

Anna Elisabeth Röcker

# MEDITATION FÜR ALLE

Vier-Schritte-Programm zur Meditation  
und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag

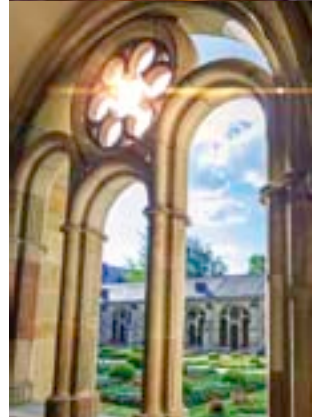




# Inhalt

Vorwort .....	4
<b>Grundlagen der Meditation .....</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>8</b>
Wie Sie mit diesem Buch umgehen können .....	13
<b>Was ist Meditation? .....</b>	<b>14</b>
Meditation und Achtsamkeitspraxis .....	14
Die spirituelle Dimension der Meditation .....	16
In der Meditation kehrt Ruhe ein .....	19
Meditation ist einfach – und doch nicht immer leicht .....	20
<b>Wie wirkt Meditation? .....</b>	<b>22</b>
Wirkung auf die Gesundheit .....	23
Wirkung aus Sicht der Gehirnforschung .....	28
Wozu meditieren? .....	32
<b>Welche Meditationstraditionen gibt es? .....</b>	<b>36</b>
<b>Praxis der Meditation .....</b>	<b>47</b>
<b>Vorbereitung auf die Meditation – praktische Hinweise .</b>	<b>48</b>
Den Meditationsplatz einrichten .....	48
Der richtige Zeitpunkt .....	51
Äußere und innere Haltung .....	52
<b>Vier Schritte: Basisprogramm für Anfänger .....</b>	<b>54</b>
Basisprogramm .....	54
Erster Schritt: Vorbereitung .....	56
Zweiter Schritt: Den Atem wahrnehmen .....	62
Dritter Schritt: Achtsamkeit üben .....	63
Vierter Schritt: Konzentration .....	63
Der Weg im Überblick .....	64
<b>Vier Schritte: Varianten für Fortgeschrittene .....</b>	<b>66</b>
Erster Schritt: Vorbereitung.....	66
Zweiter Schritt: Den Atem wahrnehmen.....	79

Dritter Schritt: Achtsamkeit üben .....	84
Vierter Schritt: Konzentration .....	88
<b>Meditationsübungen .....</b>	<b>96</b>
Klassische Meditationen .....	96
Meditationen mit einem Konzentrationsobjekt .....	99
Chakra-Meditationen .....	102
Meditationen mit Gegenständen .....	109
Meditationen zur Vertiefung der Spiritualität .....	112
<b>Widerstände auf dem Weg .....</b>	<b>122</b>
Die ganz alltäglichen Widerstände .....	122
<b>Der Alltag als Übung .....</b>	<b>128</b>
Achtsamkeitsmeditationen für den Alltag .....	134
Achtsamkeitsmeditationen zur Problemlösung .....	141
Meditationen: Weisung aus dem Inneren bekommen .....	146
Heilmeditationen .....	150
Elementemeditationen .....	154
Pilgern als Meditationserfahrung .....	163
Meditatives Tönen und Singen .....	165
<b>Meditation für die Welt .....</b>	<b>169</b>
<b>Meditationsplan für den Alltag .....</b>	<b>172</b>
<b>Nachwort .....</b>	<b>175</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>177</b>
Sonnengruß .....	178
Weiterführende Literatur .....	183
Webseiten zu den Zitaten bzw. Workshops und Seminaren .....	184
Bezugsquellen .....	184
Weitere Veröffentlichungen der Autorin .....	185
Anmerkungen .....	186
Impressum .....	187
Stichwortregister .....	188



# Vorwort

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen, liebe Leserin\*, meine persönlichen Erfahrungen, Einstellungen und meine Erkenntnisse, meinen Blick auf die Meditation zeigen. Meine ersten Meditationserfahrungen machte ich als junges Mädchen in verschiedenen katholischen Exerzitienhäusern. Während eines mehrwöchigen Aufenthalts in Rütte im Graf-Dürckheim-Zentrum erweiterte ich diese Erfahrungen durch meine Teilnahme an der täglichen Zen-Meditation, und schließlich lernte ich während meiner Yoga-Ausbildung die Yoga-Meditation kennen.

Mein Verständnis von Meditation beruht auf:

- Meiner jahrzehntelangen Arbeit als Yoga-Lehrerin
- Meiner tiefen Verwurzelung im Christentum
- Meiner Erfahrung mit meinen Klienten und Kursteilnehmerinnen
- Meiner eigenen Lebenserfahrung mit den vielen kleinen und großen Lebensproblemen, die mir immer tagtäglich die Wichtigkeit der Meditation vor Augen führen

*\* Die in diesem Buch verwendete weibliche Anredeform schließt selbstverständlich männliche Leser ein. Ich habe mich für eine Form entschieden, da dies das Lesen des Buches erleichtert.*

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Therapeutin wurde mir immer deutlicher, wie notwendig es ist, so vielen Menschen wie möglich den Zugang zur Meditation zu vermitteln und zu erleichtern. Dabei liegen mir besonders junge Menschen am Herzen. Im Beruf und im sozialen Umfeld stehen sie häufig unter hohem Leistungsdruck. Zunehmend erleben sich Menschen orientierungslos in einer immer vielfältiger werdenden Welt und sind auf der Suche nach ihrem eigenen Weg, nach ihren Wurzeln. Gerade da ist Meditation gefragt, um das Urvertrauen ins Leben zu stärken. Meditation führt zu innerer und äußerer Stabilität und gleichzeitig zu mehr Klarheit und zu einem Bewusstsein von Freiheit. Dafür steht das Bild, das ich für dieses Vorwort ausgewählt habe.

Einen Teil dieses Buches nehmen deshalb die Übungen für den Alltag ein. Im anderen Teil wird ein Vier-Schritte-Programm beschrieben, das zu einer Meditationspraxis zu Hause auf dem Sitzkissen (oder auf dem Stuhl) führt, das einfach nachzuvollziehen ist und das grundsätzlich für jeden Menschen geeignet ist.

Mein ganz persönliches Anliegen gilt den Themen *Meditation zur Heilung* und *Meditation mit Musik*. Die Erfahrungen in meiner Praxis bestärken mich immer wieder darin, der Meditation einen großen Stel-



„Steh auf und sei frei“ – S. Yesudian

lenwert einzuräumen, gerade wenn man krank ist oder belastenden Lebenssituationen ausgesetzt ist. Die entsprechenden Erfahrungsberichte sollen Sie ermutigen, in ähnlichen Situationen zu meditieren, den Herausforderungen des Alltags damit auf neue Weise zu begegnen und sie zu meistern.

Wesentlich ist mir dabei, Ihnen einen Überblick zu dem vielfältigen Thema *Meditation* zu vermitteln. Wenn Sie sich

intensiver mit den verschiedenen Meditationsformen beschäftigen möchten, finden Sie im Anhang weiterführende bzw. vertiefende Literatur (→ Seite 183).

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und viele gute Erfahrungen mit Ihrer persönlichen Meditation.

