

Marie Mannschatz



**GEFÜHRTE
AUDIO-
MEDITATIONEN
ZUM
STREAMEN**

MEDITATION

**[Stress, Selbstzweifel und
Grübeln endlich loslassen**

**] Mit 5-Minuten-Meditationen und
wertvollen Achtsamkeitsimpulsen**

GU

Marie Mannschatz

Stefanie Baltz

MEDITATION

**Stress, Selbstzweifel und
Grübeln endlich loslassen**

**Mit 5-Minuten-Meditationen und
wertvollen Achtsamkeitsimpulsen**

Inhalt

THEORIE
9

PRAXIS
43



Theorie

9 DIE KRAFT DER MEDITATION

- 10 **Heilung für Körper und Seele**
- 11 Achtsamkeit und innere Ruhe gewinnen
- 12 Bewusstes Wahrnehmen üben
- 13 Die Kraft der Aufmerksamkeit
- 15 Aus Aufmerksamkeit wird Achtsamkeit
- 18 **Extra:** Wie Achtsamkeit die Gesundheit fördert

- 20 **Mit Achtsamkeit das Leben bereichern**
- 21 1. Den Körper spüren
- 23 2. Gefühle wahrnehmen
- 25 3. Gedanken erkennen
- 26 4. Konzepte entschlüsseln
- 26 Fünf klassische Hindernisse
- 30 **Extra:** Achtsamkeit vertiefen
- 32 **Extra:** Häufige Herausforderungen

- 34 **Liebe pur: die Metta-Meditation**
- 35 Die Bedeutung von Metta
- 37 Gefühlsräume unterscheiden
- 40 **Extra:** Wie steigert Metta-Meditation die Lebensqualität?



Praxis

43 MEDITIEREN LERNEN

- 44 **Gutes Beginnen der Meditationspraxis**
- 45 Zeit für dich
- 48 Verschiedene Meditationshaltungen
- 54 **Extra:** Die richtige Haltung
- 56 Im Gehen meditieren
- 58 Im Liegen meditieren

- 60 Was du sonst noch wissen solltest
- 61 Eine eigene Praxis etablieren
- 63 Meditation in Zeiten seelischer Überforderung
- 64 **Extra:** Wann brauche ich einen Lehrer?
- 66 **Extra:** Achtsamkeit modelliert unser Gehirn

69 ACHT ANLEITUNGEN

- 70 Zwei einfache Vorübungen
- 71 Wie du mit den Audio-Streams übst
- 72 Einstimmung in die Achtsamkeit
- 74 Einstimmung in die Metta-Meditation

- 76 Sechs Achtsamkeitsmeditationen
- 77 Den Atem spüren
- 78 Die Sieben-Punkte-Meditation
- 82 Der Body-Scan
- 90 Die Atemmeditation
- 96 Atemmeditation und Körperempfindungen
- 100 Atemmeditation und Emotionen
- 103 Atemmeditation und Gedanken

- 106 Zwei Metta-Meditationen
- 107 Liebevolle Hinwendung zu dir selbst
- 108 Wohlwollen und Selbstliebe entwickeln
- 111 **Extra:** Die innere Einstellung
- 112: **Extra:** Widerstände beim Üben überwinden
- 114 Sich liebevoll der Welt zuwenden
- 118 **Extra:** 5-Minuten-Meditationen

Service

- 122 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 123 Dank
- 124 Register
- 126 Impressum



PRAXIS
69



PRAXIS
76

»Nimm dich selbst in Liebe an und sei achtsam –
heute, morgen, immer.« Buddha



MARIE MANNSCHATZ

ist eine international bekannte Meditationslehrerin. Nachdem sie lange als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet hat, wurde sie in den 90er Jahren von Jack Kornfield in Kalifornien am Spirit Rock Meditation Center zur Vipassana-Lehrerin ausgebildet. Sie lebt und schreibt in Schleswig-Holstein und unterrichtet regelmäßig Online-Kurse. Ihre Bestseller zur Einführung in buddhistische Alltagspraxis und Meditation wurden in sieben Sprachen übersetzt. Mehr Informationen unter www.mariemannschatz.de

AKZEPTIEREN DER GEDANKEN ERMÖGLICHT DISTANZ

Auch Fantasien und Tagträume sind Gedankenmuster, die du ähnlich betiteln kannst. Statt darin einzutauchen und unterzugehen, gib deiner Sehnsucht eine Überschrift, etwa »Reise nach Hawaii« oder »Oscarverleihung«. Wiederhole mit verständnisvoller Akzeptanz mehrfach die Überschrift und erlebe dabei die Gefühle im Körper. Deine Gedanken lässt du einfach durch dich hindurchziehen, ohne sie zu wiederholen oder ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Auf diese Weise gewinnst du Abstand, und so lösen sich Identifikationen mit starken Gefühlen allmählich auf.



