

LERNEN EINFACH GEMACHT



5. Auflage

Meditation

für
dummies[®]



Den Körper entspannen
und den Geist beruhigen

—
Ein eigenes
Meditationsprogramm
entwickeln

—
Mit inneren Hindernissen
zurechtkommen

Stephan Bodian

Meditation für Dummies

Schummelseite

CHECKLISTE FÜR IHRE MEDITATION

Grundlegende Hilfsmittel

- ✓ Meditationskissen, Meditationsbank oder Lieblingsstuhl oder -sessel
- ✓ Ruhiger, aufgeräumter Ort, der möglichst nur zur Meditation dient
- ✓ Regelmäßiger Zeitabschnitt, falls möglich
- ✓ Lockere, bequeme Kleidung
- ✓ Abgestelltes Telefon oder leise gestellter Anrufbeantworter
- ✓ Bequeme Sitzhaltung
- ✓ Bevorzugte Meditationstechnik(en)

Weitere Hilfsmittel

- ✓ Streckübungen, um den Körper auf das Sitzen vorzubereiten
- ✓ Ein Altar mit speziellen Objekten, Bildern, Kerzen oder Weihrauch
- ✓ Ein warmer Pullover oder Schal (falls Sie dazu neigen zu frieren)
- ✓ Ein Raum oder ein Pfad, die oder der sich für die Gehmeditation eignet, falls Sie diese durchführen wollen
- ✓ Ein Meditationslehrer, den Sie befragen können, falls Sie feststecken oder mehr in die Tiefe gehen wollen

ZEHN TIPPS, UM DAS BESTE AUS IHRER MEDITATION ZU MACHEN

- ✓ Meditieren Sie regelmäßig - möglichst jeden Tag.
- ✓ Probieren Sie die verschiedenen Techniken aus, wählen Sie eine aus und bleiben Sie dabei - wenigstens einige Wochen oder Monate.

- ✓ Schaffen Sie sich eine ruhige Nische, in der Sie ungestört meditieren können.
- ✓ Finden Sie eine für Sie bequeme Sitzhaltung heraus – und halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade.
- ✓ Legen Sie vorher fest, wie lange Sie meditieren wollen – halten Sie sich an diese Vorgabe.
- ✓ Fangen Sie damit an, dass Sie sich kurz vergegenwärtigen, warum Sie meditieren.
- ✓ Atmen Sie einige Male tief durch, bevor Sie beginnen, und entspannen Sie Ihren Körper bewusst beim Ausatmen.
- ✓ Lassen Sie alle Erwartungen darüber zurück, was Sie beim Meditieren erreichen oder erfahren sollen, und akzeptieren Sie sich genau so, wie Sie sind.
- ✓ Seien Sie geduldig und gehen Sie sanft mit sich selbst um.
- ✓ Übertragen Sie die Eigenschaften Ihres Geistes und Ihres Herzens, die Sie in der Meditation entwickeln, mehr und mehr auf alle Bereiche Ihres Lebens.

ZEHN VORTEILE EINER REGELMÄßIG AUSGEÜBTEN MEDITATION

- ✓ Verringerung von Anspannung, Angst und Stress
- ✓ Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels
- ✓ Verbesserung der Aufmerksamkeit und der Konzentration
- ✓ klareres Denken und Verringerung emotionaler Probleme
- ✓ größere Kreativität und bessere Leistungen bei der Arbeit und in der Freizeit
- ✓ bessere Selbsterkenntnis und gesteigerte Selbstakzeptanz
- ✓ mehr Freude, Liebe und Spontaneität
- ✓ besserer Kontakt zu Freunden und Familienmitgliedern
- ✓ tieferes Empfinden für den Sinn und Zweck des Lebens
- ✓ Einblicke in eine spirituelle Dimension des Seins

FACHBEGRIFFE DER MEDITATION

Achtsamkeit: Die gezielte Anstrengung, mit seinem Bewusstsein von Moment zu Moment im Hier und Jetzt, also im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein; eine Kerntechnik des Meditierens, die bei jeder Handlung und in jeder Situation angewendet werden kann.

Bewusstsein/Bewusstheit: Die Kernfähigkeit oder -eigenschaft (die Sie wie einen Muskel trainieren können, wenn Sie meditieren), gegenwärtig, offen und aufmerksam zu sein.

Chakren: Zentren spiritueller und emotionaler Energie (im Allgemeinen sieben an der Zahl), die in einer Reihe von der Basis Ihrer Wirbelsäule bis zu Ihrer Schädeldecke angeordnet sind.

Einsicht: Das direkte, aus der eigenen experimentellen Erfahrung erwachsende Verstehen der Arbeitsweise des eigenen Geistes. Einsicht wird durch Meditation entwickelt und ermöglicht es Ihnen, Ihre gewohnheitsmäßigen Reaktionsmuster zu ändern – und dadurch Stress zu vermindern.

Flow (deutsch: Fluss oder Flusserlebnis): Ein belebender, zutiefst befriedigender Zustand, der sich durch Konzentration entwickelt und eintritt, wenn man vollständig in einer Tätigkeit aufgeht.

Fokus: Der Punkt, die Stelle oder das Objekt, auf das die Konzentration, das Bewusstsein oder die Achtsamkeit gelenkt wird.