München, im August 2015

*Anna Elisabeth Röcker*

Auf der CD finden Sie ausgewählte Meditationen aus diesem Buch, die für Anfänger geeignet sind. Wenn Sie bereits Meditationserfahrung haben, können Sie auf der CD Anregungen finden für Ihre eigene Meditationspraxis oder die Arbeit z.B. in Yoga-Gruppen. Um Ihnen mehrere Meditationen vorstellen zu können, wurden die Pausen relativ kurz gehalten. Wiederholen Sie also die Übungen möglichst ohne CD, wenn Sie den Ablauf verinnerlicht haben. Sie können dann die Zeit für Ihre Meditationen nutzen.



# Wie wirkt Meditation?

Da Meditation nicht genau definiert ist, beziehen sich alle nachfolgend beschriebenen Wirkungen auch auf die Achtsamkeitspraktiken und teilweise auf meditative Alltagserfahrungen. Die beschriebenen Wirkungen entsprechen meinem eigenen Erleben, den Beschreibungen meiner Seminarteilnehmerinnen und Klienten sowie entsprechenden Veröffentlichungen der letzten Jahre. Achtsamkeitspraxis und Meditation ...

- wirken auf allen Ebenen, auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und geistigen Ebene und fördern ganzheitliche Entspannung und innere Ruhe. Sie können von einem gesünderen Umgang mit Stress bis zur unmittelbaren Erkenntnis des eigenen Wesens und des Wesens der sichtbaren und nicht sichtbaren Welt führen.
- führen über Entspannung und Konzentration hinaus zu einer tiefen Verbundenheit mit dem Gegenstand der Meditation. Wenn Sie z.B. über einen längeren Zeitraum einen Baum meditieren, werden Sie mehr von seinem Wesen erfahren, als wenn sie lediglich wissen, dass es sich um eine Eiche oder Buche handelt, die diese oder jene Blätterform besitzt. Einen Baum auf diese tiefe Weise zu erfassen bedeutet, dass Sie ihn nie mehr nur als Gegenstand, sondern fortan als lebendiges Wesen betrachten werden.
- führen bei regelmäßiger Übung zur Fähigkeit der Zentrierung auf die eigene innere Mitte und führen damit zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis. Meditation führt vom Vielfältigen zum Einen und hilft dadurch, aus der Spannung der oft zerreißenen Gegensätze herauszukommen. Das ist die notwendige Voraussetzung, um die richtigen Entscheidungen treffen zu können und dem eigenen Lebensweg zu folgen.
- sind eine Hilfe für den Alltag, z.B. im Umgang mit Problemen und Leiden, zum einen durch eine bewusstere Auseinandersetzung damit, zum anderen durch die Fähigkeit der Akzeptanz, die ebenfalls durch Meditation gefördert wird.
- fördern Kreativität und Leistungsvermögen.
- führen zu einer intensiveren und wertschätzenderen Wahrnehmung der Welt, der Natur und anderer Menschen und damit zu einem ausgeprägteren Lebensgefühl.
- fördern Mitgefühl für Menschen und Tiere und Verantwortungsbewusstsein für die Erde.
- führen zur Überwindung der Trennung zwischen Profanem und Heiligem und lassen uns erkennen, dass in allem das Heilige zu finden ist.

## Wirkung auf die Gesundheit

Viele diesbezügliche Untersuchungen zeigen, dass sich regelmäßige Meditation positiv auf die Gesundheit auswirkt. Gründe dafür sind unter anderem die verbesserte Körper- und Selbstwahrnehmung sowie die beruhigende Wirkung, die Meditation auf das Nervensystem ausübt. Deutlich positiven Effekt zeigen Achtsamkeitspraktiken und Meditation im Umgang mit Schmerz. Während und nach der Meditation kommt es häufig zu einer Schmerzreduzierung, da die Konzentration auf den Schmerz abnimmt. Gleichzeitig kommt es zu einer besseren Akzeptanz der Situation. Der Widerstand gegen Schmerz und Krankheit kann abgebaut werden und damit auch die negative Bewertung der Situation. So wird der Geist freier für eine klarere Auseinandersetzung mit der Situation und eine Freisetzung von Ressourcen. Damit spielt die Meditation eine wichtige Rolle für den Heilungsprozess nach Operationen oder bei schweren Erkrankungen. Diese Erfahrung konnte ich häufig in meiner Praxis machen. Vor allem im Umgang mit Angst ist eine solche Übungspraxis eine große Hilfe. Im Augenblick, im Jetzt verweilen zu können, bedeutet, sich vom Blick in die Vergangenheit und damit oft von belastenden Schuldvorwürfen genauso zu lösen, wie von der Angst, was die Zukunft bringen wird.

Im Mittelpunkt der Meditationsforschung steht vor allem ihre Wirkung auf das Zeitphänomen Stress. Die Ergebnisse sind ermutigend. Der Begriff *Stress* ist noch relativ jung, das Problem taucht jedoch schon in den alten Yoga-Schriften auf. Auch hier wird die Meditation bereits als hilfreiches Mittel empfohlen gegen unruhige Gedanken, gegen Angst und das Gefühl der Überforderung. Wenngleich die stressauslösenden Faktoren heute anders sind, ging es wohl immer schon darum, wie der Mensch mit Anforderungen der jeweiligen Zeit umgeht und auf welche Weise er Ressourcen aktivieren kann.

Stellen Sie sich ein Gummiband vor, das immer weiter auseinandergezogen wird, immer weiter, immer weiter. Wenn die darauf einwirkenden Kräfte stark genug sind, wird es reißen oder sich aus einer Befestigung lösen. Selbst wenn das nicht passiert und das Band über einen langen Zeitraum über die Maßen gedehnt wird, hat es danach alle Spannkraft verloren. Vielleicht hat dieses oder ein ähnliches Bild den Mediziner *Hans Selye* (1907–1982) dazu bewogen, das Phänomen, das er in den 1930er-Jahren als die „unspezifische Reaktion des Körpers auf irgendeine Anforderung“ als Stress (engl. *Anspannung, Druck*) zu bezeichnen. Dieses Phänomen Stress wird heute auf der

ganzen Welt, wenn nicht immer als Ursache einer Krankheit, so doch in höchstem Maße Krankheiten begünstigend angesehen.

Erst mit den immer feineren Messverfahren war man in der Lage nachzuweisen, was beim sogenannten Negativstress im menschlichen Körper vor sich geht. Bei der durch Stress verursachten Ausschüttung von Hormonen, die unseren Körper durcheinanderwirbeln, macht es keinen Unterschied, ob der Stress durch eine belastende psychische Situation, eine übermäßig körperliche Beanspruchung, einen Infekt oder eine Operation ausgelöst wird. Informations- und Reizüberflutung, Umweltbelastung und vor allem Lärm neben vielen anderen Stressfaktoren haben dazu geführt, dass sich stressbedingte Probleme in den letzten Jahren vervielfacht haben. Autoimmunerkrankungen, dauernd wiederkehrende Infekte, das sogenannte *Chronische Müdigkeitssyndrom* (Fatigue) oder auch das *Burn-out-Syndrom* sind mögliche Folgen. Immer häufiger wird Negativstress auch mit der Zunahme von Krebserkrankungen in Verbindung gebracht. Ein geschwächtes Immunsystem ist nicht nur eine Gefahr für unseren Körper, sondern wirkt sich auch schwächend auf die Psyche aus in Form von Unlustgefühlen, mangelnder Lebensfreude, Depression, Schlafstörungen usw.

