MEDITATION FÜR EINSTEIGER

Herr-Ratgeber

Meditation für Einsteiger

Titelseite
Einleitung
Einführung in die Meditation: Die Grundlagen
Der Zustand des Geistes
Kontemplation verstehen
Die Vorteile der Meditation
Vorteile die Sie erfahren können
Formen der Meditation
Konzentrationsmeditation
Aufmerksamkeits-Meditation
Was passiert während des Meditierens?
Die physische Reaktion
Schlafen Sie?
Vorbereiten Ihres Körpers und Geistes
Ein Wort der Warnung
Ein bisschen Hintergrund
Aktivitäten für die Meditation
Die Vorbereitung
Benötigte Elemente
Der richtige Platz
Die richtige Position
Halb balanciert
Passivität Ihrer Einstellung
Ihr Meditations-Objekt
Bringen Sie es zusammen
Meditieren in einfacher Form
Simple Meditation
Andere Methoden der Meditation
Geh-Meditation
Transzendentale Meditation
Es gibt noch weitere
Schlusswort

Impressum

Herr-Ratgeber

Einleitung

Haben Sie schon einmal versucht zu meditieren, um Ihre Stress- und Gesundheitsprobleme zu lösen? Wenn Sie das noch nie versucht haben, wäre jetzt die perfekte Gelegenheit dazu, diese Erfahrung zu machen. Meditation ist eine der gefragtesten Formen, um Stress abzubauen und wird auch von vielen Ärzten empfohlen.

Wenn etwas so wertvoll ist, sollten Sie bestrebt sein dies zu lernen. Wenn Sie jemand sind, der seine Abende damit verbringt sich Sorgen zu machen, was noch alles zu tun ist und sich deshalb gestresst fühlt, sich zudem noch physisch schlecht fühlt, obwohl er nicht krank ist, dann könnte Meditation die ideale Lösung für Sie sein.

Bei der Meditation ändern Sie die Weise wie Ihre Gedanken funktionieren. Man kann zwar nicht behaupten, dass es sich dabei um einen einfachen Prozess handelt, aber er ist auf jeden Fall einfach zu erlernen und man kann ihn auch täglich anwenden.

Tatsächlich haben Studien erwiesen, dass, wenn Sie sich (oder Ihren Gedanken) erlauben jeden Tag nur ein paar Minuten zu meditieren, damit der Stresslevel gesenkt und damit die Lebensqualität gesteigert werden kann. In der Tat kann damit auch das physische Wohlbefinden verbessert werden.

In diesem Buch werden Sie lernen, wie Meditation Ihr Leben verändern kann. Es ist jedoch lediglich ein Leitfaden für den Einstieg.

Die meisten Menschen, welche erfolgreich meditieren, nutzen die Ressourcen aus ihrer Umgebung, die dabei behilflich sein können den Prozess zu erlernen, sowie ihn zu praktizieren. Mit anderen zu meditieren, kann etwas sehr Starkes für das Individuum sein.

Mit den immer mehr werdenden Meditationskliniken und Klassen, werden Sie vermutlich auch eine in Ihrer Nähe finden. Zuerst sollten Sie jedoch noch ein bisschen mehr darüber in Erfahrung bringen, wie Meditation eigentlich funktioniert und was diese Ihnen bringt.

Dieses Buch wird Sie vorbereiten, um mit der Meditation zu beginnen und Sie in eine Welt entführen, deren enorme Vorteile noch viel zu vielen Leuten unbekannt ist. Falls Sie skeptisch sein sollten – Sie haben außer ein paar Minuten pro Tag um den Prozess zu erlernen, nichts zu verlieren. Vermutlich werden Sie jedoch nach ein oder zwei Meditationen unbedingt mehr lernen wollen.

Lernen Sie allein oder mit Freunden zu meditieren. In jedem Fall werden Sie viele verschiedene Methoden zur Auswahl haben. Darüber hinaus können Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit steigern. Das sollte Ihnen die paar Minuten am Tag wert sein.