



ANTON PICHLER

Die 7-Minuten- Buddha-Meditation

Die einfache burmesische
Technik für den Alltag

G|U



Geleitwort	4
Vorwort	5

DAS GEHEIMNIS DER 7-MINUTEN-BUDDHA-MEDITATION 7

Täglich 7 Minuten für ein **glückliches Leben** 8

Wie die 7-Minuten-Meditation Ihr Leben bereichern kann	9
Atem, Wort, Bild – das Wesen der 7-Minuten-Meditation	10
Was Sie auf den folgenden Seiten erwartet	11

Burma – Reise in ein **faszinierendes Land** 12

Von Bagan zu Myanmar – eine kurze Geschichte Burmas	13
Meine ersten Kontakte mit dem Buddhismus	14
Zwei prägende Reisen in das Land Burma	15

Befreiung von negativen Gefühlen und Gedanken 20

Die Überwindung der drei Geistesgifte	21
Die heilsamen Geisteshaltungen	22
Die Meditationsanleitung	24

MANTRAS UND BUDDHABILDER FÜR DIE 7-MINUTEN-BUDDHA-MEDITATION 27

49 Buddhas und 49 Mantras für Ihre **tägliche Meditation**

Achtsamkeit · Ausdauer · Ausgeglichenheit · Bewusstheit · Dankbarkeit · Demut · Einfachheit
Einsicht · Entschlossenheit · Erfüllung · Erkenntnis · Freiheit · Freude · Frieden · Geduld
Gelassenheit · Gesundheit · Glück · Großzügigkeit · Güte · Harmonie · Heilung · Herzenswärme
Hingabe · Inspiration · Klarheit · Konzentration · Kraft · Lebensfreude · Leichtigkeit · Liebe
Mitgefühl · Mut · Natürlichkeit · Offenheit · Sanftheit · Selbstvertrauen · Stille · Toleranz
Verbundenheit · Versöhnung · Vertrauen · Wahrheit · Weisheit · Wertschätzung · Wohlwollen
Würde · Zentriertheit · Zufriedenheit

Anhang 122

Bücher, Adressen	126
Über den Autor	127
Impressum	128



TÄGLICH 7 MINUTEN FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN



Meditation liegt im Trend, man kann fast schon von einer Mode sprechen. In diesem Zusammenhang könnte man meinen, es handle sich bei der 7-Minuten-Buddha-Meditation um eine moderne »Fastfood«-Variante, erfunden für unsere schnelllebige Zeit. Genau das ist diese Meditationsform aber nicht. Es handelt sich dabei vielmehr um eine fundierte Einstiegstechnik, die in einem burmesischen Kloster entwickelt wurde für Menschen, die nicht als Mönche oder Nonnen leben, sondern Buddhas Lehren auf einfache Weise in ihren Alltag integrieren möchten.



Die 7-Minuten-Buddha-Meditation ist ganz besonders für all diejenigen geeignet, die sich mit Meditation und Spiritualität immer schon einmal beschäftigen wollten, es aber bisher nicht getan haben, etwa weil kaum Zeit in ihrem von Familie und/oder Beruf ausgefüllten Leben dafür war. Darüber hinaus ist sie auch für Menschen gedacht, die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden; in solchen Fällen kann diese Meditation unterstützend wirken und dabei helfen, die Situation zu meistern. Letztlich aber ist diese Meditation für uns alle gut, bringt sie doch mehr Freude und Harmonie in unser Leben. Und nicht nur das: Sie fördert auch unsere spirituelle Intelligenz, die es uns ermöglicht, bewusster zu leben und zu erkennen, wer wir sind und was wirklich wichtig ist. Das ist nicht immer leicht, kann unser Leben aber substantiell verändern und bereichern, wenn wir es zulassen.

Wie die 7-Minuten-Meditation Ihr Leben bereichern kann

Als ich auf einer meiner Burmareisen mit dieser Methode – ich nenne sie im Folgenden einfach »7-Minuten-Meditation« – in Kontakt kam, erschien sie mir spontan gerade im Hinblick auf unsere Gesellschaft, in der Zeitdruck den Alltag weitgehend beherrscht, sehr zeitgemäß. Stress ist weit verbreitet, Achtsamkeit sich selbst, den Mitmenschen, der Natur und den Tieren gegenüber hat dagegen viel zu wenig Platz, auch wenn mittlerweile viel darüber geredet wird. Nur allzu oft lassen wir uns von Existenzängsten hetzen, verschwenden unsere Zeit für Unwesentliches und vergessen dabei das, was von essenzieller Bedeutung ist. Wenn wir uns aber täglich nur sieben Minuten Zeit nehmen, für Ruhe sorgen um uns herum und in uns, Computer, Handy und Fernsehapparat ausschalten und uns auf den Strom des Lebens – unsere Atmung – konzentrieren, dann treffen wir die bewusste Entscheidung, aus diesem Spiel, bei dem es keine Gewinner geben kann, auszusteigen.

In der Meditation nehmen wir Verbindung zu einem Teil unseres Bewusstseins auf, aus dem wir unendliche Kraft und Energie schöpfen können. Das stärkt auch unsere Konzentrationsfähigkeit. Wir erreichen mehr geistige Klarheit und mit ihr neue Denkweisen und positive Einstellungen, die negative Verhaltensmuster und Gedanken nach und nach löschen können. Auch unser Durchhaltevermögen wird gesteigert, wir können uns besser entscheiden und werden kreativer. Ein solcherart befreiter Geist kann sogar neue gesellschaftliche und berufliche Perspektiven eröffnen. In jedem Fall aber wird Sie die 7-Minuten-Meditation die Schönheit und Tiefe des Lebens bewusster und intensiver erleben lassen.