Dazu kommt, dass wir in nervlich belastenden Situationen oft *schwarzsehen*, was einen erneuten Stressfaktor darstellt. Auf der mentalen Ebene führt Stress zu Konzentrationsstörungen und zu einer Überlastung des Gehirns, das dann – um Energie zu sparen – in alte Denkmuster verfällt. Dadurch sind wir weitgehend abgeschnitten von Kreativität, Inspiration und Intuition. Und gerade diese Ressourcen wären notwendig, um aus dem Kreislauf der Stress-Angst-Panikreaktion herauszukommen.

Während gleichzeitig die Anzahl der *Stressoren* wie z.B. dauernde Verfügbarkeit durch Handy und andere elektronische Geräte steigt, gibt es immer mehr Angebote, wie man sich davor schützen bzw. besser mit Stress umgehen kann. Noch nie gab es so viele Yoga-Kurse wie in dieser Zeit und noch nie so viele Wellnessangebote, die damit werben, uns in kurzer Zeit vom Stress zu befreien. Tatsache ist, wie schön der Urlaub und das Wellnesswochenende auch waren, der Stress und die Belastungen des Lebens kommen wieder.

Regelmäßige Meditation erweist sich als sehr hilfreich bei der Vorbeugung von und im Umgang mit Stresserkrankungen. Durch ein ritualisiertes Innehalten inmitten der Anforderungen des Alltags ist es leichter



möglich, auf die Signale des Körpers zu hören, bevor es zu einer Erkrankung kommt. Eine gesunde Abgrenzung wird durch ein gutes Körpergefühl und eine achtsame Haltung sich selbst gegenüber erleichtert. Da Depressionen genauso wie Suchtprobleme oft eine Folge von Überforderung und Erschöpfung darstellen, erweist sich

auch dabei die Meditation als hilfreicher Weg zur Heilung. Außerordentlich gute Erfolge im Umgang mit dem Thema Stress und allen Folgeerscheinungen zeigt seit einigen Jahren das Achtsamkeitstraining, das von *Jon Kabat-Zinn* entwickelt wurde und als Acht-Wochen-Programm angeboten wird (→ siehe Webseite auf Seite 184).

## Vom Burn-out zum Wasser des Lebens

*Burn-out* (engl. *ausgebrannt sein*) ist die Folge von lang anhaltendem Stress, von Lebensproblemen, die nicht mehr bewältigt werden können. Burn-out zeigt sich unter anderem darin, nicht mehr arbeiten und das alltägliche Leben nicht mehr meistern zu können. In der Folge kommt

es dann häufig zu Krankheitssymptomen. Man kann sich gut vorstellen, wie eine von der sengenden Sonne ausgebrannte Erde aussieht; so ähnlich sieht es auch in einem Menschen aus, der unter dem Ausgebranntsein leidet. Nichts wächst mehr, alles vertrocknet.



# Vier Schritte: Basisprogramm für Anfänger

Die vier aufeinanderfolgenden Schritte auf dem Weg zur Meditation basieren im Wesentlichen auf den Stufen des von *Patanjali* beschriebenen Weges (→ Seite 38ff.). Körper- und Atemübungen, das Zurückziehen der Sinne nach innen und die Konzentration sind eine Art Grundgerüst, das Sie mithilfe der aufgezeigten *Bausteine* erweitern und verändern können.

Sie brauchen dazu keine Yoga-Erfahrung, da die Übungen leicht umzusetzen sind. Wenn Sie sich erst einmal die einzelnen Schritte eingeprägt und eine Weile geübt haben, werden Sie erleben, dass es Ihnen auf diese Weise sogar in unruhigen und stressigen Zeiten gelingt, Ihre Gedanken abzuschalten und sich auf die Meditation einzulassen.

## Basisprogramm

In den Yoga-Schriften werden als Ausgangspunkt für die Meditation gegenständliche und nichtgegenständliche Konzentrationsobjekte empfohlen:

- Eine Kerze
- Ein Bild (ein Andachtsbild, ein Symbol für das Göttliche, das Bild eines geistigen Lehrers usw.)
- Ein Bereich des Körpers (das Herz, die Brust, der Nabel)

- Die Bewegung des Atems
- Eine geometrische Form wie Dreieck oder Kreis
- Ein Chakra-Symbol
- Die Sonne, der Mond, die Sterne, ein Baum, eine Blume
- Inneres Licht
- Ein Mantra (ein Wort, eine Silbe, ein Gebet)
- Ein innerer Ton
- Die innere Stille

Das Konzentrationsobjekt ist wie eine Tür, die hineinführt in die Meditation; je weniger ablenkende Gedanken und Gefühle auftauchen, umso tiefer wird die Meditation. In den Meditationen ab Seite 99 finden Sie Beispiele dazu.



## Die vier Schritte im Überblick

**Erster Schritt:** Vorbereitung (mit Bewegung, Übungen, Entspannung): die Sitzhaltung einnehmen, die Handhaltung wählen, die Uhrzeit einstellen, das Anfangsritual.

**Zweiter Schritt:** Den Atem wahrnehmen (vorbereitende Atemübungen).

**Dritter Schritt:** Achtsamkeit üben (achtsame Wahrnehmung des Körpers, der Gedanken und Gefühle).

**Vierter Schritt:** Konzentration (sich auf das gewählte Objekt ausrichten), Überleitung zur Meditation.

Vielleicht fragen Sie sich, warum dieses Programm mit dem vierten Schritt endet und der fünfte Schritt, die Meditation, nicht gesondert betrachtet wird. Ich habe mich hierbei an der Sichtweise des Yoga orientiert, in der die letzten drei Stufen des *Achtstufigen Pfads* (Konzentration, Meditation und vollkommene Erkenntnis durch Verschmelzung mit dem Objekt der Meditation oder Erleuchtung) in einem Begriff (*Samyama*) zusammengefasst werden.

Die Grenze zwischen der Erfahrung von Achtsamkeit bzw. die Grenze zwischen der Konzentration auf das gewählte Objekt und der Meditation ist fließend. Manchmal sitzt man, und es gelingt einem kaum, die

Konzentration für ganz kurze Zeit zu halten, bevor wieder ablenkende Gedanken auftauchen. Das passiert zwar am Anfang häufiger, aber auch wenn man bereits länger meditiert, ist man davor nicht gefeit. Dann gibt es die Momente, in denen es still wird in einem und man erlebt, dass man in einer tiefen inneren Verbindung ist mit dem Meditationsobjekt. Die Meditation ereignet sich also mit dem vierten Schritt, wie tief sie führt, muss jeder selbst erfahren.

Die letzte Stufe, im Sanskrit als *Samadhi* (Erleuchtung oder Einswerdung) bezeichnet, kann nicht mehr nur durch Üben und willentliche Anstrengung erreicht werden. Es kann sich in der Tiefe der Meditation ereignen, aber auch in ganz besonderen Lebenssituationen, z.B. bei der Geburt eines Kindes. Ein buddhistischer Witz drückt dies sehr anschaulich aus: Der Schüler fragt den Meister: „Meister, wie lang muss ich meditieren, bis ich Erleuchtung erlange?“ Der Meister antwortet: „Vielleicht zwei Jahre.“ – „Und wie lang dauert es, wenn ich mich besonders anstrengende und Tag und Nacht meditiere?“, fragt der Schüler weiter. „Vier Jahre“, antwortet der Meister.

