

ULRICH HOFFMANN



MINI- MEDITATIONEN

G|U



MEDITIEREN WIE NOCH NIE

WAS IST MEDITATION?	6
Mehr als nur rumsitzen	8
Viele Wege führen zum Ziel	10
WOZU MEDITIEREN?	14
Weisheit und Wohlbefinden	16
Stand der Wissenschaft	19
WIE MEDITIERT MAN RICHTIG?	24
Zeit und Ort	26
Körperhaltung und Ablauf	28
Wie meditiere ich mithilfe dieses Buches?	31

MEDITATIONEN FÜR MINUTEN

ACHTSAMKEITSMEDITATIONEN	36
1 Atemmeditation	38
2 Geräuschmeditation	41
3 Riechmeditation	44
4 Farbmeditation	47
5 Gedankenmeditation	50

6 Wahrnehmungsübung	53
7 Körperreise	56
8 Neue-Wege-Meditation	59
VISUALISIERUNGEN	62
9 Bergmeditation	64
10 Strandmeditation	67
11 Adlermeditation	70
12 Lichtmeditation	73
13 Chakrameditation	76
14 Inneres-Kind-Meditation	79
15 Auflösungsmeditation	82
16 Ratgebermeditation	85
UMGANG MIT EMOTIONEN	88
17 Gefühlsmeditation	90
18 Liebe wachsen lassen	93
19 Dankbarkeitsmeditation	96
20 Vergebungsmeditation	99
21 Wunschmeditation	102
22 Gelassenheitsmeditation	105
23 Glücksmeditation	108
24 Liebevolle-Güte-Meditation	111
AKTIVE MEDITATIONEN	115
25 Om-Meditation	116
26 Zählmeditation	119
27 Chanting-Meditation	122
28 60-Sekunden-Meditation	125
29 Mudra-Meditation	129
30 Gehmeditation	131
31 Heilmeditation	134
32 Essmeditation	137
Zum Nachschlagen	140
Impressum	144



The background is a blurred photograph of a crowd of people walking on a cobblestone street. The image is out of focus, creating a sense of movement and a busy atmosphere. A large, semi-transparent orange graphic is overlaid on the center of the image. This graphic consists of two overlapping teardrop shapes, one pointing up and one pointing down, with a small diamond shape at their intersection. The text is centered within the upper part of this graphic.

MEDITIEREN
WIE NOCH
NIE

VIELE WEGE FÜHREN ZUM ZIEL

Meditation ist nicht gleich Meditation. So wie Musik die verschiedensten Stilrichtungen aufweist, so entwickelten sich auch sehr unterschiedliche Meditationsformen. Sie sprechen verschiedene Sinne an und wirken auf unterschiedliche Weise. Werfen wir im Folgenden einen Blick auf die bekanntesten Meditationstechniken:

Achtsamkeitsmeditation

Diese Meditationsart ist in Europa und Nordamerika aktuell am bekanntesten. Dabei achtet man konzentriert auf etwas, häufig den eigenen Atem, die Umgebungsgeräusche, Gedanken oder Gefühle. Achtsamkeitsmeditationen bilden die Grundlage der MBSR. Diese Abkürzung steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, also achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Sie wurde von dem amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt. Er konnte an der Uniklinik Massachusetts nachweisen, dass sich viele gesundheitliche Probleme – von chronischen Schmerzen bis zu psychischen Störungen – durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen besserten.

Vipassana-Meditationen gehen über das Einüben der Achtsamkeit hinaus, werden aber häufig dennoch als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet. Im Vipassana ist das Ziel jedoch, auf dieser Grund-

lage Einsichten zu gewinnen. Also nicht nur den Atem oder die Gedanken wahrzunehmen, sondern das wahre Ich oder das Einssein aller Dinge zu finden. Einfache und im Alltag leicht anwendbare Achtsamkeitsübungen finden Sie im ersten Übungskapitel. Sie bilden eine Art Grundtechnik für die nachfolgenden Meditationen.

Visualisierungen

Bei dieser – auch Imagination genannten – Methode lässt man bewusst Bilder vor seinem inneren Auge entstehen. Hier sind Ihre Phantasie und Ihr Vorstellungsvermögen gefragt. Visualisierungen helfen manchen Menschen besonders gut, sich zu entspannen und von einer belastenden Alltagssituation zu lösen. Sie können ein einfacher Einstieg in die Meditation sein. Im zweiten Übungskapitel lernen Sie einige Meditationen kennen, die mit Visualisierung beziehungsweise Imagination arbeiten.