Geist des Anfängers: Ein offener Geist, frei von vorgefassten Meinungen und Erwartungen; die beste Einstellung, die man der Meditation gegenüber einnehmen kann.

Kontemplation: Meditation, bei der Sie über ein bestimmtes Problem, eine Erfahrung oder eine spirituelle Wahrheit nachdenken, um eine größere Einsicht und ein besseres Verständnis zu gewinnen.

Konzentration: Achtsamkeit, die auf ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Aktivität gerichtet wird; ein Schlüsselbestandteil bei der Meditation.

Liebende Güte: Unbedingte Liebe und Sorge um das Wohlergehen aller Wesen (das eigene eingeschlossen); kann in der Meditation entwickelt und vertieft werden.

Mantra: Ein sinntragender Ausdruck (ein Wort oder mehrere Wörter), den Sie beim Meditieren laufend wiederholen, um Ihre Entspannung zu fördern, Ihren Stress zu reduzieren, geistige Ruhe zu erlangen und Ihr spirituelles Wachstum zu fördern.

Selbst (auch Wesenskern, reines Wesen, wahre Natur oder Seele genannt): Die tiefere Wahrheit, die in Ihnen ruht und Ihrer Persönlichkeit und Ihren

Verhaltensmustern zugrunde liegt und durch die Übung der Meditation zugänglich gemacht werden kann.

Visualisierung: Eine Form der Meditation, bei der man sich eine bestimmte Eigenschaft, eine Energie, ein Objekt oder ein Wesen vorstellt, um einen bestimmten Zweck zu erreichen, beispielsweise Heilung oder Leistungssteigerung.

Weicher Punkt: Die empfindsame Stelle innerhalb Ihres Herzens, an der Sie jenseits aller Härte und Abwehr Liebe und Mitgefühl (sowie Traurigkeit und emotionale Verletzungen) empfinden.

Zafu: Ein rundes, festes, großes Kissen, das für das Meditieren auf dem Fußboden verwendet wird.

ZEHN BELIEBTE MEDITATIONSTECHNIKEN

- ✓ Einen sinntragenden Ausdruck (ein Wort oder mehrere Wörter), ein sogenanntes Mantra, wiederholen
- ✓ Die Atemzüge beobachten oder zählen
- ✓ Die Achtsamkeit auf die Körperempfindungen richten
- ✓ Liebe, Mitgefühl, Vergebung und andere heilende Emotionen kultivieren
- ✓ Sich auf eine geometrische Form oder ein anderes einfaches visuelles Objekt konzentrieren
- ✓ Einen friedlichen Ort oder eine heilende Energie oder ein heilendes Licht visualisieren
- ✓ Inspirierende oder heilige Schriften studieren
- ✓ Das Bild eines heiligen Wesens oder eines Heiligen betrachten
- ✓ Die Schönheit in der Natur, Kunst oder Musik kontemplieren
- ✓ Dem gegenwärtigen Augenblick mit bewusster Achtsamkeit begegnen

ZEHN BELIEBTE ALLZECKMEDITATIONEN

- ✓ Sich entspannen
- ✓ Den Atem beobachten
- ✓ Gehmeditation

- ✓ Achtsam essen
- ✓ Schönheit finden
- ✓ Liebende Güte kultivieren
- ✓ Den Bauch entspannen
- ✓ Mit Licht heilen
- ✓ Sich erden
- ✓ Der Himmel des Geistes
- ✓ Ein halbes Lächeln praktizieren
- ✓ Der Ort des Friedens



Stephan Bodian

Meditation für **dummies**[®]

5. Auflage

Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Reinhard Engel

WILEY

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Meditation für Dummies

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

5. Auflage 2020

© 2020 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA,
Weinheim

Original English language edition © 2012 by Wiley
Publishing, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe ©
2012 by Wiley Publishing, Inc.

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf
Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher
Form.

Diese Übersetzung wird mit Genehmigung von John
Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man
logo, and related trademarks and trade dress are
trademarks or registered trademarks of John Wiley &
Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and
other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-
Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind
Marken oder eingetragene Marken von John Wiley &
Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet.
Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die
Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen
sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © fizkes / [adobe.stock.com](https://www.adobe.com/stock)

Korrektur: Frauke Wilkens, München

Satz: Lumina Datamatics

Print ISBN: 978-3-527-71781-1

ePub ISBN: 978-3-527-82986-6

Inhaltsverzeichnis

Deckblatt

Einführung

Über dieses Buch

Wie Sie dieses Buch verwenden

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Teil I: Was ist Meditation?

Teil II: Der Einstieg in die Meditation

Teil III: Problemsituationen und Feinheiten der Meditation

Teil IV: Meditation in Aktion

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Teil VI: Anhang

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Teil I Was ist Meditation?

Kapitel 1 Was Meditation ist - und was nicht

Die Reise der Meditation antreten

Verschiedene Wege auf denselben Berg

Der Blick vom Gipfel - und von anderen Spitzen auf dem Weg dorthin

Der Geschmack einer reinen Bergquelle

Kein Ort ist mit dem Zuhause vergleichbar - und Sie sind bereits dort

Die Achtsamkeit entwickeln: Das Geheimnis der Meditation

Die Konzentration entwickeln

Das rezeptive Bewusstsein öffnen

Größere Einsicht durch Kontemplation erlangen

Positive, heilende Zustände des Geistes kultivieren

Andere Reisen, die sich als Meditation maskieren

Kapitel 2 Warum meditieren?

