

mind
& soul

MARIE MANNSCHATZ | ANGELIKA BAUR

Buddhas Herzmeditation

Mit ACHTSAMKEIT zu
Selbstliebe und Mitgefühl

G|U

MIT
CD

Das Herz öffnen

- 10 Im Herzen ein Zuhause finden**
- 11 Das Herz – ein Seelenorgan
- 13 Hinwendung zu sich selbst
- 15 Was ist die Herzmeditation?**
- 15 Die Kraft der Worte
- 18 Weisheit durch Achtsamkeit
- 21 Die Früchte der Herzmeditation**
- 21 Klarheit für Herz und Geist
- 24 Mit dem Herzen denken
- 25 Zum Aufbau des Buches**

Wohllollen für uns selbst

- 30 Freundschaft mit sich selbst schließen**
- 30 Sie finden in sich selbst, was Sie suchen
- 32 Zweifel am Selbstwert
- 33 Der innere Kritiker
- 34 Der verborgene goldene Kern
- 37 Die vier Wünsche der Herzmeditation**
- 37 Sich dem Herzgeist zuwenden
- 39 Die Samen ausstreuen
- 40 Die vier Metta-Sätze
- 44 Meditation: Anleitung zur Herzmeditation
- 48 Entschlusskraft und Geduld
- 48 Herzensfrüchte ernten

Vom Ich zum Du

- 54 Das Beste mit anderen teilen**
- 54 Die Herzenswünsche anderen schenken
- 55 Hemmungen, mit sich selbst zu beginnen?
- 56 Gute Wünsche für einen Mentor**
- 56 Wer kann Ihr Mentor sein?
- 57 Den Wortlaut ändern?
- 58 Meditation: Ein Mentor als Herzenspartner**
- 59 Grundgefühl Dankbarkeit
- 63 In aller Freundschaft**
- 65 Vertrauen entwickeln
- 66 Vom Herzen her sprechen
- 67 Meditation: Gutes für Freund oder Freundin**
- 68 Buddhas Empfehlungen

Herzenswünsche für Fremde

- 72 Das Herz für Unbekannte öffnen**
- 72 Was bedeutet neutral?
- 75 Den Charme der Neutralität entdecken
- 78 Meditation: Unbekannten Gutes wünschen**
- 79 Von Herzen geben statt festhalten**
- 79 Verbundenheit spüren
- 81 Königliche Großzügigkeit
- 83 Eine Art der Selbstfürsorge



Was unser Herz erregt

- 86 Schattenseiten im Herzen akzeptieren**
- 86 Das Unbewusste
- 87 Herzenswünsche an das innere Kind
- 90 Menschen, die uns herausfordern**
- 90 Konflikte mit unseren Liebsten
- 93 Das Herz weiten
- 95 Meditation: Herzkontakt mit Schwierigen**
- 96 Die Kunst der Vergebung**
- 96 Um Vergebung bitten
- 97 Sich selbst verzeihen
- 100 Vergebung schenken
- 101 Meditation: Vergebung üben**

Liebe kennt keine Grenzen

- 106 Die Liebe wachsen lassen**
- 106 Alle Lebewesen einschließen
- 108 Bedingungslose Liebe
- 110 Verbundenheit fühlen**
- 110 Sehnsucht nach Eins-Sein
- 112 Alles ist aufeinander bezogen
- 114 Gemeinsame Interessen verbinden
- 115 Meditation: Die Herzmeditation ausweiten**

Umgang mit Freud und Leid

- 118 Das mitfühlende Herz**
- 118 Sich vom Leid anderer berühren lassen
- 122 Meditation: Mitgefühl für andere**
- 123 Mitgefühl im Alltag zeigen
- 126 Mit sich selbst fühlen
- 130 Meditation: Sich selbst mitfühlend begegnen**
- 133 Sich von Herzen freuen**
- 133 Freude entdecken
- 137 Sich mit anderen freuen
- 139 Meditation: Freude und Mitfreude**
- 141 Anderen eine Freude bereiten
- 143 Finden Sie Ihre innere Mitte**
- 143 Die hohe Kunst der Gelassenheit
- 148 Meditation: Gelassenheit entwickeln**
- 149 Geduldig, nicht gleichgültig

150 Die vier Qualitäten des Herzen

- 150 Metta-Meditation und Brahmaviharas
- 152 Die eigene Meditationspraxis finden

Zum Nachschlagen

- Bücher, die weiterhelfen
- Register
- Impressum





Das Herz öffnen

Unser Herz ist nicht nur ein lebenswichtiges Körperorgan.

