

Medita-TON



Meditation erlernen in 7 Schritten:

Folgender Hinweis:

Meditation ersetzt keine ärztliche Behandlung. Sollten Sie unter psychischen Störungen leiden, fragen Sie Ihren Arzt ob er Einwände gegen die Durchführung von Meditation hat.

Die Durchführung der Meditation geschieht auf eigenen Gefahr.

Eine Haftung hierfür kann ich in keinster Weise übernehmen.

1. Warum überhaupt Meditation

Die Menschheit meditiert seit Menschen gedenken können.

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich entschieden haben sich mit dem Thema der Meditation auseinander zu setzen.

Was bringt Meditation

Wie ich zur Meditation kam und warum ich eine eigenständige Meditationsmethode entwickelte

Wie beruhige ich den Geist von visuellen Einflüssen

Wie beruhige ich den Geist von auditiven Einflüssen

Wie stoppe ich das Gedankenkarussell

Wie funktioniert Medita-TON

FAQ Fragen zur/nach der Meditation

In unserer heutigen Zeit ist es sinnvoll mindestens einmal am Tage innezuhalten und sich neu zu zentrieren. Dafür gibt es sicherlich verschieden Methoden. Doch eine der bewährtesten ist sicherlich die Meditation.

Es gibt reichlich wissenschaftliche Abhandlungen zu dem Thema und Sie werden feststellen, dass es unzählige Anleitungen und Möglichkeiten gibt eine Meditationsform auszuüben.

Ist Meditation schwierig? Nein

Ist Meditation von einem bestimmten Glauben abhängig? Nein

Ersetzt Meditation den Arzt? Nein, aber es kann den Heilungsprozess fördern

Macht Meditation abhängig? Nein

Gibt es eine Altersgrenze ab der man Meditation nicht mehr erlernen kann? Nein

Ist Meditation anstrengend? Nein

Benötige ich eine gewisse Vorbildung? Nein

Meditation kann von jedem erlernt werden.

Die positiven Effekte können bei regelmäßiger Meditation sein:

Besseres Konzentrationsvermögen

Ausgeglichenheit

Senkung des Blutdruckes

Steigerung der Lebensfreude

Verbesserung der Gesundheit
Gelasseneres Leben
Höhere innere Stabilität
Mehr Präsenz im Außen

Sie sehen Meditation lohnt sich.

Ich halte im Bezug für einen empathischen Umgang miteinander sehr wichtig. Zuerst muss ich im inneren ausgeglichen sein um auch mit anderen ausgeglichen sprechen zu können. Daher gebe ich mein Wissen nahezu kostenlos – aber nicht umsonst – weiter.

2. Wie ich zur Meditation kam und die Medita-TON entwickelte

Im Laufe meines Lebens gab es, wie sicherlich auch bei vielen Menschen auch aufreibendere Zeiten und stressige Lebensabschnitte. In einem solchem Zeitabschnitt bekam ich ein Buch über die innere Stille zu lesen und dieses Thema faszinierte mich so, dass ich mich noch mehr für dieses Thema interessiert. Und wie heißt es? „Wenn der Schüler bereit ist dann findet sich der Lehrer“ und nachdem ich intensiv auf der Suche war, lernte ich einem Meditationslehrer kennen der mir mit Hilfe eines Mantras eine Meditations-technik beibrachte, die ich auch bis heute in meinem Leben anwende. Zu dem damaligen Zeitpunkt war diese Ausbildung relativ erschwinglich. Inzwischen sind die Preise für diese Meditationsform gestiegen und wie ich heute weiß auch nicht für alle Menschen geeignet.

Mit einem Freund, der unter anderem auch Tontechniker ist, mit dem ich dann an einem langen Abend über verschiedene Meditationstechniken und deren Wirkungsweise philosophierte, kamen wir plötzlich auf einen interessanten Ansatz, den wir dann in die Tat umsetzen. Und jetzt nach einigen Jahren kann ich bestätigen, dass diese Methode funktioniert und wie viele andere Techniken auch Ihre Berechtigung hat. Aufgrund Ihrer Einfachheit kann dies jeder ausüben und so feststellen ob diese Technik für ihn geeignet ist. Durch die Einfachheit der Technik kann dieses Wissen auch preiswert angeboten werden. Es ist eine überschaubare Investition – sowohl in die Zeit als auch in die Hilfsmittel – in das Transportsystem der Entspannung.

3. Den Geist beruhigen – Augen schließen

Zunächst ist es wichtig, bevor wir starten den Geist zu beruhigen. Eines der größten Ablenkungsfelder sind die visuellen Eindrücke. Alles was wir sehen lenkt uns ab. Daher kommt auch das Sprichwort: „Aus den Augen – aus dem Sinn“ und genau das wollen wir erreichen. Wir können uns hinsetzen und ganz einfach die Augen schließen das funktioniert in jedem Fall.

