

WIE GESTALTE ICH EINE MEDITATION MIT KINDERN?

Es ist unsere Erfahrung, dass es für Kinder oft gar nicht der Akt der Meditation selbst so wichtig ist, als vielmehr die gemeinsame Vorbereitungszeit, wie Kerzen anzünden, oder die passende Musik auswählen und die wie oben erwähnte „Zeit danach“. Nimm Dir deshalb bewusst Zeit, Dich und Dein Kind auf die Meditation einzustimmen und mache gemeinsame Planungszeiten dafür aus.

WIE ÄNDERE ICH DIE MEDITATIONEN AUF DIE INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSE MEINES KINDES AB?

Als Elternteil, Krankenschwester oder auch Lehrer kannst Du die Meditationen auf die individuellen Bedürfnisse Deines Kindes abstimmen. Und wir ermutigen Dich auch ganz bewusst dazu! Denn nur Du alleine kennst Dein Kind und weißt intuitiv, wie oder was im spielerischen Zugang zur Meditation am besten funktioniert. Meditation soll vor allem Spaß machen. Humor und Leichtigkeit wollen unbedingt mit eingebunden werden.

Im Konkreten sieht so eine individuelle Abänderung aus, dass Du vielleicht die Baummeditation im Garten nahe einem Baum durchführst. Dabei kannst Du Dein Kind auffordern, den Baum zu umarmen, um seine Kraft zu ‚fühlen‘. Die Reinigungsmeditation speziell lässt sich sehr gut bei Kindern einsetzen, die eine Chemotherapie durchgehen müssen und sich besonders ‚verunreinigt‘ und ‚verstopft‘ fühlen. Dabei kannst Du mit diesem imaginären Staubsauger allerhand lustige Dinge absaugen und dabei z.B. auch ein eigenes ‚Staubsaugerlied‘ anstimmen..

BENÖTIGE ICH ALS ELTERNTEIL IRGENDWELCHE VORKENNTNISSE?

Es ist nicht entscheidend, ob Du und Dein Kind bereits Erfahrungen mit Meditation haben. Die illustrierten Meditationsübungen werden verständlich und bildhaft beschrieben, sprechen die Fantasiewelt Deines Kindes an, und wollen Deinem Kind einen Lebensstil näher bringen, wo die Empfindungen tief in unserem Inneren kraftvoll, mutig und lebendig gelebt werden können.

Zum Schluss wünschen wir Dir große Freude dabei, Dein Kind mit Hilfe der Meditation zu einer in sich gefestigten Persönlichkeit, voller innerer Strahlkraft heranzuführen!





Was ist Meditation?

Die ursprüngliche Bedeutung von Meditation heißt „sich mit etwas vertraut machen“. Genauer gesagt, sich mit dem Prozess der geistigen Konzentration vertraut zu machen. Dabei erkennt man wieder, dass man nicht seine Gedanken ist, sondern eine strahlend schöne Seele, die aus einer allumfassenden Liebe kommt.

Über die Zeit wurden die ursprünglich aus dem östlichen Raum zu uns strömenden Meditationsformen abgewandelt oder ergänzt und heute gibt es eine Unzahl an verschiedenen Meditationsformen. Von der Atem-Meditation, wobei die Konzentration auf dem Atem liegt, über die Meditation, die auf die Visualisierung einer imaginären Reise ausgerichtet ist, oder einfach die wiederholte Aussprache eines Satzes (Mantras), wie zum Beispiel ‚Om‘ – bei der Meditation geht es vorwiegend darum, Gefühlen und Gedanken urteilslos freien Lauf zu lassen, was uns wiederum hilft, besser zu verstehen, dass Gedanken und daraus resultierende Gefühle unbeständig sind und uns nicht verletzen können, da sie nicht wir selbst sind. Über die Meditation gelingt es dann immer besser, die wahre Natur unseres Selbst‘ zu erkennen, und es schliesslich wertfrei und liebevoll zu umarmen.

Meditation heißt auch, in einen inneren Raum zu gelangen, in dem Du Dich sicher und geborgen fühlst. In diesem Raum bist Du von Liebe und innerer Weisheit getragen. Hier hörst Du Deine innere Stimme. Hier findest Du alle

Antworten und siehst Dein eigenes, strahlendes Licht. Dieser Raum steht Dir jederzeit und überall zur Verfügung. Alles, was Du hier wahrnimmst, siehst, spürst und hörst, ist Deine eigene Wahrheit.

