möglichkeit, herauszufinden, ob dir das tägliche Meditieren innerhalb einer Woche bereits einen Nutzen bringt.

Auf der nächsten Seite findest du eine Übung zum Einstieg und zwei Fragebögen. Bitte fülle den ersten Fragebogen nach deiner ersten Meditation aus. Versuche, dir jeden Tag in der Woche Zeit für das Meditieren zu nehmen, und fühle dich frei, verschiedene Meditationstechniken auszuprobieren. Am Ende der Woche füllst du den zweiten Fragebogen auf der Rückseite aus, um deine Antworten mit denen vom Anfang zu vergleichen. Dadurch kannst du sehen, ob sich durch das tägliche Meditieren Veränderungen in deiner Einstellung oder deinem Wohlbefinden ergeben haben.

Um unsere Studie zu unterstützen, würden wir uns freuen, wenn du deinen ausgefüllten Fragebogen nach Abschluss des Experiments wieder an der Share & Care Station abgibst oder per Email an die:

shareandcaredtable@gmail.com

EINFACHE MEDITATIONSÜBUNG

PRÄSENZ

Am Anfang kann es schwierig sein, sich von der Vergangenheit und Zukunft abzuschirmen und an nichts zu denken. Aber keine Sorge, es reicht aus, im Hier und Jetzt präsent zu sein. In dieser Übung geht es darum, sich in den eigenen Körper hineinzufühlen und das Bewusstsein zu verändern.

Du lernst, dich selbst von innen wahrzunehmen und zu spüren. Beginne damit, deine Hand zu betrachten und versuche, sie von innen heraus zu spüren. Fokussiere dich zunächst auf deinen Zeigefinger sobald du deinen Finger von innen spürst versuche deine gesamte Hand zu spüren.

Wenn du deine Hand vollständig spüren kannst, gehst du langsam mit deiner Aufmerksamkeit deinen Arm hoch. Kannst du deinen gesamten Arm von innen fühlen? Wenn ja, versuche, ob du beide Arme gleichzeitig von innen spüren kannst, und füge dann auch deine Beine hinzu. So das du deine Arme und Beine gleichzeitig von innen spürst. Das was du jetzt fühlst ist Präsenz.

Diese Übung findet nicht im Verstand statt, sondern führt dich aus deinem Verstand heraus. Du vermittelst das Gefühl für Arme und Beine nicht durch deinen Verstand, sondern mental.