*Im übertragenen Sinne bezeichnet das Wort
»Herz« einen Seelenraum, den Ort, an dem das Wesen
eines Menschen aufgehoben und zu Hause ist.*

*Im Buddhismus sprechen wir von »Herzensqualitäten«,
die oft ganz oder teilweise verschüttet sind,
die wir aber durch die Herzmeditation befreien können.*



FREUNDSCHAFT MIT SICH SELBST SCHLIESSEN

Sehnen Sie sich nicht auch nach einem Menschen, der Sie bedingungslos akzeptiert und liebt und der Sie annimmt, mit allem, was zu Ihnen dazugehört? Es gibt uns ein Gefühl von Zu-Hause-Sein, wenn wir so sein können, wie wir gerade sind. Wir fühlen uns angenommen, wenn wir keine Angst davor haben müssen, Fehler zu machen, wenn wir das sagen können, was uns in den Sinn kommt, wenn wir auch in schwierigen Situationen mit Verständnis und Anteilnahme rechnen können und unsere Schwächen nicht verurteilt werden.

SIE FINDEN IN SICH SELBST, WAS SIE SUCHEN

Dieses Grundbedürfnis, sich gut aufgehoben und sicher in der Welt zu fühlen und geliebt zu werden, richtet sich zuerst an unsere Eltern. So wie bei der fünf Jahre alten Marlene: Die größeren Kinder toben beim Grillabend wild im Garten herum. Sie nehmen die kleine Marlene gar nicht wahr, schubsen sie sogar, sodass sie hinfällt und sich wehtut. Weinend läuft sie zu ihrer Mutter, die Marlene zärtlich in den Arm nimmt. Die Botschaft: Mama sieht mich, und dort finde ich Beachtung und Trost. Durch diese bedingungslose Annahme und Liebe kann sich Vertrauen entwickeln, Vertrauen zu sich selbst und zu anderen. Doch selbst die besten Eltern können den Idealvorstellungen nicht immer gerecht werden, und bewusst und unbewusst können Eltern ihre Kinder verletzen oder ihnen nicht die gewünschte Beachtung schenken. Davon haben wir alle Beispiele zu erzählen. Eine Kursteilnehmerin berichtete zum Beispiel von Szenen aus ihrer Kindheit, die während eines Herzmeditationskurses in ihr auftauchten. Sie sah sich allein in

ihrem Zimmer sitzen, erfüllt von Traurigkeit. Das kleine Mädchen fühlte sich von der Mutter nicht verstanden. Es gab sich viel Mühe, seine Mutter bei der Arbeit zu entlasten, und versuchte, allen Erwartungen gerecht zu werden. Inbrünstig wartete das Kind darauf, dass die Mutter in sein Zimmer kommen und bemerken würde, wie traurig es ist. Wie sehr sehnte es sich nach Trost in den mütterlichen Armen. Doch das Mädchen hat vergebens gewartet. Jetzt, als erwachsene Frau, konnte die Kursteilnehmerin beides im Herzen spüren – ihren eigenen Schmerz, aber auch das Unvermögen ihrer Mutter. Sie war tief davon überzeugt, dass die Mutter ihr Bestes getan hat und dem kleinen Mädchen einfach nicht geben konnte, was sie selbst von ihren Eltern nicht erfahren hatte.



ERFAHRUNGSBERICHT

Ein erlösendes Kompliment

Als blutjunge Meditationslehrerin habe ich in den USA meine erste Lehriübung absolviert, eine Metta-Meditation zu Selbstliebe. Das war in vielfacher Hinsicht eine große Herausforderung: die fremde Sprache, die unbekannte Situation, das Sprechen vor 200 Leuten. Ich hatte horrendes Lampenfieber, und während der Meditation glaubte ich, nur zu stammeln. Mit Mühe und Not hangelte ich mich durch die vor mir liegenden Notizen. Nach dem abschließenden Gong kam eine Teilnehmerin auf mich zu, die ich schon vom Sehen her kannte. Ich war immer noch sehr aufgewühlt und befürchtete das Schlimmste. Doch die Frau flüsterte mir leise ins Ohr, dass dies die schönste Anleitung zur Freundschaft mit sich selbst gewesen sei, die sie je gehört habe. Vielleicht hat sie meine Not gespürt und wollte mich nur trösten. Doch ich atmete von Herzen dankbar auf.

Marie Mannschatz

DIE HEILSAMEN 4 SÄTZE DER HERZMEDITATION

1. Der Wunsch nach Glück

Möge ich glücklich sein.
Möge ich glücklich und froh sein.
Möge ich Glück erfahren und die Ursachen des Glücks.
Möge ich in Frieden leben.
Möge ich zufrieden sein.
Möge ich Ruhe und inneren Frieden finden.
Möge mein Herz weit werden.
Möge sich mein Herz öffnen.
Möge ich mit Herzenswärme erfüllt sein.

2. Der Wunsch nach Sicherheit

Möge ich sicher sein.
Möge ich in Sicherheit leben.
Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.
Möge ich frei von inneren und äußeren Gefahren sein.
Möge ich geschützt sein vor inneren und äußeren Verletzungen.

3. Der Wunsch, gesund zu sein

Möge ich gesund sein.
Möge ich kräftig sein.
Möge ich gesund werden.
Möge ich mich wohlfühlen.
Möge ich körperlich und geistig gesund sein.

