

"Meditation ist nicht etwas, was du am Morgen machst und dann ist es vorbei damit. Meditation ist etwas, das du in jedem Moment deines Lebens leben musst. Beim Gehen, Schlafen, Reden, Zuhören – es muss zu einer Atmosphäre werden. Ein entspannter Mensch bleibt in dieser Atmosphäre, ein Mensch, der seine Vergangenheit loslässt, bleibt meditativ." – Osho

Meditation- wozu ist sie dienlich?

Meditation bietet einen kraftvollen Rückzugsort von den ständigen Reizen und der Hektik des Alltags. In einer Welt, die oft von Stress und Unruhe geprägt ist, wird sie zu einer Möglichkeit, zur inneren Ruhe zu finden und sich von der äußeren Welt zu distanzieren. Es ist nicht nur eine Methode zur Stressbewältigung, sondern ein tieferer Prozess des Loslassens und der Rückkehr zu sich selbst.

Wenn Menschen meditieren, geht es nicht nur darum, ihre Gedanken zu beruhigen, sondern auch darum, einen Zustand der Präsenz und Achtsamkeit zu erleben. Indem man diese Praxis vertieft, lernt man, sich immer wieder mit dem eigenen inneren Zustand zu verbinden und sich nicht von äußeren Umständen zu befreien.

Aktive Meditationen- Über Bewegung Zugang zur Stille finden

Im Mittelpunkt aktiver Meditationen steht die Erleichterung des Zugangs zu Stille, Achtsamkeit und einem entspannten Zustand des Seins – ein Bedürfnis, das in der hektischen Welt der modernen Menschen immer größer wird. Diese Form der Meditation passt die östlichen Praktiken an die schnelle und oft stressige Lebensweise des Westens an.

Traditionelle Meditationstechniken, die auf stillem Sitzen beruhen, sind für viele Menschen in der westlichen Welt schwer zugänglich sind, insbesondere in einer Zeit, die von ständiger Reizüberflutung abhängt

Aktive Meditationen durchbrechen dieses Hindernis, indem sie zunächst mit Bewegung oder freiem Ausdruck beginnen, indem du so sein kannst, wie du gerade bist.

Dieser aktive Prozess hilft den Meditierenden, die im Körper gespeicherte Anspannung und den Stress des Alltags loszulassen. Deine Gefühle, deine Verspannungen, alles was Platz braucht, kann und darf sich zeigen.

Erst nach dieser Phase folgt eine ruhigere, meditative Phase, in der Stille und Achtsamkeit auf natürliche Weise entstehen können. Durch diese Integration von

© **Claudia Fend**, Tel. 0172-8914740 und Mail: energie@claudiafend.de

Ausgebildete spirituelle Therapeutin und systemische Aufstellerin für Familien und Organisationsaufstellungen, sowie für systemische Aufstellungen und Trauma. Praktiziert seit fast 25 Jahren.

Bewegung und Stille wird der Zugang zu innerer Ruhe und dem Geist auf natürliche Weise erleichtert.

Erfahrung in den Alltag integrieren

Diese Erfahrung ist mehr als das Erlernen von Techniken. Sie lädt dich ein, eine Haltung von Achtsamkeit und Entspannung zu kultivieren, die dich in deinem Alltag begleitet.

Sie schafft eine Atmosphäre, in der du loslassen kannst, zur Ruhe kommst und dich selbst neu entdeckst. Meditation wird so zu einem Weg, der nicht endet, sondern dich in jedem Moment deines Alltags begleiten darf.

Sie werden zu einem ständigen Begleiter – beim Atmen, Gehen, Arbeiten, Reden und Zuhören. Du beginnst, die Momente bewusster wahrzunehmen und eine tiefe Verbindung zu dir selbst zu spüren.

Die Hektik des Alltags verliert an Macht, weil du lernst, inmitten von Bewegung Ruhe zu finden.

Meditation wird nicht mehr ein besonderer Teil deines Tages sein, sondern ein fließender Zustand des Seins, der dir Kraft, Klarheit und Gelassenheit schenkt.

In dieser Erfahrung geht es darum, Meditation nicht als Ziel, sondern als Weg zu verstehen.

Was wird möglich

Du lässt alte Vorstellungen von Perfektion los und erlaubst dir, einfach zu sein – mit allem, was in dir lebt. Freude, Zweifel, Stille oder Unruhe – alles darf da sein, ohne bewertet zu werden.

So entsteht ein Raum, in dem Heilung geschieht, in dem du lernst, dich selbst zu akzeptieren und Schritt für Schritt loszulassen.

Mit jedem Atemzug, mit jeder Übung wächst dein Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment.

Du wirst präsenter, klarer und entspannter sein.

Alte Muster, die dich festhalten, lösen sich allmählich auf, und du beginnst, das Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

© **Claudia Fend**, Tel. 0172-8914740 und Mail: energie@claudiafend.de

Ausgebildete spirituelle Therapeutin und systemische Aufstellerin für Familien und Organisationsaufstellungen, sowie für systemische Aufstellungen und Trauma. Praktiziert seit fast 25 Jahren.

Meditation führt dich zu der Erkenntnis, dass es nicht darum geht, etwas zu erreichen, sondern darum, anzukommen.

Wenn du diese Erfahrung in dein Leben integrierst, wirst du feststellen, dass die kleinen Dinge eine Bedeutung gewinnen.

Der Wind auf deiner Haut, das Rauschen der Blätter, ein freundliches Lächeln – all das wird lebendiger, weil du da bist .

Meditation ist der Schlüssel zu diesem inneren Raum, in dem Stille, Klarheit und Frieden existieren – unabhängig von den äußeren Umständen. Sie ist die Brücke, die dich zurückführt zu deinem wahren Selbst, zu dem Ort, an dem alles seinen Anfang findet.

Dauer

Die Meditationen dauern 30 Minuten bis 1 Stunde. Sie sind in unterschiedliche Phasen aufgeteilt. Auf Phasen mit Bewegung und Musik, folgt die stille Phase.

© **Claudia Fend**, Tel. 0172-8914740 und Mail: energie@claudiafend.de

Ausgebildete spirituelle Therapeutin und systemische Aufstellerin für Familien und Organisationsaufstellungen, sowie für systemische Aufstellungen und Trauma. Praktiziert seit fast 25 Jahren.