## Erster Schritt: Vorbereitung

Dehnen Sie sich ausgiebig in der Standhaltung, rollen Sie den Oberkörper Wirbel für Wirbel nach unten ab, die Arme bleiben locker hängen, Kopf und Nacken sind entspannt. Kommen Sie mit angewinkelten Knien langsam Wirbel für Wirbel nach oben, bis der Rücken gerade aufgerichtet ist. Kreisen Sie die Schultern,

dehnen und strecken Sie sich ausgiebig. Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine etwas gegrätscht, die Arme liegen neben dem Körper. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich mit dem Ausatmen immer mehr entspannen und in die Unterlage einsinken lassen. Atmen Sie ruhig und entspannt weiter ein und aus.

## Vorübung zur Sitzhaltung auf dem Kissen

- Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken.
- Reiben Sie beide Leisten mit den Händen, bis sie angenehm warm und damit entspannt sind.
- Stellen Sie zuerst das rechte Bein auf und lassen Sie das Knie locker nach rechts unten sinken. Der Fuß liegt dabei an der Innenseite des linken Knies. Sie können unter das angewinkelte Knie ein

Kissen legen und mit der rechten Hand das Knie sanft nach unten drücken.

- Bleiben Sie einige Atemzüge in dieser Dehnung und lassen Sie dann das Bein locker nach vorn weggleiten.
- Führen Sie jetzt die Übung mit dem anderen Bein aus.

Vertiefen Sie während der Übung das Ausatmen und entspannen Sie sich mit jedem Atemzug ein wenig tiefer.

## Sitzhaltung und Handhaltung

Wählen Sie eine für Sie geeignete Sitzhaltung, auf einem Stuhl, auf einem Meditationskissen oder -bänkchen, wie nachfolgend beschrieben.

Lassen Sie sich Zeit, die richtige Sitzunterlage und die richtige Sitzhöhe zu finden, damit Sie wirklich entspannt sitzen können.



## Sitzen auf dem Stuhl

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Oberschenkel sollten dabei waagrecht sein (also notfalls etwas unter die Füße legen), der Rücken ist gerade aufgerichtet. Verwurzeln Sie die Sitzhocker in der Unterlage, die Sitzhocker streben dabei etwas schräg nach hinten, sodass das Becken leicht nach vorn gekippt ist (ohne ins Hohlkreuz zu kommen).
- Dehnen Sie den Nacken, sodass das Kinn etwas Richtung Brustbein geneigt ist. Die Schultern zeigen nach außen, die Schulterblätter nach unten, Schultern und Arme sind entspannt. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Handflächen zeigen nach oben.



## GUT ZU WISSEN

Falls es Ihnen schwerfällt, eine Sitzhaltung auf dem Boden einzunehmen, sollten Sie mit einem harten Stuhl beginnen. Auch wenn Sie unter starken Rückenbeschwerden, Venenproblemen o.Ä. leiden, empfiehlt es sich grundsätzlich, auf dem Stuhl oder auf dem Bänkchen zu üben. Prinzipiell ist eine Sitzhaltung auf dem Boden zu empfehlen. Die vorgeschlagenen Körperübungen helfen Ihnen, sich auf eine vielleicht ungewohnte Haltung vorzubereiten. Sie dienen der Beweglichkeit der Beine und Hüften sowie der Stabilität des Rückens. Besonders wichtig ist die richtige Sitzunterlage sowohl in der Höhe als auch in der Beschaffenheit, damit Sie einige Zeit entspannt und ohne Beschwerden sitzen können.

## Einfacher Sitz auf dem Sitzkissen

- Wählen Sie ein Meditationskissen in der für Sie passenden Höhe, oder legen Sie eine zusammengefaltete Decke unter die Sitzhöcker. Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken und langem Nacken.
- Grätschen Sie die Beine und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich zum Schambein heran (1). Winkeln Sie das andere Bein an und legen Sie den Fuß vor den anderen. Beide Knie sollten möglichst den Boden berühren (2). Achten Sie deshalb auf die richtige Höhe der Sitzunterlage und legen Sie gegebenenfalls Kissen oder eine zusammengefaltete Decke unter ein oder beide Knie.
- Richten Sie den Rücken von unten auf und heben Sie das Brustbein ein wenig, der Nacken ist gedehnt, das Kinn leicht zum Brustbein gezogen. Stellen Sie sich vor, dass auf dem Kopf eine unsichtbare Schnur befestigt ist, die den Scheitel leicht nach oben zieht, so wird der Kopf leichter und kann auf der Wirbelsäule *thronen*.
- Die Sitzhöcker sind wie die Wurzeln eines Baumes mit der Erde verbunden und



weisen leicht schräg nach hinten, sodass das Becken etwas nach vorn geneigt ist. Oder stellen Sie sich vor, dass Sie mit den Sitzhöckern *die Erde eindrücken*.

- Die Schultern weisen nach außen, dadurch öffnet sich der Brustkorb etwas mehr.
- Die Schulterblätter streben nach unten, der ganze Schultergürtel ist entspannt.
- Lassen Sie Anspannung im Gesicht los, vor allem in den Kiefergelenken und im Hals.
- Schließen Sie die Augen oder richten Sie die ganz leicht geöffneten Augen auf

### Sitzen auf dem Meditationsbänkchen

- Bei dieser Haltung sind Ihre Unterschenkel und damit auch die Venen völlig entlastet, und der Rücken kann sehr gut aufrecht gehalten werden. Sie ist deshalb auch für einen längeren Meditationszeitraum gut geeignet. Grundsätzlich empfiehlt es sich, die Sitzhaltung hin und wieder zu wechseln, um Hüften, Knie und Beine zu entlasten.
- Kommen Sie in den Kniestand, stellen Sie das Bänkchen mit der nach vorn abgesehenen Seite über die angewinkelten Unterschenkel und setzen Sie sich darauf.
- Verwurzeln Sie die Sitzhocker in der Unterlage und richten Sie den Rücken auf.

einen Punkt etwa einen Meter vor Ihrem Körper (das hilft manchmal, wacher zu bleiben).

Jetzt müssen Sie nur noch den Bauch entspannen, sodass er sich beim Einatmen birnenförmig ausdehnen und Ihnen damit eine stabilere Sitzhaltung ermöglichen kann.

Vielleicht brauchen Sie eine Weile, bis die Höhe der Sitzunterlage passt und Sie herausgefunden haben, welches Bein Sie zuerst anwinkeln müssen, damit Sie stabiler und entspannter sitzen. In der Regel gibt es eine *Schokoladenseite*, mit der sich die Übung leichter durchführen lässt.



## Die Meditationsdauer festlegen

Stellen Sie jetzt Ihre Meditationsuhr ein! Beginnen Sie zunächst mit fünf Minuten. Wenn es Ihnen leichtfällt, können Sie schon in den nächsten Tagen den Zeit-

raum vergrößern, z.B. auf 15 oder auch 30 Minuten. Entscheiden Sie selbst, wie lang Sie bei dem jeweiligen kürzeren Zeitraum bleiben.

## Das Anfangsritual

- Legen Sie die Handflächen aneinander, heben Sie die Hände und berühren Sie mit den Fingerspitzen die Stirn, während Sie den Kopf leicht neigen. Führen Sie die Hände zum Herzen und legen Sie dann beide Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel.