Hier habe ich aber noch einen Tipp und zwar empfehle ich eine Augenbinde die sich problemlos anlegen lässt. Selbst wenn man einmal die Augen öffnet sieht man dennoch nichts. Außerdem bietet sich das Tragen der Binde auch an um die Augen vor Helligkeit zu schützen. Ich habe sogar immer ein paar im Auto. Bin ich unterwegs und muss ich an einer Raststätte ein kurzes Nickerchen machen, dann hilft mir die Augenbinde mich schneller und tiefer zu entspannen oder von den einfahrenden Fahrzeugen abgelenkt zu werden.

Diese Augenbinde kann man für viele Dinge verwenden.
Gute Erfahrungen habe ich mit folgendem Artikel gemacht:



[Link zur Schlafmaske*](#)

4. Den Geist beruhigen - Ohren schließen

Neben den Augen folgt unser Gehör den auditiven Einflüssen und so ist es nur verständlich, dass wir bei geschlossenen Augen durch Geräusche abgelenkt werden. Jetzt fehlen zwar die visuellen Reize aber dafür achten wir umso stärker auf die Geräusche um uns herum. Da eine knallende Türe, ein Klingeln, die Sirene eines vorbeifahrenden Einsatzwagens, eines Gespräches in unserer Nähe.

Außerdem ist es erwiesen, dass immer Lärm um uns ist. In der Stadt noch mehr wie auf dem Land, aber auch auf dem Land fährt der Trecker, blöken die Schafe. In der Stadt ist es der Verkehr bei der Arbeit sind es die Maschinen um uns. Wir finden selten einen Moment der vollständigen Ruhe. Und auch zu viel Lärm kann uns krankmachen.

Hier bin ich vor einiger Zeit auf einen wunderbaren Hilfsgegenstand gestoßen der mir oftmals die Ruhe verschafft die ich im außen nicht finde. Einen Kopfhörer mit Noise Cancelling. Das ist eine Methode, bei der Kopfhörer gegenteilige Schallwellen für die von außen ankommende Geräusche erzeugt und diese damit nahezu vollständig neutralisiert. Obwohl wir bei meiner Meditationsmethode die Ohren zwar benötigen kann dies aber das Meditationsempfinden noch steigern. Es ist kein Muss aber eine gute Empfehlung von mir:



[Link zu Bose Kopfhörern*](#)

Außerdem ist dieser Kopfhörer bestens geeignet um Musik zu hören.

5. Den Geist beruhigen – Gedankenkarussell stoppen

Wir haben es geschafft die Augen sind geschlossen. Endlich sind wir nicht mehr durch visuelle oder auditive Reize vom außen abgelenkt. Jetzt können wir entspannen. Wir sitzen hin und entspannen und dann passiert Folgendes: Anstatt zu entspannen fängt sich jetzt an das Gedankenkarussell zu drehen.

Plötzlich fällt einem ganz Banales ein, was muss ich noch einkaufen, wann habe ich heute Termine, ich muss die Kinder von der Schule holen und plötzlich schwappen alle mögliche Gedanken herein.

Dabei wollte ich mich doch entspannen – und ich konzentriere mich drauf nichts zu denken, doch je mehr ich nicht daran denke zu denken umso mehr Gedanken tauchen auf. Das ist ganz normal und so funktioniert der Geist. Sie kennen es ja: „Denken Sie jetzt bitte nicht an einen gelben Elefanten der die Farbe einer Zitrone hat – was passiert augenblicklich sehen Sie vor Ihrem inneren Auge einen quietschenden gelben Elefanten und der lässt sich jetzt nicht mehr vertreiben. Dabei haben wir doch gesagt, Sie sollen nicht daran denken.....“

Irgendwie klappt das mit der Entspannung nicht und dafür gibt es die Meditation. Für die Meditation benötigen wir entweder einen Kopfhörer oder alternativ können Sie, wenn Sie alleine sind auch externe Boxen verwenden. Haben Sie die MP3 Datei auf Ihrem Handy oder Smartphone, iPad oder iPhone dann koppeln Sie diese mit externen Boxen per Bluetooth. Ganz fantastisch klingen hier UE Boom II Boxen. Meine Empfehlung:



[Link zur UE Boom 2 Bluetoothbox*](#)

* Hierbei handelt es sich um einen Affiliate Link. Das bedeutet, ich werde an den Einnahmen, die durch einen Kauf durch diesen Link entstehen, beteiligt.

6. Anleitung zur Meditation

Um dem Geist und der Seele wieder einen Ruhepol zu bieten, habe ich die Entspannungsmethode „Medita-TON“ entwickelt. Medita-TON leitet sich ab von Meditation und Ton.

Mit der von mir entwickelte Entspannungsmeditation, der Medita-TON, beruhigen Sie Geist, Körper und Seele. Medita-TON ist glaubensunabhängig und wertneutral! Wie funktioniert Medita-TON? Sehr einfach – alle guten Dinge, die wirklich funktionieren, sind einfach und unkompliziert.