Wie das Leben uns antreibt - zum Meditieren

[Der Mythos vom perfekten Leben](#)
[Wenn alles zerfällt](#)
[Mit der postmodernen Welt umgehen](#)
[Vier verbreitete »Lösungen«, die nicht wirklich funktionieren](#)
[Mit Meditation im 21. Jahrhundert überleben](#)
[Eine fortgeschrittene Technik für den Geist und das Herz](#)
[Die körperlichen und geistigen Vorteile der Meditation](#)
[Weitere gute Gründe, um zu meditieren](#)

Kapitel 3 Die Ursprünge der Meditation

[Indische Wurzeln](#)

[Klassischer Yoga: Der Pfad der seligen Einheit](#)

[Früher Buddhismus: Die Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation](#)

[Indisches Tantra: Das Heilige in der Welt der Sinne finden](#)

[Zum Dach der Welt - und weiter](#)

[Ch'an \(Zen\): Der Ton, den eine Hand beim Klatschen macht](#)

[Vajrayana-Buddhismus: Der Weg der Transformation](#)

[Vom Mittleren Osten zum Rest des Westens](#)

[Christliche Meditation: Das kontemplative Gebet praktizieren](#)

[Meditation im Judentum: Näher zu Gott gelangen](#)

[Sufi-Meditation: Sich mit jedem Atemzug dem Göttlichen unterwerfen](#)

[Die Amerikanisierung der Meditation](#)

[Transzendentalismus und Theosophie: 1840 bis 1900](#)

[Yoga und Zen bereiten den Boden vor: 1900 bis 1960](#)

[Meditation für alle: 1960 bis heute](#)

[Die Zukunft der Meditation](#)

[Meditieren Sie zweimal und rufen Sie mich vormittags an](#)

[Ein Gegengewicht zu Stimmungsaufhellern](#)

[Je mehr Sie sitzen, desto weniger bezahlen Sie](#)

[Drehen, strecken und sitzen](#)

Kapitel 4 Was bei der Meditation mit dem Gehirn passiert

[Die Anfänge der Meditationsforschung](#)

[Untersuchungen von Yogis und Zen-Mönchen](#)

[Untersuchungen zur Transzendentalen Meditation und der Entspannungsreaktion](#)

[Die gesundheitlichen Vorteile der Meditation messen](#)

[Die Aussagekraft der frühen Untersuchungen](#)

[Kartografierung des meditativen Gehirns](#)

[Die Achtsamkeit rückt in den Mittelpunkt: Jon Kabat-Zinn und MBSR](#)

[Eine Landkarte des Gehirns erstellen](#)

[Die Verortung von positiven Emotionen](#)

[Wie Meditation das Gehirn verändert](#)

[Minimierung umherschweifender Gedanken und der Tagträumerei](#)

Teil II Der Einstieg in die Meditation

Kapitel 5 Das Fundament legen: Motivation, Einstellung und Anfängergeist

[Mit Anfängergeist anfangen \(und aufhören\)](#)

[Was motiviert Sie zum Meditieren?](#)

[Verbesserung des Lebens](#)

[Sich selbst verstehen und annehmen](#)

[Die wahre Natur verwirklichen](#)

[Andere erwecken](#)

[Die angeborene Perfektion zum Ausdruck bringen](#)

[Mit der Meditation in Harmonie leben können](#)

Kapitel 6 Wie Sie durch Ihren Geist gestresst werden und was Sie dagegen tun können

Eine Rundreise durch das innere Terrain machen

Die Schichten der inneren Erfahrung durchkämmen

Entdecken, wie die Turbulenz Ihren Geist und Ihr Herz bewölkt

Wie der Geist gestresst wird

Beschäftigung mit der Vergangenheit und der Zukunft

Widerstand, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind

Widerstand gegen den Wandel

Widerstand gegen den Schmerz

Der beurteilende und vergleichende Geist

Erlernte Hilflosigkeit und Pessimismus

Überwältigende Emotionen

Fixierung der Aufmerksamkeit

An einem getrennten Selbst hängen

Wie die Meditation Stress reduziert

Fokus und Konzentration entwickeln

Spontane Befreiung zulassen

Ihre Erfahrungen mit Einsicht durchdringen

Kapitel 7 Grundkurs in Meditation: Den Körper entspannen und den Geist beruhigen

Die Aufmerksamkeit nach innen richten

Den Körper entspannen

Achtsamkeit entwickeln: Bewusstsein des Hier und Jetzt

Auf den Atem fokussieren

Erweiterung auf die Empfindungen

Alles willkommen heißen, was auftaucht

Den jungen Hund erziehen

Kapitel 8 Vorbereitung auf die Meditation: Haltung, Strecken und Stillsitzen

Eine Schlange in einen Bambusstab stecken - oder die hohe Kunst des stillen Sitzens

Wie man aufrecht sitzt

Was von der Taille abwärts zu tun ist - und andere Fantasien

Die Wirbelsäule gerade machen

Zafus, Bänke und anderes exotisches Zubehör

Den Körper auf das Sitzen vorbereiten

Stellung der Katze mit Variationen

Stellung der Kobra

Stellung der Heuschrecke

Ausfallstellung

Stellung des Schmetterlings

Wiegenstreckung

Kapitel 9 Bekleidung, Ort, Zeit, Dauer und andere praktische Hinweise

Die passende Kleidung: Bequem, nicht modisch

Die Dauer der Meditation: Von Quickies zu langen Sitzungen

Essen und Trinken vor der Meditation: Was ist erlaubt, was sollten Sie vermeiden?