DIE MEDITATIONSANLEITUNG

Das Wichtigste bei der Meditation ist, dass Sie täglich praktizieren. Dabei kann es sinnvoll sein, sich eine bestimmte Zeit am Tag und einen bestimmten Ort für die Meditation zu reservieren. Denn so entsteht ein Ritual, etwa vor dem Schlafgehen oder nach dem Aufstehen, das es Ihnen erleichtert, regelmäßig und kontinuierlich zu üben.



Schritt 1: Die Körperhaltung

Prinzipiell kann man sowohl im Stehen als auch im Liegen oder Sitzen meditieren. Eine liegende Position würde ich allerdings nicht empfehlen. Zum einen, weil Sie im Liegen leicht eindösen könnten, zum anderen, weil Sie bei der 7-Minuten-Meditation das Buch über sich halten müssten, wodurch Sie sich ziemlich verspannen würden. Eine unverkrampfte Haltung, in der Sie frei atmen können, ist aber sehr wichtig. Finden Sie selbst heraus, ob Sie sich im Sitzen oder Stehen besser konzentrieren und in welcher Position Sie das Buch am besten vor sich platzieren können. Achten Sie in jedem Fall darauf, eine aufrechte, aber gleichzeitig entspannte Haltung einzunehmen, damit Ihr Atem frei fließen kann.



Schritt 2: Die Atemachtsamkeit

Zu Beginn atmen Sie ganz ruhig und entspannt durch die Nase ein und wieder aus. Zwischen Oberlippe und Nase befindet sich das sogenannte Philtrum, wo man den Atem spüren kann. Gelingt das am Anfang nicht, können Sie sich auch auf das Einströmen der kühlen und das Ausströmen der erwärmten Luft konzentrieren, auf das Heben und Senken der Bauchdecke oder darauf, wie sich der Brustkorb weitet und wieder zusammenzieht.



Sehr wichtig ist dabei in jedem Fall, dass Sie Ihren Atem nicht lenken, sondern ganz natürlich kommen und gehen lassen.



Schritt 3: Konzentration auf Mantra und Bild

Sobald Sie Ihren Atemrhythmus gefunden haben, sagen Sie beim Einatmen im Stillen das ausgewählte Mantra, etwa »Ich atme Frieden ein«, und beim Ausatmen »Ich atme Frieden aus«. Dabei betrachten Sie das dazugehörige Buddhabild. Spüren Sie, wie sich dadurch Ruhe in Ihnen ausbreitet. Sie können den Blick während der gesamten Meditation auf das Bild gerichtet lassen oder zwischendurch die Augen schließen.

Verzagen Sie nicht, wenn es Ihnen nicht gleich gelingt, sich volle sieben Minuten lang auf Mantra und Buddhabild zu konzentrieren! Den Geist zur Ruhe zu bringen ist eine Kunst! Lenken Sie ihn, wenn andere Gedanken Sie stören, einfach immer wieder zurück auf den Buddha und das dazugehörige Mantra. Sehen Sie die Ablenkung als wichtige Hürde auf der spirituellen Suche und Ihrem Weg zu geistiger Reife!



Schritt 4: Zurückkommen in den Alltag

Lenken Sie am Ende der Meditation Ihre Konzentration auf Ihren Körper. Dadurch kommen Sie langsam wieder zurück in die Wirklichkeit. Strecken Sie sich, lockern Sie die Gelenke und verlassen Sie langsam Ihre Meditationsposition.

Anfänglich kann ein Blick auf die Uhr helfen, sich zeitlich zu orientieren. Lassen Sie sich aber nicht von der Zeit tyrannisieren. Wesentlich ist nicht, auf die Sekunde genau zu meditieren, sondern regelmäßige Übungseinheiten einzuhalten. Mit der Zeit wird sich ein Gefühl für die sieben Minuten ganz von alleine bei Ihnen einstellen.



Ich atme
AUSDAUER
ein.

Ich atme
AUSDAUER
aus.





Ich atme
FREIHEIT
ein.

Ich atme
FREIHEIT
aus.





Ich atme
GELASSENHEIT
ein.

Ich atme
GELASSENHEIT
aus.



Ganz einfach meditieren mit Buddha-Bildern und Mantras

Mit der Absicht, eine Form der Meditation zu schaffen, die sich besonders leicht in den Alltag integrieren lässt, entwickelten burmesische Mönche die 7-Minuten-Buddha-Meditation. Auch für uns im Westen ist sie eine wunderbare Methode, um einen Einstieg in die Meditation zu finden.



Mit den 49 Mantras richten Sie Ihren Geist auf **heilsame Geisteshaltungen** wie Achtsamkeit, Einsicht, Freude, Geduld, Heilung, Konzentration, Leichtigkeit, Mitgefühl, Offenheit, Verbundenheit oder Wohlwollen aus – je nach Ihrer **momentanen Befindlichkeit**.



Die besondere Energie der 49 Buddha-Statuen, die der **Fotograf und Autor Anton Pichler** mit seinen faszinierenden Bildern zu vermitteln versteht, unterstützt Sie dabei, zur Ruhe zu kommen und sich voll und ganz auf das Mantra und Ihren Atem zu konzentrieren.



Sieben Minuten täglich reichen völlig aus, um von dieser einfachen, wirkungsvollen Methode zu profitieren, immer mehr in seine eigene Mitte zu kommen und seine **eigene Buddha-Natur** zu entdecken.

G | U

WG 462 Meditation
ISBN 978-3-8338-2739-6



9 783833 827396



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de