

MARIE MANNSCHATZ

Übungsprogramme auf CD
mit 70 Minuten Laufzeit
▶ plus kostenlos online

MEDITATION

Mehr Klarheit und
innere Ruhe



G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

DIE KRAFT DER MEDITATION

6 Heilung für Körper und Seele

- 6 Achtsamkeit und innere Ruhe gewinnen
- 8 Bewusstes Wahrnehmen üben
- 9 Die Kraft der Aufmerksamkeit
- 10 Aus Aufmerksamkeit wird Achtsamkeit

14 Mit Achtsamkeit das Leben bereichern

- 15 1. Den Körper spüren
- 17 2. Gefühle wahrnehmen
- 19 3. Gedanken erkennen
- 20 4. Konzepte entschlüsseln
- 21 Fünf klassische Hindernisse

24 Liebe pur: die Metta-Meditation

- 24 Die Bedeutung von Metta
- 26 Gefühlsräume unterscheiden

GRUNDLAGEN DER MEDITATION

32 Gutes Beginnen der Meditationspraxis

- 32 Meditieren ist Zeit für sich allein
- 34 Verschiedene Meditationshaltungen
- 38 Tipps für die richtige Haltung
- 39 Im Gehen meditieren
- 41 Im Liegen meditieren

42 Was Sie sonst noch wissen sollten

- 42 Üben in einer Meditationsgruppe
- 42 Wann brauchen Sie einen Lehrer?
- 44 Wann ist Meditation nicht sinnvoll?
- 44 Wie Sie mit der CD üben können
- 45 Übungsplan für acht Wochen

ACHT ANLEITUNGEN ZUR MEDITATION

48 Mit zwei einfachen Vorübungen beginnen

- 48 Einstimmung in die Achtsamkeit
- 49 Einstimmung in die Metta-Meditation

50 Die Sieben-Punkte-Meditation

- 50 Den eigenen Körper wahrnehmen

52 Der Body-Scan

- 52 Entspannung für Körper und Geist

58 Die Atemmeditation

- 58 Den Atem spüren lernen

62 Atemmeditation und Körperempfindungen

- 62 Körperempfinden erforschen

64 Atemmeditation und Emotionen

- 64 Gefühle erkennen und benennen

66 Atemmeditation und Gedanken

- 66 Gedanken erkennen und loslassen

68 Die Metta-Meditation für sich selbst

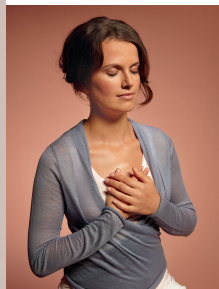
- 68 Liebevoll sich selbst zuwenden

72 Die Metta-Meditation für andere

- 72 Sich liebevoll der Welt zuwenden

Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 78 Register





DIE KRAFT DER MEDITATION

Es gibt viele Meditationstechniken. Sie können mit offenen Augen auf eine weiße Wand schauen oder den Blick auf eine Rose oder Kerze richten. Sie können sich hinlegen und Entspannungsmusik hören. Manche singen ein Mantra, sprechen beständig einen Psalm oder folgen mit Aufmerksamkeit dem Ein- und Ausatmen.

All das hat mit Meditation zu tun und bringt uns zur Ruhe. Wie und warum es funktioniert, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Metta-Sätze sind Samen

Metta-Meditation wirkt in der Welt der Gefühle und Beziehungen. Diese Meditationsform baut in Ihnen eine innere Stabilität auf, die es Ihnen ermöglicht, durch Freude und Leid zu gehen, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten. Durch Metta-Meditation wächst auch Ihre Fähigkeit, anderen Menschen mitfühlend in ihrem Schmerz zu begegnen, ebenso wie die Fähigkeit, sich mit anderen zu freuen und in allem die eigene Mitte zu wahren. Metta-Sätze sind wie Saat, die ausgestreut wird, ohne dass man weiß, welcher Samen aufgehen wird. Sie formulieren mit dem Metta-Wunsch einfach eine gute Absicht, die beizeiten Früchte tragen wird.