Wo meditieren? Einen heiligen Raum schaffen

Warum es am besten ist, an einer Stelle zu bleiben

Den richtigen Platz wählen

Einen Altar einrichten - und warum das hilfreich sein könnte

Kapitel 10 Anstrengung, Disziplin und Loslassen

Disziplin bedeutet einfach »immer wieder«

Sich festlegen - und sich daran halten

Konsequent bleiben, Tag für Tag

Selbstbeherrschung, sowohl auf dem Kissen als auch sonst

Die richtige Anstrengung: Nicht zu viel und nicht zu wenig

Hundert Prozent seiner Energie geben

Mit Ernsthaftigkeit ans Werk gehen

Sich mühelos anstrengen

Loslassen - wie und was

Kapitel 11 Das Herz öffnen: Liebe, Mitgefühl und Vergebung

Wie sich Ihr Herz schließt - und wie Sie es wieder öffnen können

Einige Faktoren, die das Herz immer wieder schließen

Einige gute Gründe, das Herz offen zu halten

Entdecken Sie Ihren »zarten Punkt«

Liebe beginnt bei Ihnen

Vier Dimensionen von Liebe

Wie man Liebe für sich selbst und andere erzeugt

Die Tore öffnen

Den Fluss lenken

Wie man Leiden mit Mitgefühl umwandelt

Vorbereitende Übungen für die Erzeugung von Mitgefühl

Leiden mit der Macht des Herzens umwandeln

Die eigenen Widerstände mit Dankbarkeit und Vergebung überwinden

Vergebung: Das universelle Lösungsmittel

Dankbarkeit: Die Quelle der Freude

Teil III Problemsituationen und Feinheiten der Meditation

Kapitel 12 Schwierige Emotionen und gewohnheitsmäßige Muster in der Meditation

Wie man mit seiner Erfahrung Freundschaft schließt

Ihre Gedanken und Gefühle umarmen
Ihre Erfahrung benennen
Alles willkommen heißen, was auftaucht
Mit schwierigen Emotionen meditieren
Mit Ärger meditieren
Mit Furcht und Angst meditieren
Mit Traurigkeit, Kummer und Depression meditieren
Gewohnheitsmäßige Muster auflösen – mit Bewusstsein
Nennen Sie Ihre »Melodie«
Ihr Bewusstsein erweitern
Ihre Gefühle fühlen
Ihre Widerstände und Anhaftungen bemerken
Weisheit finden
In den Kern der Materie vordringen
Die Blockadestelle mit Wesen durchdringen
Mit Mustern arbeiten, bevor Sie blockiert werden
Wie man Muster einen Moment beiseiteschiebt
Loslassen – oder sein lassen
Die Aufmerksamkeit verlagern
Die Energie verschieben
Emotionen in der Vorstellung ausagieren
Achtsamkeit im wirklichen Leben ausagieren
Wie (und wann) Hilfe bei Verhaltensmustern suchen
Reden ist wichtig – aber Sie müssen mehr tun
Fragen Sie herum
Wählen Sie die Person, nicht die Empfehlungsschreiben
Entscheiden Sie, ob Spiritualität für Sie wichtig ist

Kapitel 13 Mit Hindernissen und Nebenwirkungen zurechtkommen

Hindernisse auf der Meditationsreise umgehen
Schläfrigkeit
Unruhe

Langeweile

Angst

Zweifel

Aufschieben

Übereifer

Selbstbewertung

Anhaften und Verlangen

Stolz

Fliehen

Ausweichen

Die Nebenwirkungen genießen – ohne sich ablenken zu lassen

Entzücken und Seligkeit

Visionen und andere Sinneserfahrungen

Emotionale Achterbahn

Energetische Öffnungen

Kapitel 14 Ein eigenes Meditationsprogramm entwickeln

Die Puzzlestücke zusammenfügen

Jedem das Seine

Stärken ausbauen oder Schwächen kompensieren?

Experimentieren Sie, vertrauen Sie Ihrer Intuition
und legen Sie sich dann fest

Ein regelmäßiges Übungsprogramm
zusammenstellen

Zwei oder mehr beisammen: Mit anderen meditieren

Einer Meditationsgruppe beitreten oder eine
gründen

Ihren ersten Workshop oder Ihr erstes Retreat
besuchen

Mönch für einen Tag: Ihr eigenes einsames Retreat
durchführen

Teil IV Meditation in Aktion

Kapitel 15 Spiritualität kultivieren

Was bedeutet Spiritualität überhaupt?