## Die Handhaltung

- Legen Sie die Kuppen von Daumen und Zeigefinger aneinander, sodass Daumen und Zeigefinger einen Kreis formen, während die anderen Finger gestreckt bleiben.

Oder:

- Legen Sie den Handrücken der rechten Hand in die linke Handfläche, die wie eine Schale geöffnet ist. Beide Hände liegen vor dem Unterbauch, Schultern und Arme sind entspannt, die Daumen berühren sich leicht.

Finden Sie heraus, welche Handhaltung Sie wählen möchten, indem Sie nach innen spüren, welche Ihnen am meisten entspricht.



## Die Augen

- Schließen Sie die Augen, oder richten Sie die leicht geöffneten Augen etwa einen Meter vor sich auf den Boden.
- Richten Sie die geschlossenen Augen auf ein imaginäres inneres Auge zwischen und etwas oberhalb der Augenbrauen. Nachfolgend wird dieser Punkt als *Drittes Auge* bezeichnet.



(...)

# Meditationsübungen

Nachfolgend finden Sie Meditationen,

- die in der Regel in Meditationshaltung auf dem Stuhl oder Sitzkissen durchgeführt werden bzw. als Gehmeditation gesondert aufgeführt sind,
- die aus der Yoga-Lehre oder aus buddhistischen oder christlichen Meditationsanweisungen hergeleitet sind und
- bei denen Konzentrationsobjekte in die Meditation hineinführen.

## Klassische Meditationen

### Gehmeditation

Die Gehmeditation ist sehr sinnvoll zur Unterbrechung einer längeren Sitzmeditation. Im Zen gehört sie zur klassischen Übungspraxis. Sie eignet sich aus meiner Erfahrung auch gut für kurze meditative Pausen im Alltag und macht achtsamer für das Gehen im Allgemeinen.

- Stehen Sie aufrecht, nehmen Sie wahr, wie Ihre Füße auf dem Boden stehen, wie sich Ihre Wirbelsäule, Ihre Aufrichtung anfühlt. Ist Ihr Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt, der Nacken
- lang gedehnt, sind die Schultern entspannt? Können Sie das Gewicht von oben nach unten an die Füße und an den Boden abgeben?
- Legen Sie die rechte Hand als lockere Faust vor den Solarplexus, die linke Hand wie schützend darüber, die Schultern bleiben dabei locker.
- Schließen Sie die Augen so weit, dass Ihr Blick etwa einen Meter vor Ihnen auf den Boden fällt. Zentrieren Sie sich in Ihrer Körpermitte.

### WICHTIG

Gehen Sie bei allen Meditationen so vor, wie im *Basisprogramm für Anfänger* bzw. im *Vier-Schritte-Programm* (→ Seite 54ff.) beschrieben, d.h., fangen Sie mit Körperübungen an, nehmen Sie die Meditationshaltung ein, beobachten Sie den Atem und Ihre Gefühle und Gedanken, und konzentrieren Sie sich dann auf das entsprechende Objekt. Der Einfachheit halber wird bei den beschriebenen Meditationen nur die Sitzhaltung erwähnt.

- Setzen Sie dann langsam mit jedem Ein- und mit jedem Ausatmen einen Fuß vor den anderen, indem Sie einatmend den Fuß heben, ausatmend den Fuß von der Ferse bis zu den Zehen ablegen. Die Achtsamkeit liegt dabei ganz auf der Fußsohle bzw. der Berührung des Fußes mit dem Boden. Mit dem nächsten Atemzug den anderen Fuß nach vorn setzen.
- Gehen Sie in dieser Weise mehrmals im Kreis (drei bis fünf Minuten).
- Wenn die Aufmerksamkeit abschweift, können Sie bei jedem Schritt innerlich sprechen: linke Fußsohle, rechte Fußsohle usw.
- Beenden Sie die Übung, in dem Sie eine Weile bewusst an Ihrem Platz stehen bleiben, und spüren Sie nach.



## Einpunkt-Meditation

Diese Meditation – eine meiner Lieblingsübungen – sollten Sie unbedingt über einen längeren Zeitraum durchführen. Sie wird Ihnen helfen, sich von den unruhigen und störenden Gedanken zu lösen und zu sich zu kommen. In den alten Schriften wird sie als eine der wichtigsten Meditationen bezeichnet.

- Setzen Sie sich in Meditationshaltung und schließen Sie die Augen. Richten Sie die geschlossenen Augen leicht zur Mitte hin zum sogenannten *Dritten Auge*.

## CD-TRACK 4

- Lassen Sie sich mit jedem Ausatmen mehr und mehr im Becken nieder, bis Sie das Gefühl haben, fest verwurzelt zu sein.
- Wenden Sie die Augen nach innen in den Raum hinter Ihrer Stirn.
- Stellen Sie sich die Zahlen 3, 2, 1 vor und zählen Sie langsam von 10 bis 1. Sie können sich dabei eine Treppe vorstellen, die Sie langsam nach unten oder nach innen gehen. Lassen Sie in Ihrer Vorstellung einen Teich oder einen kleinen See entstehen.



Ruhen Sie in Ihrer Mitte!

- Sie sitzen am Rande des Teichs und beobachten die völlig ruhige Wasseroberfläche, die glatt ist wie ein Spiegel. Ihre Augen ruhen eine Weile auf der spiegelglatten Wasserfläche.
  - Jetzt taucht in der Mitte eine Luftblase auf, die aus der Tiefe des Wassers nach oben steigt und die klare Oberfläche durchbricht.
  - Die Luftblase löst sich auf, und es bilden sich Kreise um sie herum, wie sanfte Wellen, die sich über den Teich ausbreiten. Nach außen werden sie immer flacher, bis sie schließlich ganz verschwinden.
  - Die Oberfläche ist wieder ganz glatt.
  - Der Vorgang wiederholt sich immer wieder. Nehmen Sie die Blase in der Mitte bewusst wahr, wie aus den Augenwinkeln die Ringe, die sich nach außen bewegen.
  - Ihr Bewusstsein ruht im Zentrum des Teichs.
  - Sie können jede auftauchende Blase mit einem *OM* verbinden. Der Ton breitet sich mit den Wellen aus.
  - Ihr Bewusstsein ruht im Zentrum des Tons.
  - Die Ruhe breitet sich aus in Ihnen, und Sie lassen das Bild verblassen, Sie ruhen nur noch in Ihrem eigenen Zentrum.
  - Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus, bevor Sie sich langsam von dieser Übung lösen.
  - Zählen Sie langsam von 1 bis 10 und kommen Sie auf Ihrer imaginären Treppe wieder nach oben oder außen. Endgültig kehren Sie in die Außenwelt zurück, indem Sie von 1 bis 3 zählen.
- Wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich. Sie hilft, zur Ruhe zu kommen.