Metta und Gefühle

Die Sätze wirken besänftigend und heilend. Sie verhindern, dass Ihr Geist mit erregenden Gedanken gefüllt wird. Während Sie innerlich die Metta-Sätze sprechen, bleibt Ihnen kein Raum, sich aufzuregen, denn Sie können nicht gleichzeitig wütende Gedanken spinnen und Metta-Sätze sprechen. Metta-Meditation gleicht Ihren Gefühlshaushalt aus. Durch das leise innere Formulieren der Metta-Wünsche, die Sie zu anderen Menschen hin sprechen, pflegen Sie Beziehungen, die Ihnen am Herzen liegen, und Sie aktivieren Kontakte, die Sie vernachlässigt haben. Alle Formen des menschlichen Miteinanders werden durch die Metta-Praxis genährt.

Metta – herzliche Offenheit

Metta ist ein Wort aus der Pali-Sprache, die zu Buddhas Zeiten gesprochen wurde. Metta bedeutet wohlwollende Freundlichkeit, bedingungslose Sympathie. Metta schließt niemanden aus. Im Gegenteil – Metta ist eine Herzensqualität, die allen guttut. Jeder kann sich daran erfreuen, weil Metta so unvoreingenommen ist. Sie erkennen dieses Gefühl vielleicht sofort, wenn Sie etwa an Ihre betagten Großeltern denken oder ein Baby sehen, egal ob von Menschen oder Tieren. Schutzbedürftige Wesen rufen in uns die Metta-Haltung wach. Wenn Sie sich bei der Metta-Meditation daran erinnern, dass Sie mit dieser Meditation eine innere Haltung und einen Wunsch üben, dann schaffen Sie in Ihrer Wahrnehmung eine Bereitschaft, sich für die Liebe zu öffnen. Die Metta-Übung bewirkt in uns ein zartes Aufgeschlossenheit gegenüber uns selbst und anderen, das in Kraft und Auswirkung nicht zu unterschätzen ist.

GEFÜHLSRÄUME UNTERSCHIEDEN

In der Metta-Meditation werden vier Aspekte der Liebe unterschieden, die einerseits untrennbar voneinander sind und andererseits doch deutlich verschiedene Ausrichtungen haben. Metta – bedingungslose Sympathie –



*Metta-Meditation öffnet unser Herz:
Für uns selbst und unsere Umwelt.*

ist das Dach, die drei anderen Qualitäten – Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit – sind tragende Säulen. Diese vier Qualitäten tauchen in jeder wahren Metta-Empfindung gleichermaßen auf. Es hilft aber, sie voneinander zu unterscheiden und auch getrennt zu üben, denn dadurch wird klarer, wie komplex und umfassend die Wirkung von Metta ist. Neben bedingungslosem Wohlwollen entwickeln wir durch die Metta-Meditation auch Mitgefühl. Viele gebrauchen statt Mitgefühl das Wort Mitleid, doch in der Metta-Meditation werfen wir diese beiden Begriffe nicht in einen Topf.

Mitgefühl statt Mitleid

Die Meditationspraxis zeigt: Wer Mitgefühl für sich und andere empfinden will, muss bereit sein, den eigenen Schmerz zu spüren und anzunehmen. Erst dadurch wächst die Bereitschaft, sich vom Leid anderer Lebewesen berühren zu lassen.

Wenn wir uns vor Schmerz fürchten und ihn abwehren, denken wir vielleicht: »Du armes Wesen, dir geht es schlecht, wie gut, dass ich dir helfen kann mit meiner Gabe. Nimm sie und sei dankbar und beunruhige mich

1



Auf dem Boden sitzen

➤ Wenn Sie auf dem Boden meditieren wollen, brauchen Sie eine warme, weiche Unterlage. Probieren Sie es mit einer Woldecke oder besorgen Sie sich eine eigens dafür angefertigte Meditationsmatte, die mit Baumwollflocken (Kapok) gefüllt ist.