Die »ewige Philosophie«: Wo alle Religionen übereinstimmen

Vom Glauben zur Reife: Die Ebenen der spirituellen Verbundenheit

Das Selbst auflösen oder erweitern: Der Zweck spiritueller Praxis

Der Weg der Hingabe: Auf der Suche nach der Einheit

Mantra: Das Göttliche in jedem Moment hervorrufen

Die Übung der Gegenwart Gottes

Guru-Yoga: Die tibetische Hingabemeditation

Der Weg der Einsicht: Entdecken, wer Sie sind

Ihre Grenzen erweitern

In die Natur des Geistes blicken

Fragen Sie sich: »Wer bin ich?«

Wie man einen Lehrer findet - und warum Sie sich darum kümmern sollten

Den richtigen Lehrer wählen

Warum Sie vielleicht einen Lehrer benötigen

Worauf Sie bei einem Lehrer achten müssen

Wie man einen Lehrer findet

Kapitel 16 Sorgenfrei und glücklich - mit Meditation

Die Merkmale echten Glücks

Glück als Ihre innewohnende Verfassung anerkennen

Vorherrschend positive Emotionen erfahren

Akzeptieren, was das Leben bringt

Flow - im Fluss des Lebens sein

Bedeutung und Zugehörigkeit

Eine integrierte Definition von Glück

Untersuchungen über die Kunst und Wissenschaft des Glücks

Warum Sie sich um Ihr Glück bemühen sollten

[Die buddhistische Auffassung von Glück](#)
[Die Wissenschaft von Meditation und Glück](#)
[Erkenntnisse der Positiven Psychologie](#)
[Echtes Glück durch Meditation finden](#)
[Den Moment genießen](#)
[Den Flow fördern](#)
[Dankbarkeit entwickeln](#)
[Vergeben lernen](#)
[Optimismus kultivieren](#)

Kapitel 17 Meditation im Alltag

[Jeden Schritt in Frieden tun: Meditation auf das Handeln ausdehnen](#)

[Zu Ihrem Atem zurückkehren](#)
[Auf die Glocke des Bewusstseins hören](#)
[Einen Ausdruck wiederholen, um die Achtsamkeit zu unterstützen](#)
[Beachten Sie, wie Situationen Sie beeinflussen](#)
[Meditation auf Ihre gewöhnlichen Aktivitäten anwenden](#)

[In der Familie meditieren: Partner, Kinder und andere nahestehende Menschen](#)

[Mit Kindern meditieren](#)
[Mit Partnern und Familienmitgliedern meditieren](#)
[Meditative körperliche Liebe](#)

Kapitel 18 Heilung und Leistungsverbesserung durch Meditation

[Auch die Meditation hat die Macht, die Heilung Ihres Körpers zu unterstützen](#)

[Was Heilung wirklich bedeutet](#)
[Wie die Meditation heilt](#)
[Die heilende Kraft der Vorstellung](#)
[Sechs heilende Meditationen](#)

[Meditation kann Ihre Leistung bei Arbeit und Spiel verbessern](#)

[Vergangene Erfolge genießen](#)

Teil V Der Top-Ten-Teil

Kapitel 19 Antworten auf zehn häufig gestellte Fragen über Meditation

Entspannt die Meditation nicht zu sehr, lenkt nicht stark von der Arbeit oder dem Studium ab?

Wie finde ich bei meinem engen Zeitplan Zeit zum Meditieren?

Wenn ich nicht auf dem Fußboden sitzen und meine Beine kreuzen kann, kann ich dann auf einem Stuhl oder im Liegen meditieren?

Was kann ich gegen das Gefühl der Unruhe oder des Unbehagens tun, das ich fühle, wenn ich versuche zu meditieren?

Was sollte ich tun, wenn ich beim Meditieren immer wieder einschlafe?

Wie kann ich feststellen, ob ich richtig meditiere? Woher weiß ich, dass meine Meditation funktioniert?

Kann ich meditieren, während ich Auto fahre oder am Computer sitze?

Muss ich meine religiösen Glaubenssätze aufgeben, um zu meditieren?

Was kann ich tun, wenn mein Partner oder andere Familienmitglieder meine Meditationsübungen nicht unterstützen?

Kann die Meditation tatsächlich meine Gesundheit verbessern?

Kapitel 20 Zehn beliebte Allzweck-Meditationen (plus zwei)

Sich entspannen

Den Atem beobachten

Gehmeditation

Achtsam essen

Schönheit finden

Liebende Güte kultivieren

Den Bauch entspannen

Mit Licht heilen

[Sich erden](#)

[Der Himmel des Geistes](#)

[Ein halbes Lächeln praktizieren](#)

[Der Ort des Friedens](#)

Teil VI Anhang

A Weitere Quellen zur Meditation

[Organisationen und Zentren](#)

[Bücher](#)

Stichwortverzeichnis

End User License Agreement

Illustrationsverzeichnis

Kapitel 8

[Abbildung 8.1: Sitzen Sie wie ein Berg \(hier im vollen Lotussitz\), um sich zu erden und Stabilität zu gewinnen.](#)

[Abbildung 8.2: Wenn Sie auf einem Stuhl meditieren, müssen Sie einige alte Gewohnheiten überprüfen.](#)