# Meditationen mit einem Konzentrationsobjekt

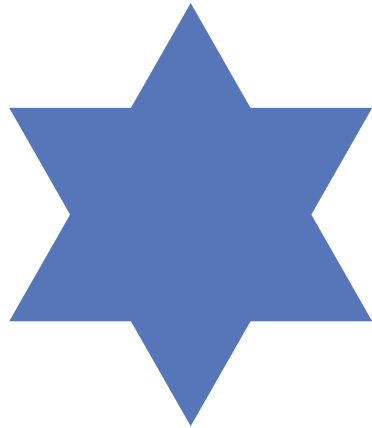
## Meditation Dreieck/Pyramide

- Setzen Sie sich in Meditationshaltung und schließen Sie die Augen. Richten Sie die geschlossenen Augen leicht zur Mitte hin zum sogenannten *Dritten Auge*.
- Lassen Sie sich mit jedem Ausatmen mehr und mehr im Becken nieder, bis Sie das Gefühl haben, fest verwurzelt zu sein.
- Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge ein Dreieck mit der Spitze nach oben entstehen. Konzentrieren Sie sich auf diese Form, folgen Sie den Linien. Erscheint das Dreieck in einer bestimmten Farbe? Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, nehmen Sie diese achtsam wahr und lassen Sie alles wieder los. Bleiben Sie in Ihrer Wahrnehmung beim Dreieck.
- Lassen Sie weitere Dreiecke auftauchen, die sich zu einer Pyramide zusammenfügen. Wenn das nicht gelingt, bleiben Sie beim Dreieck.
- Betrachten Sie die Pyramide, bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit dabei. Wenn die Gedanken abschweifen, kehren Sie geduldig zur Pyramide zurück.
- Lassen Sie das Dreieck oder die Pyramide so groß werden, dass Sie in ihr Platz finden können. Werden Sie eins mit dieser Form, eins mit der Pyramide. Verweilen Sie so lange es Ihnen angenehm ist in diesem Raum.
- Kommen Sie aus der Meditation heraus zurück in die Außenwelt. Spüren Sie dieser besonderen Energie noch ein wenig nach, bevor Sie Ihre Alltagstätigkeit wieder aufnehmen.



## Meditation Der Stern

- Setzen Sie sich in die Meditationshaltung und schließen Sie die Augen. Richten Sie die geschlossenen Augen leicht zur Mitte hin zum sogenannten *Dritten Auge*.
- Lassen Sie sich mit jedem Ausatmen mehr und mehr im Becken nieder, bis Sie das Gefühl haben, fest verwurzelt zu sein.
- Konzentrieren Sie sich auf die Herzmitte.
- Lassen Sie jetzt vor Ihrem inneren Auge das Bild eines Dreiecks entstehen, die Spitze zeigt nach oben.
- Zeichnen Sie das Dreieck mit leuchtend blauer Farbe auf Ihrem Körper nach. Beginnen Sie am rechten unteren Rippenbogen und kommen Sie zum linken unteren Rippenbogen und von da aus nach oben zum Halsgrübchen zwischen den Schlüsselbeinen und wieder zurück zum rechten Rippenbogen.
- Zeichnen Sie es noch einmal: rechter unterer Rippenbogen, linker unterer Rippenbogen, Halsgrübchen, rechter Rippenbogen.
- Lassen Sie nun vor Ihnen ein Dreieck entstehen, dessen Spitze nach unten zeigt.
- Zeichnen Sie das Dreieck mit leuchtend blauer Farbe auf Ihrem Körper nach. Beginnen Sie im äußeren Bereich des rechten Schlüsselbeins nahe der Schulter, kommen Sie nach unten bis zu einem



- Punkt etwas oberhalb des Nabels, von dort nach oben zum linken Schlüsselbein und wieder zurück nach rechts.
- Zeichnen Sie es noch einmal: Rechtes Schlüsselbein nach unten zum Punkt oberhalb des Nabels, linkes Schlüsselbein und wieder zurück nach rechts.
- Lassen Sie jetzt in Ihrer Vorstellung beide Dreiecke verschmelzen zu einem leuchtenden sechseckigen Stern auf Ihrem Körper. Stellen Sie sich in der Mitte im Bereich des Herzens eine weiße oder rosafarbene Lotusblüte vor mit unzähligen Blättern und einem leuchtend gelben Blütenstempel in der Mitte.
- Verweilen Sie bei diesem Bild, werden Sie ganz eins mit ihm.
- Beenden Sie die Meditation und lassen Sie das Bild des blauen Sterns noch etwas auf sich wirken.

## Ich-bin-Meditation

CD-TRACK 5

Diese Übung wurde von der Reiseschriftstellerin und buddhistischen Nonne *Alexandra David-Néel* (1868–1969) überliefert (→ Literaturverzeichnis, Seite 183).

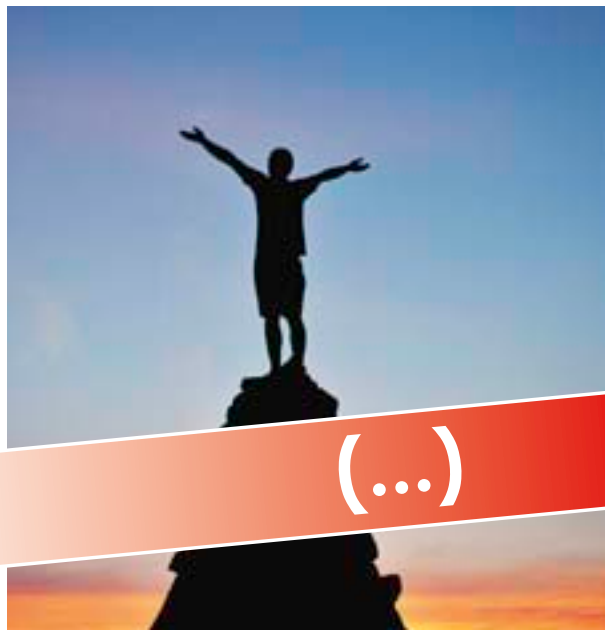
- Setzen Sie sich aufrecht in die Meditationshaltung und schließen Sie die Augen. Richten Sie Ihre Wahrnehmung auf die Rückseite Ihres Kopfes, etwa auf Höhe Ihrer Augen.
- Nehmen Sie den Atem wahr und üben Sie die Wechselatmung einige Minuten lang (→ Seite 62).
- Lassen Sie sich mit jedem Ausatmen mehr und mehr im Becken nieder, bis Sie das Gefühl haben, fest verwurzelt zu sein.
- Konzentrieren Sie sich auf den Scheitel, auf das Energiezentrum an der höchsten Stelle des Kopfes.
- Wandern Sie in Ihrer inneren Vorstellung langsam vom Steißbein bis zum Schädelansatz und weiter über den Hinterkopf bis zum Scheitel.
- Sprechen Sie innerlich bei jedem Einatmen *Ich* und lenken Sie dabei in der Vorstellung den Atemstrom vom Steißbein zum Scheitel nach oben.
- Sprechen Sie innerlich beim Ausatmen *bin* und stellen Sie sich dabei einen Springbrunnen vor, der über Ihren Scheitel eine feine rosarote Energie nach außen um Ihren ganzen Körper

rum wieder nach unten fließen lässt, bis Sie ganz von dieser feinen rosafarbenen Energie umhüllt sind.

- Sprechen Sie, wenn möglich, die beiden Wörter laut und klar aus. Schicken Sie mit dem *Ich* die Energie vom Steißbein nach oben und lassen Sie die Energie mit dem *bin* über einen Springbrunnen nach oben und um den Körper herum nach unten fließen.
- Wiederholen Sie die Übung zehn- bis zwanzigmal und spüren Sie der Wirkung nach.

Diese Meditation eignet sich besonders dann, wenn Sie sich verloren fühlen oder unter Selbstzweifeln leiden. Sie hilft Ihnen, auf sich zu vertrauen.

„Ich bin“



(...)