➤ Am besten wäre es, wenn Sie frei im Raum sitzen. Dabei legen Sie die Beine im Schneidersitz nicht aufeinander, sondern nebeneinander vor sich hin. **1**

➤ Anfangs können Sie die Knie auch gerne mit je einem Kissen abstützen. Mit der Zeit geben die Sehnen und Bänder in den Beinen nach – dann können Sie die Stützkissen natürlich auch weglassen.

➤ Sie können beim Meditieren auch auf einem Meditationskissen sitzen. Der richtige Umfang des Kissens hängt davon ab, wie weit Sie die Beine auf dem Boden ablegen können. Damit Sie sich nicht verschätzen, machen Sie am besten im Geschäft erst eine Sitzprobe.

➤ Wenn Sie recht gelenkig sind, können Sie statt der nebeneinander gelegten Beine auch den klassischen Lotussitz probieren. Davon gibt es zwei Versionen:

2



3



➤ Beim halben Lotussitz ruht ein Fuß auf dem Oberschenkel. **2**

➤ Beim ganzen Lotussitz werden beide Beine so verschlungen, dass beide Füße auf den Oberschenkeln liegen. **3**

Auf der Meditationsbank sitzen

➤ Vergleichen Sie für sich, in welchen Sitzpositionen Sie sich wohlfühlen. Der Körper erfährt im Schneidersitz andere Belastungen und Stabilität als im Knien auf dem Meditationsbänkchen. Was angenehmer wirkt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. **4**

➤ Wenn Sie sich auf einer Bank wohler fühlen, achten Sie darauf, wie unterschiedlich Ihre Knie belastet werden, je nachdem wie Sie auf der Meditationsbank sitzen. Wichtig ist, dass sich Ihre Beine unter der Bank befinden, nicht daneben, und dass Sie entspannt aufrecht sitzen, wie auf Seite 38 beschrieben.

➤ Sie können in der ersten Zeit auch auf einer zusammengerollten Woldecke sitzen. So finden Sie heraus, welche Sitzhöhe Sie brauchen. Je größer Sie sind, desto höher sollte die Bank sein, damit die Knie in einem angenehmen Winkel den Druck an den Boden weiterleiten können. Knie sind kostbare Gelenke. Überfordern Sie sie also nicht.

4



TIPPS FÜR DIE RICHTIGE HALTUNG

Wer stets auf seinen Sitzhöckern balanciert, findet leicht eine gute Haltung. Es gibt einen einfachen Trick, diese zu lokalisieren: Schieben Sie im Sitzen Ihre beiden Hände unter den Po, dabei sind die Handflächen zum Boden gedreht. Wenn Sie so auf Ihrem Handrücken sitzen und sich etwas vor- und zurückwiegen, spüren Sie deutlich einen dicken Knochen im Beckenbodenbereich, der auf Ihre Hand drückt. Das ist das Sitzbein, die Basis unserer aufrechten Sitzhaltung.

Möglichst entspannt sitzen

Wählen Sie eine stabile, unkomplizierte Haltung, weich und aufrecht zugleich. Lassen Sie Ihre Wirbelsäule wie den Stiel einer Sonnenblume Richtung Himmel streben und peilen Sie während der ganzen Übungszeit das entspannte Aufgerichtetsein stets neu an. Prüfen Sie auch, ob Sie dazu neigen, beim Sitzen ein Hohlkreuz zu machen. Wenn das so ist, erinnern Sie sich während des Meditierens immer wieder daran, die Muskeln neben der Lendenwirbelsäule loszulassen und das Becken nicht nach vorn zu kippen. Legen Sie Hände und Arme Ihren Wünschen entsprechend ab. Beide Hände können auf den Oberschenkeln oder Knien ruhen. Sie können auch die Handflächen vor dem Bauch ineinanderlegen oder die Hände falten.

Augen offen oder geschlossen?