[Abbildung 8.3: Verwenden Sie ein Kissen oder eine Bank, um sicherzustellen, dass Ihre empfindlichen Körperteile beim Knien nicht einschlafen.](#)

[Abbildung 8.4: Die burmesische Position ist eine einfache, in Südostasien beliebte Alternative, bei der man mit gekreuzten Beinen sitzt.](#)

[Abbildung 8.5: Wie der Name vermuten lässt, ist der Viertellotus nur einen Bruchteil so schwierig wie sein anspruchsvolleres Gegenstück, der volle Lotus.](#)

[Abbildung 8.6: Im halben Lotus sollten Sie versuchen, Ihre Beine zwischen den Sitzungen so häufig zu wechseln, wie Sie können.](#)

[Abbildung 8.7: So sehen Sie von der Seite aus, wenn Sie Ihre Wirbelsäule aufrichten.](#)

[Abbildung 8.8: Prüfen Sie Ihre Sitzausrüstung: Zafu, unterstützendes Kissen und gepolsterte Bank.](#)

[Abbildung 8.9: Üben Sie, Ihren Rücken wie eine Katze zu biegen.](#)

Abbildung 8.10: Als Gegenmittel gegen eine krumme Haltung sollten Sie üben, Ihren oberen Rücken wie eine Schlange zu heben.

Abbildung 8.11: Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre Beine wie eine Heuschrecke heben.

Abbildung 8.12: Üben Sie das Strecken des unteren Rückens und das Öffnen der Hüften mit einem sanften Ausfall.

Abbildung 8.13: Nehmen Sie die Herausforderung an: Strecken Sie die Hüften und die Leistengegend.

Abbildung 8.14: Schaukeln Sie mit den Beinen sanft von einer Seite zur anderen, um Ihre Hüften zu öffnen.

Kapitel 9

Abbildung 9.1: Verwenden Sie einen Altar, um Ihre Meditation zu inspirieren.

Kapitel 13

Abbildung 13.1: Die Lage der Chakren (Energiezentren) mit ihren traditionellen Symbolen

Einführung

Heutzutage scheint jeder wissen zu wollen, wie man meditiert. Babyboomer oder Angehörige der Generation X, neugierige Teenager und Leute im Rentenalter, gequälte Hausfrauen und gehetzte Manager, Opfer von Herzinfarkten und Wochenendathleten - immer mehr Menschen suchen Auswege aus dem stressreichen, von Termindruck und Reizüberflutung geprägten Alltagsleben. Da es die Medien und die Schulmedizin nicht geschafft haben, zufriedenstellende Antworten zu geben, wenden sich immer mehr Menschen althergebrachten Praktiken wie der Meditation zu, um Abhilfen für die Lasten des Lebens zu finden.

Ich habe eine gute Nachricht für Sie: Meditation funktioniert. Egal ob Sie Ihre Konzentration verbessern wollen, um effizienter arbeiten zu können, ob Sie Ihren Stress vermindern und Ihre Geistesruhe steigern wollen oder ob Sie die Schönheit und Fülle des Lebens mehr ausschöpfen möchten - mit der einfachen Übung, sich hinzusetzen und Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, können Sie Wunder bewirken. Ich spreche aus Erfahrung - ich praktiziere und lehre Meditation seit mehreren Jahrzehnten.

Um Ihnen die Wahrheit zu sagen: Sie können die Grundlagen der Meditation in fünf Minuten erlernen. Setzen Sie sich einfach bequem hin, richten Sie Ihren Rücken auf, atmen Sie tief durch und beobachten Sie Ihren Atem. So einfach ist das! Wenn Sie diese Übung regelmäßig durchführen, werden Sie nach kurzer Zeit feststellen, dass Sie entspannter sind und mehr Spaß am Leben haben.

Doch so einfach diese Übung erscheinen mag – die Meditation führt Sie auch in eine unglaublich reichhaltige und tiefe Erfahrungswelt, wenn Sie sich auf ihren Weg einlassen. Meditation ist mit dem Malen vergleichbar: Sie können Material kaufen, einige Malstunden nehmen und dann Ihren Spaß dabei haben, Farbe auf die Leinwand zu bringen. Sie können aber auch Lehrgänge bei einschlägigen Bildungsanstalten besuchen, sich in Ihrer Kunstausbildung auf ein bestimmtes Medium spezialisieren und das Malen in den Mittelpunkt Ihres Lebens stellen. Mit der Meditation können Sie es wie mit der Kunst halten: Sie können ein einfaches Programm bewältigen, indem Sie sich beispielsweise jeden Tag fünf oder zehn Minuten lang ruhig hinsetzen, oder Sie können die Feinheiten der Meditation nach Herzenslust in alle Richtungen ausloten. Was Sie tun, hängt ganz von Ihren Bedürfnissen, Ihren Absichten und dem Grad Ihres Interesses und Ihres Einsatzes ab.

