



Medit Action

Zusammenfassung

Medit-Action ist eine Praxis die im Yoga und Ayurveda schon lange bekannt ist (einfach nicht unter diesem Namen).

Es geht im ersten Schritt darum den Zustand der Meditation zu verwenden, um gezielt dem momentanen Zustand des Bewusstseins, verborgene Konzepte und Glaubenssätze, zu offenbaren. So verfeinern wir über die Jahre unsere Wahrnehmung. Das führt dazu das wir mehr und mehr erkennen, was wir wirklich sind und es ganz klar differenzieren können von dem was wir dachten was wir sind.

Im zweiten Schritt lösen wir die Konzepte und Glaubenssätze langsam auf.

Geschichtliches

Im Yoga / Ayurveda ist die Arbeit an den Emotionen ein zentraler Teil auf dem Weg zu sich selbst sobald die Seele menschliche Form annimmt.

Das Yoga ist ein System das zur Selbsterkenntnis führt, und die Bewegungen/Asana (Das was im Westen Yoga heisst) sind nur ein kleiner Teil davon. Auch die Atemübungen/Pranayama sind nur ein kleiner Teil von dem was folgt. Trotzdem sind beide Methoden ein wichtiger Grundstein und nicht ausser acht zu lassen.

Inhalt des Kurses

Teil 1

An alltäglichen Vorkommnissen erkennen lernen, warum wir auf diese oder jene Art reagieren. Diese Erkenntnis findet nicht über die geistige (kognitive) Logik, sondern durch unser Sein statt.

Wir lernen die Technik und schreiben die Schritte auf. Danach üben wir und haben am Schluss Zeit für einzelne Fragen.

Teil 2

Wir kommen nach ein paar Monaten zusammen und tauschen gemachte Erfahrungen aus. Wir beantworten Fragen und gehen danach noch ein Stück tiefer in den Ablauf und in die Details.

Teil 3

Wir lernen die Technik auf eine weitere Weise kennen, wo der Prozess sich tiefer mit Gedanken und Emotionen auseinander setzt.

Wenn Zeit da ist erweitern wir unser Können zu der nächsten Praxis.

Anwendung

Bei eigener Anwendung dauert die Praxis ca. 30-45min am Anfang und später zw. 15-20 min. Es wird empfohlen die Übungen zuerst zuhause oder an einem ruhigen Ort (Wald, See, Wiese, Berge) auszuführen.

Nach ein paar Jahren könnt ihr sie auch im Zug oder in Menschenmengen machen.

Geistige Logik, gegenüber der Logik des Seins

Geistige Logik ist vielfach eindimensional weil unser Ego nur diese Form von Logik anwenden kann und besagt oft das eine Ursache zu einer Wirkung führt. Das wird niedergeschrieben publiziert, praktiziert bis 50 Jahre später eine andere Erkenntnis das Gegenteil beweist.

Beispiele unserer geistigen Logik



- Früher Kaffee ist schlecht (übersäuert), heute sagen sie etwas Kaffe sei gut für das Nervensystem
 - Früher sagte man das Hin habe am meisten Nervenzellen. Heute haben Darm und Hirn etwa die gleiche Menge. Und es sind ganz andere Zellentypen.
 - Früher sagte man keine kiffen sei schlecht für die Spermien. Heute sagt man das wenig kiffen gut ist für die Spermien.
 - Früher in den 90ern sagte man Fett im essen ist schlecht und alle verkauften light Produkte. Heute ist es Zucker der schlecht ist und alle verkaufen trotzdem noch viel zucker, denn in Bio Produkten hat es vielfach genau gleich viel Zucker...
- Etc.

So und diese Technik die wir lernen hilft uns auch nach innen zu fragen ob dies oder jenes jetzt gut ist für deinen Körper, oder nicht. Wir nehmen das was wir zu glauben Wissen und prüfen es mit unserem sein. Dann haben wir die Antwort für unseren Körper und unseren momentanen zustand. Die gleiche Technik lässt sich anwenden um in sich zu fragen ob ich am richtigen Ort arbeite, ob meine Beziehung so gut ist wie sie ist, auch wenn der Kopf etwas anderes sagt.

Die Logik des Seins ist immer wahr. die Frage ist dann nur ob wir die Wahrheit wirklich hören wollen. Dazu hilft diese Medit-Action. Wir erhalten mehr Vertrauen in das was wir sind und die Antworten werden immer klarer.

Die übergeordnete Logik

Die übergeordnete Logik des Seins, nimmt immer im Moment alle Faktoren zusammen, die für den Einzelnen wichtig sind und ergibt das Resultat für den jetzigen Moment (oder auch für die momentane Zeitspanne).

Das heisst was heute für mich gut ist, könnte morgen weniger gut sein. Es geht darum sich anzupassen an das was nötig ist.

Nichts ist schlecht und nichts gut: es kommt immer auf den jeweiligen Menschen und die momentane Situation an.

Abschluss

Für die einen mag dies technisch klingen, doch ich kann euch durch ein 4 Jährige Erfahrung sagen dass es das nicht ist. Am Anfang macht man es mit Anleitung und dann wirds zum Selbstläufer. Manchmal fühle ich mich danach offener als in jeder Yoga Klasse. Es gibt mir auch Energie, weil es das auflöst was so viel Energie verbraucht. Die Aufrechterhaltung unseres Egos.