# Der Alltag als Übung

Als ich vor vielen Jahren meinen Yoga-Weg begann und davon ganz fasziniert war, versuchte ich, jede freie Minute für meine Übungen zu nutzen. Ich war gerade am Anfang meiner Ausbildung und hatte relativ viel Zeit dazu. Mit der Eröffnung meiner Praxis wurde es immer schwieriger, mir so viel Zeit für Yoga zu nehmen, wie ich es mir eigentlich wünschte. Das führte zu Unzufriedenheit und vor allem dazu, dass ich nicht mehr regelmäßig übte und manche Bereiche des Yoga ganz vernachlässigte. Mit dem Anwachsen meiner Aufgaben verlor ich immer öfter den Bezug zu mir selbst. Ich besuchte Meditationskurse, und hin und wieder zog ich

mich für ein paar Tage ganz zurück, um mich wieder zu *sortieren*. Mit der Zeit erkannte ich aber, dass es darum ging, Yoga und Meditation mehr im Alltag zu leben, in kleinen Momenten der Bewusstheit, in einer kurzen Pause im Museum, in der Natur, in einem stillen Kirchenraum usw. Die Praxis der Achtsamkeit half mir heraus aus dieser Krise und brachte mir vor allem die Freude zurück. Diese Freude, die dann entsteht, wenn man sich wirklich Zeit nimmt für die Verabredung mit sich selbst. Erst jetzt, als ich mir mehr Zeit nahm für die Meditation, erlebte ich wieder, welches Geschenk die Begegnung mit mir, mit meiner Seele ist.

## Achtsamkeit im Alltag

Ich kann also meine Klienten gut verstehen, wenn sie klagen, dass sie einfach keine Zeit für regelmäßige Meditation haben, trotzdem aber einen Weg für sich suchen, dies zu ändern. Eine junge Frau erzählte mir ganz verzweifelt, dass sie eigentlich vor ihren Kindern und ihrem Mann aufstehen müsse, um ein wenig Zeit zur Meditation zu haben. Oft wacht sie auf, so erzählte sie, und kämpft im Bett mit ihrer Müdigkeit und mit dem *Über-Ich*, das ihr sagt: „Du musst jetzt aufstehen und meditieren.“ Daraus entsteht ein längerer innerer Dialog, und am

Ende bleibt sie dann häufig liegen, jedoch mit schlechtem Gewissen.

Unsere gemeinsame Arbeit begann damit, dass sie ab jetzt in diesen Situationen Achtsamkeit üben wollte. Ihre Aufgabe war es, achtsam wahrzunehmen, wie sie sich fühlt, während diese Gedanken sie regelrecht besetzen. Sie machte erstaunliche Erfahrungen: „Je mehr ich achtsam wahrnehme, umso leichter fühle ich mich, umso weniger Druck empfinde ich. Dann stellt sich oft ein Gefühl der Freiheit ein, und ich merke, dass ich die Wahl habe, aufzustehen oder liegen zu



bleiben.“ Weiter berichtete sie, dass sie jetzt immer öfter aufsteht, um zu meditieren, andererseits aber durchaus auch die Entscheidung trifft, liegen zu bleiben und die Meditation auf später zu verschieben. In unserer gemeinsamen Arbeit wurde immer deutlicher, dass sie schon ihr ganzes Leben mit einem schlechten Gewissen herumliefe. In vielen Lebenssituationen hatte sie das Gefühl, nicht zu genügen oder nicht das zu tun, was sie

eigentlich tun sollte. Je achtsamer sie nun in den alltäglichen Lebenssituationen wurde, desto leichter konnte sie spüren, was sie selbst eigentlich wollte und was sie für richtig befand. Die Meditation auf das innere Selbst (→ Seite 118f.) half ihr, auch das Selbstbewusstsein zu entwickeln, zu ihren eigenen Entscheidungen zu stehen und sich keine Schuldgefühle dafür aufbürden zu lassen, wenn es nicht im Sinn der anderen war.

## Kleine Übungen mit großer Wirkung

Der Alltag bietet unendlich viele Möglichkeiten für die Übung der Achtsamkeit und für die kleinen meditativen Momente: In kühles, klares Wasser einzutauchen an einem heißen Sommertag und die Berührung mit der Haut zu spüren, kann eine Form der meditativen Erfahrung sein. Auch Spaziergehen oder Joggen kann zu einer meditativen Erfahrung werden, wenn wir uns und die Welt um uns herum achtsam wahrnehmen. Ruhephasen, in denen wir Musik hören und einfach nur im Jetzt sind, ganz bei der Sache, ganz bei dem, was wir gerade tun, gehören ebenfalls dazu wie die liebevolle körperliche und seelische Begegnung mit einem Menschen.

Finden Sie heraus, welche Tätigkeit sich für Sie am besten eignet, um Achtsam-

keit zu praktizieren – vom Bepflanzen des Balkons über Gartenarbeit bis hin zum Kochen oder zum achtsamen Umgang mit Sexualität.

Vor vielen Jahren erschien ein Buch mit dem Titel: „Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten“, in dem auf unterhaltsame Weise gezeigt wird, dass sich jede Tätigkeit für eine tiefe innere Erfahrung eignet. Ich hatte vor einigen Jahren während einer Japan-Reise die Gelegenheit, einen Zen-Meister zu beobachten, der eine Gruppe von Menschen in der Kunst des Blumensteckens (Ikebana) anleitete. Allein das Betrachten versetzte mich minutenschnell in einen tief entspannten Zustand. Ich konnte mich nicht lösen von diesem Bild. Der schon betagte Mönch bewegte sich ruhig und gleichzeitig ge-



Einen inneren Entspannungsort finden

schmeidig von einem Kursteilnehmer zum anderen, betrachtete und gab einen kaum wahrnehmbaren Wink, der zeigte, welche Blume einen anderen Platz bekommen

oder welches Zweiglein noch beschnitten werden sollte. Wie schön wäre es, täglich einen gewissen Freiraum für meditatives Tun zu schaffen!

## Gedankenanstöße für den Alltag

- An erster Stelle steht die Zeit für die kleinen oder größeren Atempausen, im wahrsten Sinne des Wortes. Schließen Sie kurz die Augen und beobachten Sie, wie Sie ein- und ausatmen. Lenken Sie die Wahrnehmung auf die kurzen Pausen nach dem Ein- und nach dem Ausatmen. Der Atem ist Ihr wichtigstes Meditationsobjekt, ihn haben Sie immer bei sich. Sie können also immer und überall eine Atemmeditation durchführen, indem Sie einfach dem Atem mit Ihrem Bewusstsein folgen.
- Nutzen Sie die Hausarbeit – gerade, wenn Sie sie nicht so gern machen – als Achtsamkeitsübung: Geschirr abwaschen, kochen, Wäsche zusammenlegen oder putzen. Sie werden vielleicht ganz neue Erfahrungen machen, wenn Sie mit Achtsamkeit (auf Ihren Atem und auf Ihren ganzen Körper) den Boden oder die Fenster putzen. Vielleicht nehmen Sie wahr, dass draußen gerade die Vögel pfeifen, der Wind in den Blättern rauscht oder der Regen auf Ihren Balkon fällt usw.



