

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe August 2017

© 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®

Lektorat: Judith Mark, Freiburg

fm · Herstellung: cf

Satz und Layout: Grafikdesign Storch/Ulrike Vohla, Rosenheim

Druck und Bindung: Těšinská Tiskárna, a. s., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-442-22230-8

www.goldmann-verlag.de

Das ist schade und muss nicht sein. Denn: Von allen Tätigkeiten, die Sie in Ihrem Leben anfangen und beenden können, ist die Meditation eine der beglückendsten, bereicherndsten und schlichtweg schönsten.

Seit einigen Jahrzehnten wird die Meditation nun schon intensiv wissenschaftlich erforscht. Untersuchungen konnten belegen, dass eine regelmäßige Meditationspraxis zahlreiche gesundheitliche Vorteile für Körper und Geist mit sich bringt. Das an sich ist schon ein guter Grund zu meditieren.

Noch viel bedeutsamer ist aber, dass es die Meditation in einer einzigartigen Weise erlaubt, einen neuen Zugang zu sich selbst und der Welt, in der man lebt, zu gewinnen.

Was ist Meditation?

Ob im Buddhismus, Hinduismus oder Daoismus – in den Weisheitstraditionen des Ostens gilt die Meditation seit mehr als 2000 Jahren als Königsweg zur Selbsterkenntnis, denn sie führt nach innen, in die Tiefe des eigenen Seins.

Im Laufe der Geschichte haben sich sehr viele unterschiedliche Formen der Meditation ausgebildet. Es gibt die passive Meditation, die im stillen Sitzen praktiziert wird, und die aktive Meditation,

Wozu meditieren?

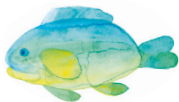
Wir müssen aber nicht gleich das ganz große spirituelle Ziel des Erwachens vor Augen haben, wenn wir mit dem Meditieren beginnen wollen.

Wie gesagt, viele Gründe sprechen dafür: Der eine beginnt vielleicht zu meditieren, um seinen Blutdruck ohne Medikamente zu senken, der andere, weil er einen Gegenpol für den stressigen Arbeitsalltag sucht. Viele erhoffen sich mehr inneren Frieden und tiefere Erfüllung in ihrem Leben. Alle Motivationen sind gleich gut. Egal, aus welchem Anlass wir mit der Meditation beginnen, wir werden auf jeden Fall etwas davon haben.

Nachgewiesene positive Effekte der Meditation

Regelmäßige Meditation trägt dazu bei, dass die Nervenzellen im Gehirn besser miteinander vernetzt sind. Für die psychische Gesundheit bedeutet das unter anderem:

- gesteigerte Konzentration, Kreativität und geistige Flexibilität,
- bessere Stressverarbeitung und erhöhte seelische Widerstandskraft,
- größere emotionale Stabilität,
- mehr Achtsamkeit und Mitgefühl,



Freude und Glück im Außen zu suchen: in der Partnerschaft, im Beruf, in dem, was wir besitzen etc. Wir denken uns: Wenn sich nur unser Partner ändern würde oder wir diesen Job oder dieses Auto oder dieses bestimmte Paar Schuhe hätten, werden wir endlich ganz sicher glücklich sein. Und haben wir etwas bekommen oder erreicht, freuen wir uns tatsächlich darüber – doch die Freude verfliegt relativ rasch. Es gibt einfach kein beständiges Glück, keine anhaltende Freude, die wir mithilfe äußerer Bedingungen erreichen können. Das macht aber nichts, denn:

Wahre Freude
ist von Anfang an bereits in uns.

In der Meditation erkennen wir genau das. Egal, wie die äußeren Umstände sind, ob wir gerade Beziehungsprobleme haben, Stress im Job oder einfach nicht das richtige Paar Schuhe – beim Meditieren tauchen wir ein in die Dimensionen reinen Bewusstseins, die von unseren Alltagsgedanken und (ver-

Für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch richtet sich vor allem an Anfänger, die schon mit ein paar Grundlagen der Meditation vertraut sind, aber Probleme mit der Praxis und das Gefühl haben, keine wirklichen Fortschritte zu machen. Wie die Erfahrung zeigt, gibt es typische Stolpersteine, auf die fast jeder Meditierende früher oder später stößt und die häufig der Auslöser für gehörigen Frust und Zweifel sind. Werden sie nicht überwunden, stellt sich bald die Frage: Warum kann ich nicht meditieren? Bin ich vielleicht einfach nicht talentiert genug dafür? Oftmals sind genau diese Probleme der Grund, warum Menschen wieder aufhören zu meditieren.

Im Folgenden sind die häufigsten Meditationshindernisse gesammelt, mitsamt leicht ausführbaren Methoden, um gut mit ihnen zurechtzukommen.

Daneben richtet sich das Buch auch an Meditierende, die bereits ein gewisses Maß an Meditationserfahrung haben. Häufig gibt es in dieser Gruppe Menschen, die es zwar geschafft haben, eine regelmäßige Praxis in ihr Leben zu integrieren und einen gewissen Nutzen daraus ziehen. Gleichzeitig haben sie jedoch das Gefühl, auf einem bestimmten Übungslevel zu stagnieren und trotz ausdauernder Praxis nicht tiefer in die Meditation vordringen zu

on generell so natürlich und regelmäßig stattfinden wie möglich, und zwar, ohne dass man vorher das Für und Wider abwägen muss. Meditieren sollte so selbstverständlich sein wie Zähneputzen.