»Wenn du spürst, wie deine Entscheidungsfreiheit durch das Meditieren wächst, wirst du noch dankbarer deine tägliche Meditation wahrnehmen.«

GLEICHMUT UND ENTSCHEIDUNGSFREIHEIT ERLANGEN

Erfahrene Meditationsmeister erleben Emotionen und Gedanken in einem grenzenlosen inneren Raum als Spiel der Phänomene, als vorüberziehende zukünftige Erinnerungen. Diese Weiträumigkeit erleichtert es ihnen sehr, Gleichmut zu bewahren! Auch du gewinnst mit etwas Übung immer mehr das Gefühl von innerem Freiraum. So kannst du deine Erfahrungen anders verstehen als bisher. Du musst nicht sofort zurückschlagen, wenn du dich verletzt fühlst. Statt gleich zu agieren, fragst du dich: »Was ist jetzt angemessen, was möchte ich mit meiner Antwort bewirken?«

Achtsamkeit vertiefen

Bevor du nun in die formellen Meditationsübungen einsteigst, möchte ich noch einmal zusammenfassen, wie du deine Achtsamkeit im Alltag wirkungsvoll vertiefen kannst, denn Achtsamkeit lebt davon, dass sie kontinuierlich aufgebaut und ausgeweitet wird.

ACHTSAMKEIT IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Gib achtsamer Wahrnehmung Priorität in deinem Alltag. Erwinnere dich so oft wie möglich daran, in Körper, Herz und Geist hineinzuspüren. Installiere einen Achtsamkeitswecker: Definiere ein wiederkehrendes Ereignis im Tagesablauf als Zeichen, damit du dich erinnerst, in achtsamer Wahrnehmung zu bleiben. Entwickle ein Ritual: Gehe täglich auf einem bestimmten Weg (zum Bus, zur Uni, zur Arbeit) fünf Minuten vollkommen achtsam und mit wachen Sinnen durch die Welt. Mache dir wiederholt innerlich Notizen, welche Sinneseindrücke du im gegenwärtigen Moment erlebst: »Jetzt sehe, höre, rieche, schmecke ich ...«

KÖRPERBEWUSSTSEIN SCHÄRFEN

Nimm Veränderungen in deiner Körperhaltung bewusst wahr. Sage dir: »Ich liege, ich sitze, ich stehe, ich gehe – und ich bin mir dessen bewusst.

Genieße Aufgaben, bei denen du deine Achtsamkeit üben kannst, etwa alle Arbeiten in Haus und Garten, bei denen du das Tempo bestimmst und deine Hände und Füße intensiv spürst – hake Laub, schnipple Zwiebeln wie ein Zen-Meister, bei dem jede Bewegung von Achtsamkeit durchdrungen ist.





GEDANKEN UND BEWERTUN- GEN WAHRNEHMEN

Achte darauf, ob und wie du deine Erfahrungen bewertest. »Das finde ich gut« – »Das kann ich nicht leiden« – »Zum Glück hat das keiner gesehen« und so fort.

Übe dich in wertfreier Wahrnehmung. Anstatt sofort deinem urteilenden Impuls zu folgen, nimm wahr welche Gedanken und Gefühle gerade da sind. Frage dich: »Kann ich diesen Moment so annehmen, wie er ist?«

INSPIRATION DURCH ANDERE

Suche bewusst den Umgang mit achtsamen Menschen, denn es inspiriert dich, auf dem eigenen Weg voranzukommen, wenn du siehst, dass andere ähnliche Ziele verfolgen. Vielleicht schließt du dich auch einer Meditationsgruppe an (*siehe Seite 61*)?

Lies Bücher oder höre Vorträge über Achtsamkeit und Meditation. Erfahrungen und Erkenntnisse von anderen können neue Perspektiven eröffnen und dich motivieren, deine eigene Praxis zu vertiefen.