WIRKUNG VON MEDITATION

Meditation hilft, die Aufmerksamkeit vom Außen ins Innere zu lenken. Dort hin, wo es sich rundum gut anfühlt, ganz alleine mit sich selbst zu sein. Auch lässt sich die tägliche Informationsflut, der Stress im Beruf, Ängste oder Konzentrationsschwächen reduzieren.

Es schafft körperliche Entspannung, Beruhigung und Klarheit der eigenen Gedanken, verbessert die Aufmerksamkeit und Konzentration, stärkt die Lernfähigkeit, den Selbstwert, die Vitalität, die Lebensfreude und optimiert die körperliche sowie geistige Wahrnehmung.

Auch kann Meditation helfen, Gedanken und Ängste zu kontrollieren und innere Balance und Stabilität in der modernen Informationsgesellschaft zu finden. Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen, dabei richtig und bewusst zu atmen, und die Erlebnisse wie Gefühle und Bilder, die während der Meditation entstehen, anschließend mit einer Vertrauensperson auszutauschen.

VORTEILE VON MEDITATION:

- beruhigt den Geist
- führt zu mehr Gelassenheit und Gleichmut
- besserer Zugang zu deinen Gefühlen und Gedanken
- bestes Tool bei der Bewältigung von Ängsten
- wissenschaftlich nachgewiesen ‚die‘ beste Burn Out Prävention
- senkt Blutdruck
- weniger Stress
- mehr innere Balance
- mehr Empathie = mehr Liebesglück
- mehr Klarheit
- mehr Zugang zur eigenen Herzensweisheit
- besseres Immunsystem = weniger krank!
- beste Schmerztherapie
- lindert Schlafstörungen

- mehr Energie
- mehr innere Stabilität
- mehr von allem, das Deiner Seele gut tut!

MEDITATION KANN AUCH UNTERSCHIEDLICHE FORMEN ANNEHMEN:

- Man konzentriert sich auf den Atem.
- Oder man lenkt die Aufmerksamkeit auf ein Objekt, wie eine Kerze oder ein Bild.
- Man kann auch die Aufmerksamkeit auf einen Ton oder ein Lied richten.

MEDITATION IM KONTEXT ZUR MODERNEN WISSENSCHAFT

Es gibt bereits eine Unzahl an wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass Ängste, Depressionen, Stress oder Unruhe durch regelmäßige Meditation reduziert werden können. Der Spiegel des Stress-Hormons Cortisol, als auch Entzündungsbotenstoffe im Blut werden dabei gesenkt. Diese Veränderungen lassen sich bis auf die molekulare Ebene nachweisen. Renommierete US Tumor-Zentren wie die Sloan Kettering-Klinik in New York, die Harvard Medical School oder die Mayo-Klinik setzen bereits seit Jahren begleitend zur konventionellen ärztlichen Betreuung eine sogenannte Body-Mind-Medizin wie Yoga oder Meditation bei der Behandlung ihrer Krebs-Patienten ein. Nebenwirkungen der Chemo-Therapie wie Übelkeit werden reduziert, das Immun- und Nervensystem nachweislich gestärkt. Insbesondere wird das geistige und emotionale Wohlbefinden der Patienten verbessert.

WIE WOLLEN WIR DIESES ‚ES‘ NENNEN? PRANA, LICHT, QUELLE, GOTT...?

Wie wir schon gehört haben, betreten wir während der Meditation einen inneren Raum, worin wir nicht nur mit unserem wahren selbst in Kontakt treten, sondern uns auch mit einer Art Energie oder Kraft auffüllen, die außerhalb von uns lebt oder existiert. Diese Kraft wird oft Prana genannt, Licht, Liebe, Energie, Universelle Kraft, Heiliger Geist oder auch Gott. Für viele ist die Frage wie sie dieses ‚es‘ nennen sollen jedoch zu kompliziert, auch stoßen sich viele unnötigerweise am Begriff wie ‚Gott‘ oder ‚Universelle Liebe‘. Jedoch gerade hier sollte man ganz deutlich sagen, dass es vollkommen