

# Madame Missou

MEDITIERT



Madame Missou  
meditiert

**freundin**  
PRÄSENTIERT

Madame  
Missou

MEDITIERT



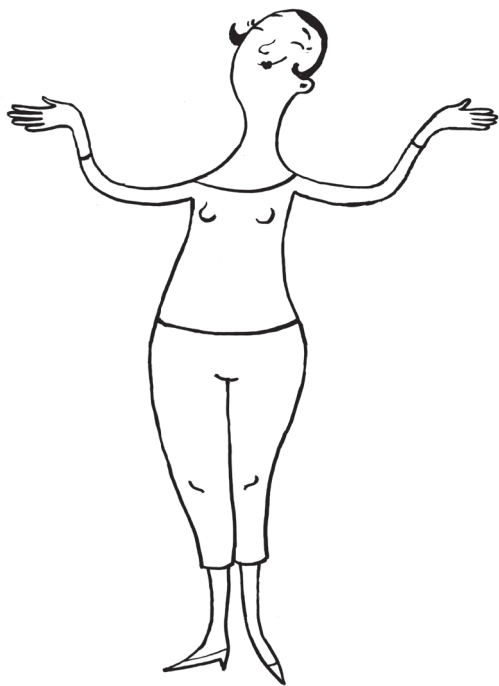


# Unsere Themen

<b>Eine sehr kurze Geschichte der Meditation</b>	12
<b>Meditationsvorurteile – und was dran ist</b>	16
<b>Meditation wirkt auf vielen Ebenen</b>	26
<b>Dein ganz eigener Meditationsraum</b>	42
<b>10 Meditationsübungen für den Alltag</b>	52
• Visualisierung: Eine Reise in die innere Bilderwelt	54
• Mandalas: Konzentration auf das Wesentliche	60
• Gehmeditation: Schritt für Schritt zum Kern	70
• Handyoga: Fingerübungen für sofortiges Wohlbefinden	80

• Klangschalenmeditation: Schwingungen für die Seele	88
• Mantrameditation: Der eigenen Stimme folgen	92
• Atemmeditation: Auf dem Fluss des Lebens gleiten	98
• Chakra-Reise: Eine faszinierende Welt entdecken	102
• Fasten: Körper und Seele reinigen	111
• Für den geistigen Durchhänger: Geführte Meditation	116
<b>Entdecke die Vielfalt der Meditation!</b>	124

*A la fin!*







# C'est la vie

Meditation ist eine ernsthafte Angelegenheit. Nicht umsonst verbringen spindeldürre Männer ihr Leben auf Pfählen, wenn am Schluss die Erleuchtung winkt. Tiefe, meditative Versenkung ist immer auch eine spirituelle Reise, auf der es Höhen und Tiefen gibt. Doch keine Sorge, Meditation kann auch ganz einfach sein und sogar Spaß machen. Und eines kann ich dir versprechen: **Meditation lohnt sich in jedem Fall!**

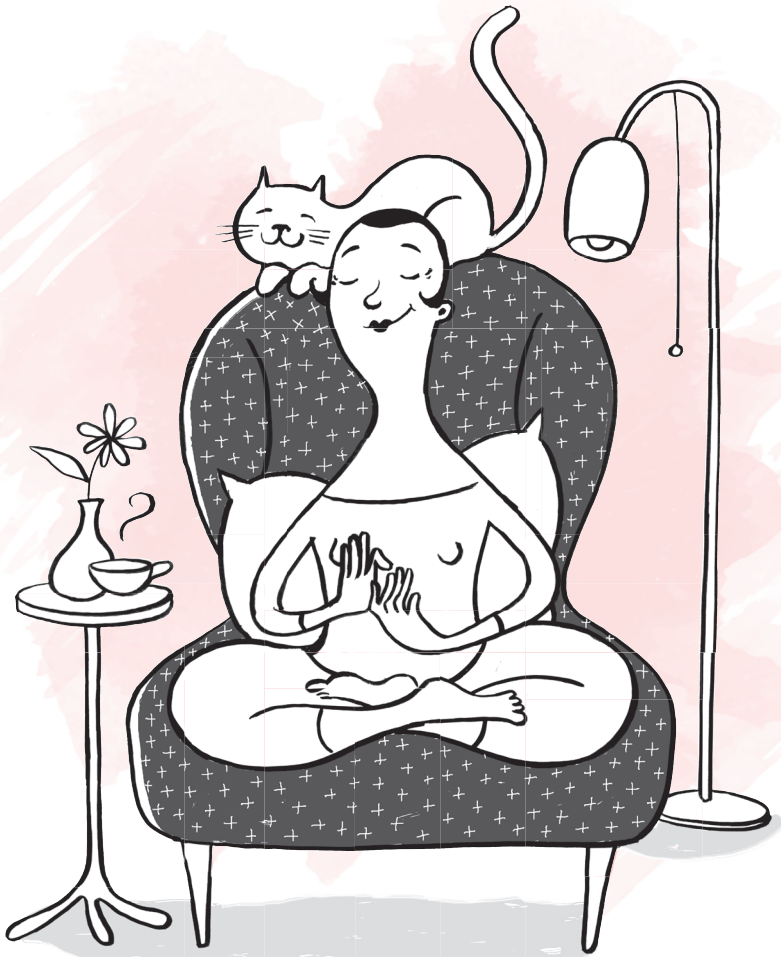
Es ist gar nicht nötig, stundenlang in unbequemen Körperhaltungen zu verharren, nur um dann nach dem 765. Mantra frustriert festzustellen, dass man noch immer nicht eins mit allem ist, dafür aber seine Beine nicht mehr spüren kann. Ich habe stattdessen verschiedene Techniken ausprobiert, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen, und war begeistert von der positiven Wirkung dieser kleinen Übungen.

Meditation ist ein wirksames Mittel, um Stress zu reduzieren, gelassener zu werden und die Gesundheit zu stärken – das ist mittlerweile sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Schon wenige Minuten am Tag reichen dafür aus.

Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait und einen Plausch mit meiner besten Freundin brauche ich nicht, um glücklich zu sein!

**Lass es uns nun gemeinsam angehen: Mach deinen Geist frei und sei offen für die Erfahrung der Meditation!**

Deine  
Madame  
Missou



## Eine sehr kurze Geschichte der Meditation

Alors, wo kommt Meditation eigentlich her? Ich habe ein paar Bücher gewälzt, um das herauszufinden, doch heute weiß niemand mehr genau, wo die Meditationspraxis eigentlich ihren Ursprung hat. Sehr wahrscheinlich haben Menschen zu allen Zeiten kontemplative Phasen in ihren Alltag eingebunden – schon um die Naturenergie zu tanken, von der sie als Jäger und Sammler jahrtausendlang abhingen. Erst in unserer hektischen Zeit, in der uns Internet und SUV näher sind als Bäume und das eigene Atmen, ist die meditative Praxis aus dem Alltag der westlichen Welt verschwunden.



Das Meditieren taucht schon in vielen der ältesten Menschheitsschriften auf. 1500 v. Chr. wurde es etwa im hinduistischen Veda erwähnt. Der Erste, von dem richtige Anleitungen zum Meditieren bekannt sind, war Buddha. Etwa 500 v. Chr. lehrte er

bereits detaillierte, auf eigener Erfahrung basierende Atemtechniken. Seine Ideen legten den Grundstock