Über dieses Buch

Als Meditationslehrer wurde ich immer wieder nach einem Buch gefragt, das die Grundlagen vermittelt, einen umfassenden Überblick über die Techniken und Praktiken bietet und eine Anleitung gibt, um tiefer in die Materie eindringen zu können. Übersichten vernachlässigen im Allgemeinen die handwerklichen Details – worauf man sich konzentrieren soll, wie man sitzt, wie man mit seinem unruhigen Geist umgehen soll. Bücher, die Ihnen beibringen, wie man meditiert, beschreiben in der Regel nur einige wenige Techniken. Andere Bücher, die Ihnen zeigen, wie man die reichhaltige innere Welt der Meditation erforschen kann, tun dies häufig aus einer sektiererischen spirituellen

Perspektive, die die Breite ihrer Darstellung begrenzt. (Anders ausgedrückt: Sie müssen Buddhist oder Yogi oder Sufi sein, um zu verstehen, wovon sie handeln.)

Wenn Sie nach einfachen, leicht nachvollziehbaren Meditationsunterweisungen suchen, finden Sie hier Anleitungen, die den neuesten Erkenntnissen entsprechen, sowie hilfreiche Tipps von erfahrenen Meditierenden und althergebrachte Weisheiten der großen Lehrer der Menschheit. Wenn Sie einen Überblick über das Gebiet der Meditation bekommen wollen, bevor Sie sich auf eine bestimmte Methode oder Lehre einlassen, werden Sie mit den Hauptansätzen bekannt gemacht, die heutzutage angeboten werden. Wenn Sie nach einer bestimmten Methode meditiert haben und Ihren Horizont erweitern und andere Techniken kennenlernen wollen, werden Sie sicher mit Freude feststellen, dass dieses Buch Dutzende verschiedener Meditationstechniken beschreibt, die aus zahlreichen Quellen und Traditionen stammen und verschiedenen Zwecken dienen. Auch wenn Sie nur verstehen wollen, warum andere – Ihr Partner, Ihre Freunde, Ihre Kollegin im Büro – meditieren, kommen Sie an Bord! Es gibt ganze Kapitel darüber, warum Menschen meditieren und wie auch Sie davon profitieren können.

Meiner bescheidenen Meinung nach ist das Beste an diesem Buch die Tatsache, dass es Spaß macht, es zu lesen. Meditation muss nicht langweilig oder ernst sein. Ganz im Gegenteil: Der Hauptgrund, überhaupt zu meditieren, liegt ja gerade darin, das Leben zu erhellen, eine größere innere Ruhe zu erfahren und mehr Freude in Ihr Leben zu bringen. Vergessen Sie deshalb die Stereotype des verklemmten Zen-Mönchs oder des zurückgezogenen Nabelschauers! Sie können sich alles

aneignen, was es über Meditation zu lernen gibt, und dabei Ihren Spaß haben.

Und wie einfach Meditation sein kann, stelle ich Ihnen auf der beiliegenden CD vor. Dort habe ich elf Übungen für Sie zusammengestellt, die Sie gleich ausführen können:

- ✓ Einfache Mantra-Meditation, Track 1
- ✓ Den Geist in Einklang mit dem Körper bringen, Track 2
- ✓ Achtsamkeitsmeditation, Track 3
- ✓ Eine geeignete Sitzhaltung finden, Track 4
- ✓ Gehmeditation, Track 5
- ✓ Meditation der liebenden Güte, Track 6
- ✓ Leid in Frieden, Freude und Liebe umwandeln, Track 7
- ✓ Negative Muster durch positive Energie ersetzen, Track 8
- ✓ Erdungsmeditation, Track 9
- ✓ Den inneren Guru befragen, Track 10
- ✓ Entspannende Visualisierung, Track 11

Wie Sie dieses Buch verwenden

Dieses Buch erfüllt mehrere Funktionen: Es ist eine Bedienungsanleitung, eine übergreifende Einführung in das Gebiet der Meditation und ein Führer, der Sie zu einer tiefer gehenden Erforschung anleiten will. Sie können es von Anfang bis Ende Kapitel für Kapitel durchlesen oder einzelne Kapitel herausgreifen, die für Sie gerade von Interesse sind. Im ganzen Buch finden

Sie Meditationen und Übungen, die Sie ausprobieren und genießen können.

- ✓ Wenn Sie besser verstehen wollen, was Meditation wirklich ist und was sie anzubieten hat, beginnen Sie mit [Teil I](#), in dem all Ihre Fragen beantwortet und all Ihre Probleme gelöst werden.
- ✓ Wenn Sie einen Crashkurs in der Praxis der Meditation absolvieren wollen, gehen Sie zu [Teil II](#), in dem Sie alles finden, was Sie wissen müssen. Sie erfahren, wie Sie ruhig sitzen und Ihren Geist fokussieren können. Sie lernen, wo und wann Sie meditieren sollten, welche Art von Ausrüstung Sie dazu benötigen und wie Sie diese benutzen sollten.
- ✓ Wenn Sie Expertenrat zu Problemen suchen, die auftauchen können, wenn Sie einige Zeit meditiert haben, lesen Sie [Teil III](#).
- ✓ Wenn Sie einen Überblick über das Gebiet der Meditation suchen, finden Sie in [Kapitel 3](#) einen historischen Überblick und in [Kapitel 15](#) eine Beschreibung der verschiedenen Ansätze zur Entwicklung der Spiritualität.
- ✓ Wenn Sie eine Meditation für einen speziellen Zweck oder ein bestimmtes Bedürfnis suchen, lesen Sie die Kapitel mit den betreffenden Titeln oder schlagen in [Teil V](#), dem Top-Ten-Teil, nach, in dem die besten Meditationen für alle Gelegenheiten beschrieben sind.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Obwohl ich das Buch so aufgebaut habe, dass Sie es von Anfang bis Ende durchlesen können – es gibt noch Leute,

die so etwas tun, nicht wahr? –, habe ich auch dafür gesorgt, dass Sie Dinge, die Sie suchen, schnell und leicht finden können. Jeder Teil behandelt eine andere Phase Ihrer Begegnung mit der Meditation.