~ Tipp ~

Einen Zeitplan aufstellen: Es ist hilfreich, sich feste Zeiten fürs Meditieren in seinen Kalender einzutragen.

Doch welche Zeit ist am besten dafür geeignet? Die richtige Tageszeit spielt eine große Rolle. Viele Menschen nutzen den Morgen kurz nach dem Aufstehen und noch vor dem Frühstück für die Meditation. Zu diesem Zeitpunkt ist der Kopf besonders klar, da er noch nicht mit den Eindrücken des Tages beschwert ist. Andere ziehen die Abendstunden vor, wenn die Arbeit des Tages hinter einem liegt. Manche meditieren sowohl am Morgen als auch am Abend. Der Mittag ist häufig problematisch – bei Berufstätigen aus zeitlichen Gründen, doch auch generell befindet sich das Energieniveau hier meist auf einem Tiefpunkt.

Erst wenn sich der bewertende und analysierende Verstand einschaltet und uns sagt: »Wie nervig! Wie soll ich denn so meditieren können?«, wird aus den körperlichen Empfindungen ein Problem.

Davor waren es nur Reize, die wir durch unsere Sinne wahrgenommen, dann durch das Nervensystem verarbeitet haben, und die sich schließlich als körperliche Empfindung ausdrückten. Jetzt, wo wir sie bewerten und in ihrer Wirkung analysieren, erwachsen aus ihnen negative Gedanken und Gefühle, unter denen wir leiden. Bleiben das Analysieren und Bewerten durch den Verstand aus, gibt es auch kein Hindernis und damit kein Leiden.

Letztlich ist die Problemstellung hier nicht anders als bei körperlichen Schmerzen, die beim Sitzen auftreten können, wie Jucken, Druckgefühle, Taubheit etc. (siehe auch Kap. »Ich habe körperliche Schmerzen« zum richtigen Umgang mit Schmerzen). In Kurzform: Nehmen Sie die von der Fliege verursachte körperliche Empfindung idealerweise mit einem neutralen, nicht bewertenden Gewahrsein wahr. Ignorieren Sie sie, solange Sie können, und machen Sie sie zu Ihrem Meditationsobjekt, wenn die Ablenkung zu groß wird.

Seien Sie sich dabei immer bewusst, dass die Erfahrung von Schmerz oder unangenehmen körper-

nerung, die häufig mit starken, problematischen Gefühlen verbunden sind, oder als pures Gefühl wie Angst, Wut oder Trauer, das an nichts gebunden wie freischwebend im Raum erscheint. Ersteres ist für uns in der Regel leichter zu verstehen, weil das Gefühl hier in eine bestimmte Situation oder ein konkretes Ereignis eingebettet ist, während das nackte Gefühl im zweiten Fall sich scheinbar ohne Ursache offenbart und daher schwerer zu deuten ist.

In welcher Form auch immer das emotional aufgeladene Material ins Bewusstsein kommt, es handelt sich bei ihm in jedem Fall um einen Stoff, der in Ihrer Psyche zu einem bestimmten Zeitpunkt Ihres Lebens eine problematische Rolle gespielt hat und der noch nicht vollständig aufgearbeitet und integriert ist.

Das zeitliche Spektrum erstreckt sich von frühkindlichen Erfahrungen bis zur Gegenwart und kann qualitativ beispielsweise von subtilen Verletzungen wie die Erfahrung von Spott oder Scham über

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 14, 31, 33f.,
66, 77, 85, 102, 131,
133
Achtsamkeitsmeditation
11, 27
Achtsamkeitspraxis 27, 135
Affengeist 28, 33, 76f., 96,
118f.
Affirmation 89f.
Anfängergeist 78f.
Anhaften 16, 29
Atemwende 48

B

Bauchatmung 41f.
Buddha 12f., 18, 35, 55, 78
Buddhismus 10, 13, 16, 19,
27, 30, 78, 96, 114
Burmesischer Sitz 55f.

C

Chronotyp 71

D

Daoismus 10, 43

E

Erleuchtung 12f.
Erwachen 12-14

G

Gehmeditation 104
Gewahrsein
— ausgedehntes 106, 122

— offenes 27, 30-34, 38,
76, 102, 104-106, 110f.,
112-114, 116, 118, 131f.,
134, 137f.

H

Huang Po 18f.

J

Jetzt
— Hier und 38-41, 48, 50
— Ewiges 19

L

Leiden 35, 65, 112f., 137
Lotossitz
— voller 55f.
— halber 55f.

M

Meditationsobjekt 39f.,
50, 61, 66, 71, 76, 96f.,
104-106, 112, 116, 118f.,
121, 132
Metakognitive Kontrolle 49
Metta (liebende Güte) 114

S

Schatten 130
Sitzmeditation 52

V

Versenkung 13, 34, 41, 47f.,
59

Über den Autor

Dr. Pascal Akira Frank, geboren 1981 in Erbach im Odenwald, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit östlicher Spiritualität. Schon früh lernte er Japan, das Heimatland seiner Mutter, kennen und verbrachte einen Teil seiner Kindheit und Jugend in Chigasaki. Auch später reiste er immer wieder nach Japan, um in die faszinierende Kultur einzutauchen und sich in die Weisheitslehren des Zen-Buddhismus und Daoismus zu vertiefen.