Wenn Sie die Augen beim Meditieren schließen können, finden Sie eher Distanz zum äußeren Geschehen. Deshalb sitzen wir in meinen Gruppen mit geschlossenen Augen. Sollte Ihnen das unangenehm sein, halten Sie die Augen ein paar Millimeter geöffnet und richten Sie den Blick vor sich auf den Boden, ohne dabei etwas Bestimmtes anzuschauen. Lassen Sie Ihren Blick verschwommen sein. Falls Sie dazu neigen, beim Meditieren einzuschlafen oder wegzudösen, hilft es, etwas Licht durch die Augen hereinzulassen und die Körperhaltung zu straffen.

Wenn Sitzschmerzen auftauchen

Anfangs möchten Sie während der Meditationszeit vielleicht die Sitzhaltung wechseln, weil das Bein einschläft oder die Knie schmerzen. Erlauben Sie sich, Ihre Haltung

UNBEDINGT AUSPROBIEREN

- Entscheiden Sie sich für eine Meditationszeit, die Sie auch wirklich einhalten können. Wenn Sie Ihr inneres Versprechen nicht respektieren und einlösen, besteht die Gefahr, dass Sie frustriert das Handtuch werfen.
- Achtsame Bewegung hilft dabei, Verkrampfungen und angestaute Energien zu lösen. Yoga-, Qi-gong- und Taiji-Übungen eignen sich gut als Ergänzung zur Meditation.



zu ändern, wenn sich durch körperliches Unwohlsein zu viel innere Spannung aufbaut. Der Körper braucht Zeit, um sich an eine ruhige Sitzhaltung zu gewöhnen. Hier ist Ihre Geduld gefragt! Wenn Sie sich umsetzen möchten, verändern Sie die Lage der Beine oder Hände am besten im Zeitlupentempo, voller Achtsamkeit für den Bewegungsablauf. Streben Sie jedoch an, für die gesamte Sitzperiode in einer Haltung zu verweilen. Je ruhiger der Körper sich hält, desto mehr Stille kann im Geist einkehren (siehe auch Seite 22).

IM GEHEN MEDITIEREN

Gehören Sie zu den Menschen, denen stilles Sitzen unerträglich erscheint? Üben Sie im Gehen. Die natürliche, rhythmische Gehbewegung lädt Ihren Geist zur Beruhigung ein, besonders in Zeiten der Rastlosigkeit. Gehmeditation lehrt uns, auch in der Bewegung Achtsamkeit zu wahren und nicht in Gedanken verloren zu gehen. Entscheiden Sie sich zunächst, ob Sie Atemachtsamkeit oder Metta im Gehen üben wollen.

ATEMMEDITATION UND KÖRPEREMPFINDUNGEN

Diese Übung führt Sie in der dritten Woche in die Tiefen Ihres Körpers, damit Ihnen auch die hintersten Winkel vertraut werden. Die Atemmeditation bleibt bei allen folgenden Übungen die kontinuierliche Grundlage, der Anker für Ihre Erfahrungen.

Wenn Sie still sitzen und Ihren Atem wahrnehmen, kann es vorkommen, dass Ihre Aufmerksamkeit nicht beim Atmen bleibt, weil sich ein starkes Körperempfinden in den Vordergrund schiebt. Sie fühlen vielleicht ein wiederholtes Zucken in den Augenlidern, Sie spüren eine Verkrampfung in der Schulter, Sie haben Magenschmerzen oder Kopfweh. Die Palette der körperlichen Störungen ist unendlich. In der Meditation treten plötzlich Schmerzen in Ihr Bewusstsein, für die Sie im Alltag keine Zeit haben.

KÖRPEREMPFIINDEN ERFORSCHEN

Statt unangenehme Signale zu leugnen, indem Sie diese verdrängen oder zu ignorieren versuchen, üben Sie in der Meditation, körperliche Probleme so lange in die Mitte der Aufmerksamkeit zu stellen, bis sich eine Lösung zeigt.

