

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?

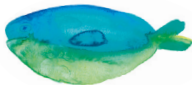
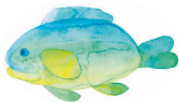
Wir müssen aber nicht gleich das ganz große spirituelle Ziel des Erwachens vor Augen haben, wenn wir mit dem Meditieren beginnen wollen.

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