Chakra-Meditation

Diese Form der Meditation beschäftigt sich mit den sieben Energiezentren im Körper, wie sie aus manchen hinduistischen und buddhistischen Lehren bekannt sind. Laut der Chakrenlehre gibt es sieben Hauptchakren, die auf der Achse zwischen Beckenboden und Scheitel liegen. Ziel ist es, den

WIE MEDITIERT MAN RICHTIG?



Sie müssen nicht den Lotussitz beherrschen und brauchen weder Räucherstäbchen noch Kerzenschein, um zu meditieren.

Ein paar einfache Dinge gibt es aber zu beachten, wenn Meditation wirksam sein soll.

Viele Menschen würden gern meditieren, weil sie wissen, dass es gut für sie wäre und ihnen helfen könnte, im Alltag besser mit Belastungen und Konflikten umzugehen, oder weil Meditation allgemein gut für die Gesundheit ist. Aber irgendwie trauen sie sich nicht so recht ran an die Sache, da so manche Frage offen ist: Brauche ich eine bestimmte Umgebung und/oder ein bestimmtes Outfit? Wann, wie lange und wie oft soll ich meditieren? Im Sitzen oder besser im Liegen? Welche Art von Meditation passt zu mir? Und was, wenn ich mich nicht richtig darauf einlassen kann und ständig mit den Gedanken abschweife?

Die folgenden Ausführungen sollen Ihnen die Scheu vor dem Einstieg nehmen – in das Thema Meditation im Allgemeinen, vor allem aber in die einfachen Alltagsmeditationen, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden. Lesen Sie also die nächsten Seiten aufmerksam durch, bevor Sie sich auf die Übungen stürzen. Wenn Sie schon Erfahrung mit dem Meditieren haben, können Sie gleich anfangen und hierher zurückblättern, falls Fragen auftauchen.

1 ATEMEDITATION

Das bringt's:
Zu jeder Zeit innere Ruhe



Die Atemmeditation ist die in der westlichen Welt wohl bekannteste Meditationsübung – vermutlich weil sie einfach ist und besonders schnell gegen Stress wirkt.

Ziel dieser Achtsamkeitsmeditation ist es nicht, Ihr Atemmuster zu verändern. Sie sollen weder tiefer noch langsamer atmen – auch wenn das im Lauf der Übung oft von alleine geschieht. Ihre Absicht sollte hier ausschließlich darin bestehen, Ihre Atmung und das, was beim Atmen passiert, zu spüren und bewusst wahrzunehmen.

Schritt 1: Nehmen Sie eine Meditationshaltung ein – Sie können die Übung sowohl im Sitzen als auch im Liegen ausführen. Falls Sie sich über die jeweiligen Vorteile noch einmal klar werden möchten, schlagen Sie auf Seite 28 nach. Mit der Zeit schaffen Sie die Übung auch stehend im überfüllten Bus.

Schritt 2: Beobachten Sie nun Ihre Atmung und machen Sie sich bei jedem Atemzug bewusst:

- Ich atme ein, ich atme aus.
- Ich atme ein, ich atme aus.

Achten Sie allmählich auch auf die Übergänge zwischen Ein- und Ausatmen. Es entsteht immer eine kleine Atempause. Machen Sie sich bewusst:

- Einatmen
- Atempause
- Ausatmen
- Atempause

Schritt 3: Weiten Sie nun Ihre Selbstbeobachtung aus. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen. Es ist aber nicht wichtig, dass Sie alle Fragen konkret beantworten, sie sollen Sie nur in Ihrer Achtsamkeit für den Atem unterstützen.

- Atmen Sie langsam oder schnell? Tief oder flach? Atmen Sie durch den Mund oder die Nase? Ist die Luft kalt oder warm? Können Sie spüren, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher einströmt? Wie sich Ihre Nasenlöcher beim Luftholen ein wenig weiten? Falls Sie (auch) durch den Mund atmen, wie fühlt sich der Luftstrom auf der Zunge an? Schließen Sie den Mund nach jedem Atemzug, oder haben Sie Ihre Lippen ein wenig geöffnet?
- Können Sie den Atem in Ihrer Kehle fühlen, in Ihrer Luftröhre? Merken Sie, wie sich Ihr Brustkorb weitet? Atmen Sie bis in den Bauch

Der Energiekick im Miniformat.
Schon drei Minuten Meditieren
machen gelassen, gute Laune,
kreativ – und das Hier und Jetzt
einfach (wieder) schön. Die kleine
Auszeit für Sie, jetzt und überall.

WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-3814-9



9 783833 838149

€ 9,99 [D]

€10,30 [A]

www.gu.de

G|U