Teil I: Was ist Meditation?

Falls Sie nichts über Meditation wissen, sollten Sie hier beginnen. Sie werden erfahren, was Meditation ist (und was nicht), woher sie kommt und wie Sie Meditation verwenden können, um Ihren Stress zu verringern, Ihre Gesundheit zu verbessern sowie Ihre innere Ruhe und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Dieser Teil macht Sie auch mit der verschlagenen Arbeitsweise Ihres eigenen Geistes bekannt (falls Sie diese noch nicht bemerkt haben sollten) und erklärt Ihnen, wie die Meditation Ihnen helfen kann, ruhig und fokussiert zu bleiben.

Teil II: Der Einstieg in die Meditation

Hier beginnen Sie mit Ihrer Meditationspraxis. Sie lernen, wie Sie sich am besten setzen und mit Ihrem Geist (und Herzen!) arbeiten. Falls Ihnen schon der Gedanke daran Angst macht, ruhig zu sein und sich nach innen zu wenden, gebe ich Ihnen leicht nachvollziehbare Anweisungen, die Sie Schritt für Schritt sanft in diesen Prozess einführen. Dieser Teil enthält ein separates Kapitel über die vielen kleinen Details, die in den meisten anderen Meditationsbüchern als selbstverständlich vorausgesetzt werden – beispielsweise wie Sie Ihren Rücken (mehr oder weniger) aufrecht halten können, ohne sich zu verkrampfen, was Sie mit Ihren Augen und Händen tun sollen und wie Sie Ihren Körper durch Strecken und andere Übungen auf das Sitzen vorbereiten können. Sie können sogar im Liegen meditieren, falls Sie dies vorziehen.

Teil III: Problemsituationen und Feinheiten der Meditation

Wenn Sie eine Zeit lang regelmäßig meditiert haben, werden Sie feststellen, dass ab und an Fragen und sogar Probleme auftreten können. Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie die vielen Einzelheiten zusammenfügen können, sodass sie zu Ihrer einmaligen Bedürfnislage passen. Vielleicht erleben Sie Ablenkungen, mit denen Sie nicht umgehen können, wie beispielsweise wiederkehrende Fantasien oder schwierige Emotionen. (Ein Beispiel: »Wie kann ich meinen Geist bloß dazu bringen, nicht immer wieder dieselbe Melodie der Beastie Boys zu spielen?«) Möglicherweise haben Sie sogar gelegentlich ein *Aha-Erlebnis* und möchten die Meditation dazu verwenden, Antworten auf spirituelle Fragen zu erlangen. Dieser Teil behandelt die Feinheiten sowie die Schwierigkeiten der Praxis.

Teil IV: Meditation in Aktion

Es ist eine Sache, in der ruhigen Atmosphäre seiner Privatwohnung seinen Geist zu beruhigen und sein Herz zu öffnen, aber es stellt eine ganz andere Herausforderung dar, die Meditation den ganzen Tag über zu praktizieren, wenn Ihr Chef (oder Ihre Kunden), Ihr Partner, Ihre Kinder und der Fahrer des Wagens vor Ihnen in Sicht- oder Hörweite sind. Dieser Teil zeigt Ihnen, wie Sie die Vorteile der Meditation auf jeden Bereich Ihres Lebens ausdehnen können. Er enthält auch ein Kapitel über die Meditation zum Zweck des Heilens und der Leistungssteigerung.

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Ich neige dazu, das Ende eines Buches zuerst aufzuschlagen, weshalb ich Listen wie diese liebe. In diesem Teil finden Sie Antworten auf die am häufigsten

gestellten Fragen über die Meditation sowie eine Zusammenfassung der besten Meditationstechniken für alle möglichen Gelegenheiten.

Teil VI: Anhang

Falls Sie nicht genau wissen, was Sie als Nächstes tun sollten, wenn Sie dieses Buch gelesen haben, oder wenn Sie mehr über eine bestimmte Technik oder Richtung der Meditation wissen möchten oder wenn Sie einfach nur Kontakt mit anderen Menschen aufnehmen wollen, um mit ihnen zu meditieren, sehen Sie in dieser kommentierten Liste der Organisationen, Zentren und Bücher, die sich mit Meditation befassen, nach.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden



Wenn Sie dieses Symbol sehen, sollten Sie Ihre gegenwärtige Tätigkeit unterbrechen, ein paar Mal tief durchatmen und anfangen zu meditieren. Dies ist für Sie eine Gelegenheit, eine bestimmte Technik auszuprobieren!



Falls ich es nicht bereits vorher erwähnt habe: Dies ist eine wichtige Information, die Sie sich einprägen sollten.



Dieses Symbol weist Sie auf Gedanken hin, die eher philosophischer Natur sind.