4. Der Wunsch nach Unbeschwertheit

Möge ich unbeschwert leben.
Möge ich mit Leichtigkeit durch meinen Alltag gehen.
Möge ich gut für mich selbst sorgen.
Möge ich frei und unabhängig sein.
Möge ich sorgenfrei sein.
Möge ich vergnügt und vertrauensvoll leben.
Möge ich heiter und unbeschwert leben.



ternde Geste lässt uns innerlich aufleben. Dankbarkeit weckt ein wenig Staunen und öffnet den Blick für das Besondere im Alltäglichen. Dieses tiefe Gefühl zeigt uns: Es wird mir so vieles gegeben, ich bin beschenkt, ich kann großzügig sein, weil ich spüre, dass es mir an nichts mangelt. Wir erkennen die Fülle unseres Lebens an. Beglückt durch Dankbarkeit, wächst unsere Bereitschaft, das Gute mit anderen zu teilen. Und wir betrachten viele Dinge im alltäglichen Umgang nicht mehr als selbstverständlich.

GESTEN DER DANKBARKEIT

Doch wie können wir Gefühle der Dankbarkeit nicht nur spüren, sondern auch zum Ausdruck bringen? Zunächst natürlich mit Worten. »Vielen Dank, dass du das gemacht hast« oder »Das freut mich aber!«, immer wieder mal im Lauf des Tages gesagt, hebt die Stimmung bei Ihnen und anderen. Sie können Dank aber auch schriftlich ausdrücken. Schreiben Sie jemandem zum Geburtstag einen Brief mit der Hand und erzählen Sie dem Geburtstagskind, was Sie an ihm so sehr schätzen. Wenn Sie sich dabei vorstellen, wie sehr Sie sich selbst über so einen Brief freuen würden, motiviert Sie das zusätzlich, Ihre Dankbarkeit in Worte zu fassen.

»Wenn das einzige Gebet, das du
in deinem ganzen Leben sprichst,
›Danke‹ lautete, dann wäre das genug.«

MEISTER ECKHART | THEOLOGE UND PHILOSOPH (1260–1328)



ÜBUNG

Sich selbst dankbar sein

Dankbarkeit führt uns in den gegenwärtigen Augenblick, sie macht uns wach und präsent. Meistens denken wir an andere Menschen, wenn wir Dankbarkeit empfinden. Doch es nährt uns auch auf wohlthuende Weise, wenn wir erkennen, wofür wir uns selbst dankbar sein können. Etwa so:

- Ich bin dankbar dafür, dass ich morgens früh genug aufstehe, um noch Zeit zum Meditieren zu haben.
- Ich bin dankbar dafür, dass ich gestern endlich Unkraut gejätet habe.
- Ich bin dankbar dafür, dass ich mich nicht unter Druck setzen lasse.

Listen Sie zehn Gründe auf, wofür Sie sich selbst dankbar sind.

Entwickeln Sie ein Gespür für die vielen Situationen, für die Sie dankbar sein können, und für die verschiedenen Gesten, die Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Denn wenn wir lernen, dankbar miteinander umzugehen, dann entwickelt sich ein wohlwollendes Miteinander, das uns dazu beflügelt, aktiv unsere Hilfe und Unterstützung anzubieten. Es geht dabei nicht darum, nur dem etwas Gutes zu tun, der auch Ihnen etwas Gutes getan hat. Dankbarkeit ist eine Grundhaltung, die allen Menschen zugutekommt. Halten Sie deshalb Ausschau nach Momenten der Dankbarkeit im Tagesablauf. Wem könnten Sie ganz unerwartet ein kleines Hindernis aus dem Weg räumen? Auf welche Weise beeindruckt Sie eine bestimmte Person, und welche Form von »Dankeschön« fällt Ihnen dazu ein? Vergessen Sie dabei nicht, dass zur Grundhaltung Dankbarkeit auch gehört, sich selbst hin und wieder zu danken.

Öffne dein **Herz** für dich und andere



Möge ich glücklich sein, möge ich mich sicher und geborgen fühlen – so lauten die ersten beiden Wünsche, auf die Sie beim Erlernen der Herzmeditation Ihren Fokus richten. Denn nur wer in Kontakt mit seinen eigenen Herzensbedürfnissen ist und liebevoll mit sich selbst umgeht, kann sein Herz auch für andere öffnen und ihnen alles Gute wünschen.

Heilsame Herzensqualitäten wie Liebe, Freude, Vertrauen und Dankbarkeit entwickeln sich überraschend schnell, wenn Sie die Herzmeditation regelmäßig praktizieren. Bereits nach zwei Wochen verändert sich die Gehirnaktivität, und Sie empfinden mehr Wohlwollen und Mitgefühl für sich und andere – das haben Hirnforscher herausgefunden!

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-4323-5



9 783833 843235

€ 17,99 [D]
€ 18,50 [A]

www.gu.de

G|U