➤ Wenn Sie merken, dass Ihre Aufmerksamkeit wiederholt vom Atem weg zu einer bestimmten Stelle im Körper gerufen wird, lassen Sie den Atem beiseite und beachten Sie ausschließlich diese körperliche Empfindung. Erforschen Sie den Schmerz an dieser Körperstelle, indem Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit immer wieder dorthin zurückkehren.

➤ Spüren Sie, welches Raumvolumen diese Empfindungen im Körper einnehmen. Wo liegt das Zentrum der unangenehmen oder schmerzhaften Körperempfindungen? Können Sie die Begrenzungen innerlich nachzeichnen? Versuchen Sie einmal, mit Ihrer Aufmerksamkeit Millimeter für Millimeter das unangenehme Gefühl einzukreisen. Welche Eigenschaften können Sie benennen? Spüren Sie Hitze, Ziehen, Stechen, Flackern, Vibrationen, Jucken, Kribbeln? Gibt es in diesem Erfahrungsfeld vielleicht auch angenehme Gefühle? Fällt Ihnen auf, dass zu den Körperempfindun-

STICHWORTE ZU STARKEN KÖRPEREMPFIINDUNGEN

- Wo im Körper ist die starke Empfindung angesiedelt?
- Beschreiben Sie Form, Volumen, Umrisse und Eigenschaften.
- Vergrößern Sie den Raum um das Körpergefühl herum.
- Versuchen Sie, es zu akzeptieren, verändern Sie nichts.
- Kehren Sie zur Atemwahrnehmung zurück, wenn das starke Gefühl es erlaubt.

gen auch bestimmte Bilder, Gedanken, Erinnerungen auftauchen?

➤ Es wird ein wahrer Gewinn für Sie sein, wenn es Ihnen gelingt, dieses Geschehen in keiner Weise zu beeinflussen. Das ist natürlich nicht einfach, weil wir unangenehme Gefühle stets so schnell wie möglich loswerden wollen. Dennoch entsteht Veränderung durch Akzeptanz.

➤ Stellen Sie sich vor, dass Sie Raum um jede Wahrnehmung herum schaffen, damit sie sich ausdehnen und Sie erfüllen kann. Wenn Sie zum Beispiel ein Knoten zwischen den Schulterblättern quält, schaffen Sie mit Ihrer Vorstellung um diesen Knoten herum ein Vakuum, in dem der Knoten noch dicker werden kann. Untersuchen Sie den Knoten wie bereits beschrieben. Beurteilen und verändern Sie nichts. Kehren Sie beständig zurück zu dem, was Sie im Körper spüren.

➤ Verweilen Sie so lange bei dem unangenehmen Gefühl im Körper, bis Sie spüren, dass Sie sich nicht mehr dagegen auflehnen. Es gibt einen Zeitpunkt, wo Sie wieder zum Atem zurückkehren können, weil das starke Körperempfinden seine Brisanz verloren hat. Dann bewahren Sie wieder die fließenden Atembewegungen im Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit, hin und wieder unterstützt durch die innere Notiz, ein zart gesprochenes »ein – aus«.

➤ Wenn Sie Zweifel haben, ob Ihre Aufmerksamkeit beim Atem oder bei einem Körpergefühl bleiben sollte, entscheiden Sie sich stets für den Atem. Der Körper meldet sich in der Regel so stark, dass die Atemaufmerksamkeit von selbst wegfällt.



ACHTSAM UND GELASSEN DURCH DEN ALLTAG



- ▶ Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation und Metta-Meditation werden verständlich und praxisnah vermittelt.
- ▶ Acht Meditationen helfen Ihnen, zu mehr Ruhe, Gelassenheit und einer besseren Lebensqualität zu finden.
- ▶ Mit der Zeit lernen Sie, sich selbst zu akzeptieren sowie Beziehungen bewusster und liebevoller zu pflegen.

Das optimale Multimedia-Paket
für zu Hause und unterwegs



WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-4570-3



PEFC
PEFC/04-33-1439
€ 17,99 [D]
€ 18,50 [A]

www.gu.de

G|U