Während Sie in Ruhe kommen tauchen vermutlich Alltagsgedanken auf. Sie denken über Dies und Das nach. Da Sie nicht „Nicht-Denken“ können und die Gedanken nicht mit Willen abschalten können, dient Ihnen ein beruhigender TON dazu, Sie wieder auf das Ruhe-Gleis zu führen. Am besten 20 Minuten – morgens und abends und Sie werden sich erfrischt und wie neu fühlen. Gönnen Sie sich Ihre Ruhezeiten! So erlernen Sie die Entspannungstechnik Medita-TON:

Schritt 1: Für meine Meditationsmethode empfiehlt sich das bequeme, aufrechte Sitzen. Beide Füße auf den Boden Setzen Sie sich bequem hin, legen Sie die Arme auf den Oberschenkel ab oder benutzen einen Meditationsstab* Dazu mehr auf meiner IDOGO-Seite.

Schritt 2: Schließen Sie die Augen (wenn Sie möchten legen Sie die Augenbinde an) und setzen sich die Kopfhörer auf oder, alternativ wenn Sie alleine sind dann setzen Sie sich in die Nähe der Lautsprecherboxen. Setzen Sie sich bequem hin.

Schritt 3: Sie atmen nun ganz entspannt ein und aus. Sie lassen die Muskeln los und entspannen Ihren

Körper. Sie sitzen bequem.

Sie haben jetzt 2 besondere Töne zur Auswahl. Die Dauer beträgt jeweils knapp 20 Minuten.

Schritt 4: Nun schalten Sie die Töne ein. Machen Sie die Töne zu Beginn ruhig etwas leiser, durch die wachsende Empfindlichkeit kommt der Ton Ihnen im Laufe der Übung lauter vor.

Schritt 5: Lauschen Sie dem Ton. Nun sitzen Sie da, mit geschlossenen Augen und Ohren und hören auf diesen Ton. Und während Sie auf diesen Ton hören ziehen Gedanken auf. Das ist vollkommen normal. Aber Sie verscheuchen die Gedanken nicht. In dem Moment, in dem Sie feststellen, dass die Gedanken anfangen zu Kreisen konzentrieren Sie sich ganz einfach wieder auf den Ton. Und Sie werden merken, die Gedanken kommen und Sie konzentrieren sich wieder auf den Ton und Sie entspannen, der Ton kreist immer weiter und die Gedanken kommen und Sie orientieren sich aber immer wieder an dem Ton. Und Sie atmen tief aus und ein, vollkommen Ihrem normalen Rhythmus entsprechend. Und Sie hören auf den Ton und unwillkürlich werden Sie immer ruhiger und gelassener und gelassener.

Schritt 6: Nach 20 Minuten wird der Ton immer leiser und leiser bis er vollends zum Verstummen kommt. Sie bleiben aber Sitzen und bei geschlossenen Augen ruhen Sie noch 5 Minuten. Sie atmen bewusst ein und kommen ganz langsam aber bewusst wieder zurück in das Alltagsleben.

Schritt 7: Sie sind vollkommen erfrischt und stehen auf

7. Erwerben Sie 2 Töne zur Auswahl – die Töne sind die Züge auf deren sich Ihr Geist ausruht.

FAQ:

Warum diese Töne und nicht einfach Musik? Musik kann auch entspannen. Diese Töne sind aber so ausgesucht, dass es beim Anhören für eine gleichmäßige Entspannung sorgt.

Normale Musik lenkt ab und hat nicht diese tiefe entspannende Wirkung.

Warum soll ich diese Meditation nicht im Liegen machen? Es könnte sein, dass Sie dabei einschlafen und dabei die Meditation verschlafen.

Ich nicke während der Meditation ein. Das kann passieren. In einer tiefen Entspannung holt sich der Körper was er braucht. Dies kann u.U. Schlaf sein.

Warum soll ich nicht gleich nach der Meditation aufstehen sondern mich noch 5 Minuten entspannen?

Durch die Meditation kann das gesamte körperliche System entspannen und benötigt dann auch eine kurze Zeit um wieder hochzufahren.

Sie springen ja auch nicht nach dem Schlaf aus dem Bett, sondern Sie dehnen und strecken sich, gähnen und steigen dann gemütlich aus dem Bett.

Während der Meditation hatte ich den Eindruck meine Hände und/Füße Gelenke nicht zu spüren? Das kann vorkommen und ist Zeichen einer tiefen Entspannung

Während der Meditation hatte ich den Eindruck Farben vor meinem inneren Auge zu sehen. Im Zuge einer starken Entspannung kann es dazu führen, dass Sie den Eindruck haben Farben zu sehen.

Das ist vollkommen normal.

Bei weiteren Rückfragen, Feedbacks oder positiven Erlebnissen dürfen Sie mir gerne eine Mail senden an post@michael-klabuhn.de