Verschiedene Meditationshaltungen

Probiere die verschiedenen Haltungen aus, die ich dir auf den folgenden Seiten vorstelle. Meiner Erfahrung nach gibt es ausgesprochene Geh- und Sitzmeditationstypen – je nachdem in welcher Haltung man sich besser konzentrieren kann. Probiere beides aus. Was fällt dir leichter? Wenn dir die innere Stimme sagt: »Ich möchte lieber Gehmeditation machen«, dann folge ihr. Gerade wenn du Anfänger bist, ist es wichtig, immer wieder den Druck herauszunehmen. So lässt sich am besten eine angenehme Form finden, bei der sich die Türen ganz von selbst öffnen.

AUF DEM STUHL SITZEN

- 1 Entscheidend ist, dass du dich wohlfühlst und möglichst ruhig und aufrecht sitzen kannst, ohne dich dabei anzustringen.
- 2 Wenn du auf einem Stuhl übst, nimm ein Modell mit gerader Rückenlehne, eventuell mit einer Lehne für die Arme. Wenn du möchtest, polstere die Sitzfläche und die Rückenlehne mit Kissen oder Wolldecken.
- 3 Setze dich so, dass Ober- und Unterschenkel beinahe rechtwinklig zueinander stehen und somit beide Füße entspannt mit ganzer Sohle auf dem Boden ruhen.
- 4 Damit die Füße nicht auskühlen, ziehe dicke Socken an oder lege dir eine gefaltete oder gerollte Decke unter, so dass die Beine ganz entspannt rechtwinklig stehen können.



AUF DEM BODEN SITZEN

- 1** Wenn du auf dem Boden sitzend meditieren willst, brauchst du eine warme, weiche Unterlage, um nicht auszukühlen. Probiere es mit einer Wolldecke oder besorge dir eine eigens dafür angefertigte Meditationsmatte, die mit Baumwollflocken (Kapok) gefüllt ist.
- 2** Am besten wäre es, wenn du frei im Raum sitzt. Dabei legst du die Beine im Schneidersitz nicht aufeinander, sondern nebeneinander vor dich hin.
- 3** Anfangs kannst du die Knie auch gerne mit je einem Kissen abstützen. Mit der Zeit geben die Sehnen und Bänder in den Beinen nach – dann kannst du die Stützkissen weglassen.
- 4** Du kannst beim Meditieren auch auf einem Meditationskissen sitzen. Der richtige Umfang des Kissens hängt davon ab, wie weit du die Beine auf dem Boden ablegen kannst. Damit du dich nicht verschätzt, mache am besten beim Kauf im Geschäft eine Sitzprobe.
- 5** Wenn du recht gelenkig bist, kannst du statt der nebeneinandergelegten Beine auch den klassischen Lotussitz probieren. Davon gibt es zwei Versionen:
- 6** Beim halben Lotussitz ruht ein Fuß auf dem Oberschenkel.
- 7** Beim ganzen Lotussitz werden die Beine so verschlungen, dass beide Füße auf den Oberschenkeln liegen.

Wichtig

Fokussiere dich nicht zu sehr auf die »richtige« Meditationshaltung wie den Lotussitz. Das Einnehmen einer bestimmten Position kann eine Hilfe sein, die dich dabei unterstützt, deine Aufmerksamkeit zu lenken und zu halten – sie ist aber keine Voraussetzung für die Meditation.



RUHE FINDEN, WENN DAS LEBEN ZU LAUT IST

Einfach da sein, mehr brauchst du nicht

Achtsamkeit und Metta-Meditation entschleunigen dein Leben und helfen dir, Ruheoasen mitten im Alltag zu schaffen.

Lass los, was dich schwer macht

Ade Stress, Selbstzweifel und Grübeln. Meditieren stärkt deine Selbstwahrnehmung und dein Körpergefühl – so kannst du liebevoller mit dir selbst und anderen umgehen.

Dein Weg in die Stille beginnt hier – einfach und alltagsnah

Das Acht-Wochen-Programm mit geführten Übungen begleitet dich Schritt für Schritt in deine ganz persönliche Meditationspraxis, die wirklich in deinen Alltag passt.



WG 462 Meditation
ISBN 978-3-8338-9903-4



€ 15,99 [D]

www.gu.de