- ◉ Gewöhnen Sie sich daran, mehrmals am Tag völlig still zu sein. Schweigen Sie öfter während des Essens. Es erleichtert die Verdauung und bringt die Gedanken zur Ruhe, wenn Sie während des Essens nicht über Alltagsorgen sprechen. Entscheiden Sie sich auch einmal dafür, auf eine Radio- oder Fernsehsendung zu verzichten, um Momente der Ruhe zu schaffen. Anfangs kostet es vielleicht Überwindung, aber es wird leichter, wenn Sie den positiven Effekt spüren.
- ◉ Nutzen Sie jede Möglichkeit für eine Achtsamkeitsübung, z.B. wenn Sie in einer Schlange warten müssen. Weiten Sie Ihr Bewusstsein, und nehmen Sie wahr, was um Sie herum geschieht, was dies mit Ihnen macht. Vielleicht können Sie dann staunend sagen: „Aha, ich bin ärgerlich“ oder: „Aha, ich habe Angst,

zu spät zu kommen.“ Wenn Sie achtsam wahrnehmen, was Sie bewegt, muss es der Körper nicht durch Kopfschmerzen, verspannte Schultern oder Ähnliches ausbaden. Außerdem können Sie wesentlich klarere Entscheidungen treffen, beispielsweise anzurufen und mitzuteilen, dass Sie später kommen.

- ◉ Halten Sie sich so oft wie möglich in der Natur auf. Sie ist die wichtigste Quelle der äußeren und inneren Stille und damit eine wichtige Voraussetzung für die Meditation.
- ◉ Betrachten Sie so den nächtlichen Sternenhimmel. Suchen Sie sich einen Stern aus und kommen Sie mit ihm in Kontakt. Lauschen Sie, ob Ihnen die Wesenheit des Sterns etwas zu sagen hat, und entwickeln Sie damit eine Beziehung zum Universum.

○ Begegnen Sie Blumen, Bäumen und Tieren in einer achtsamen Haltung. Meditieren Sie über einen Baum oder eine Blume, um ihr Wesen zu erfassen und gleichzeitig Ihrem eigenen Wesen näher zu kommen, denn alles ist auch ein Teil von Ihnen. Vielleicht können Sie spüren, dass Sie mit allem verbunden sind. Diese Erfahrung führt zu Mitgefühl mit allen Wesen. Sie werden spüren, wenn ein Mensch oder ein Tier leidet, und Sie können versuchen, Abhilfe zu schaffen. Das heißt, Achtsamkeit führt keineswegs zu einem nur passiven Wahrnehmen, sondern zu einer gesunden Aktivität, wo dies notwendig ist.

Den größten Gewinn werden Sie haben, wenn Sie den Alltag achtsam und meditativ gestalten und gleichzeitig eine regelmäßige Meditationspraxis entwickeln. Die beiden Wege sind eigentlich nicht voneinander zu trennen. Je regelmäßiger Sie auf dem Sitzkissen üben, umso leichter wird es Ihnen im Alltag fallen, achtsam zu sein. Feste Rituale sparen Energie, weil das Gehirn auf Vorhandenes zurückgreifen kann, das Rad also nicht täglich neu erfinden muss. Sobald Ihre Augen den Meditationsplatz erblicken, wird im Gehirn etwas ausgelöst. Das heißt allerdings nicht, dass Sie sich dann auch tatsächlich hinsetzen und zu meditieren anfangen, denn dazu braucht

Legen Sie im Alltag während des Tages Pausen für *Sekundenmeditationen* ein, mit denen Sie sich von belastenden Gedanken und Gefühlen befreien. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Gedanken wie Wolken oder Regentropfen weiterziehen oder fließen, und wiederholen Sie innerlich mehrmals: „Ich bin“, „Ich bin die/die ich bin!“, oder stellen Sie sich ein Licht oder eine Farbe vor, die Sie mit der gewünschten Qualität (Freude, Liebe, Kraft, Energie) erfüllt. Oder bedanken Sie sich einfach nur für Ihr Leben in diesem kurzen Moment des Innehaltens.

Entwickeln Sie ein Dankbarkeits-Ritual in Form eines Morgen- und Abend- oder Tischgebets. Auch eine Geste ist möglich, z.B.: Legen Sie die Handflächen

**Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).**

Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet  
diese Publikation in der Deutschen National-  
bibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anna Elisabeth Röcker

**Meditation für alle**

Vier-Schritte-Programm zur Meditation und  
Achtsamkeitsübungen für jeden Tag  
Mit Audio-CD

1. Aufl. September 2015  
ISBN 978-3-86374-230-0

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Josef K. Pöllath, Dachau  
Endkorrektur: Susanne Langer M. A.,  
Traunstein

Umschlag: Andrea Barth,  
Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
Layout Innenteil: Lydia Kuhn,  
Aix-en-Provence, Frankreich  
Satz Innenteil: Mankau Verlag GmbH  
Energ. Beratung: Gerhard Albustin,  
Raum & Form, Winhöring

Illustrationen: Smileus - Fotolia.com (20, 5); Ste-  
fan Körber - Fotolia.com (2mo, 13); styf - Fotolia.  
com (2mu, 21); jd-photodesign - Fotolia.com (2u,  
46/47); Jürgen Fälchle - Fotolia.com (3o, 3mo,  
87o, 95); Petair - Fotolia.com (3mu, 147); quatte  
- Fotolia.com (3u, 164); dimedrol68 - Fotolia.  
com (5); markus dehlzeit - Fotolia.com (6/7);  
Robert Kneschke - Fotolia.com (9); Romolo Ta-  
vani - Fotolia.com (11); Picture-Factory - Fotolia.  
com (12); tauav - Fotolia.com (18); sanderstock  
- Fotolia.com (20); flashpics - Fotolia.com (25);  
psdesign1 - Fotolia.com (29, 31); dip - Fotolia.  
com (33); gashumovz - Fotolia.com (34); Africa  
Studio - Fotolia.com (35); Onye Onyemaechi -  
villagerhythms.com (38); cameraw - Fotolia.com

(40); Benny-K - Fotolia.com (42); Aleksandar  
Mijatovic - Fotolia.com (44); JenkoAtaman -  
Fotolia.com (45); Annette Hempfling, München  
(48, 53, 57-62, 64, 65, 67-78, 97, 119, 136, 138,  
139, 178-182); upixa - Fotolia.com (49); Picture-  
Factory - Fotolia.com (50); Marty Kropp - Fotolia.  
com (54); wildworx - Fotolia.com (56); frenta  
- Fotolia.com (83); vetre - Fotolia.com (87u);  
foto\_images - Fotolia.com (98); donyanedomam  
- Fotolia.com (99); Alex Koch - Fotolia.com (101);  
Peter Hermes Furian - Fotolia.com (102); Dirk  
Czarnota - Fotolia.com (103o, 104, 105o, 106,  
107); vladimirfloyd - Fotolia.com (103u); Julián  
Rovagnati - Fotolia.com (105u); kaedeezign -  
Fotolia.com (111); Maksim Pasko - Fotolia.com  
(114); rueangrit - Fotolia.com (115); duncan1890  
- iStockphoto.com (116); bofotolux - Fotolia.  
com (118); Cmon - Fotolia.com (123); ReinhardT  
- Fotolia.com (125); chrisdorney - Fotolia.com  
(130/131); Wavebreakmedia - iStockphoto.com  
(133); TTstudio - Fotolia.com (135); radub85 -  
Fotolia.com (149); fotoyou - Fotolia.com (158);  
clombumbus - Fotolia.com (166); Dnalor\_01  
/ Wikimedia Commons / CC-BY-SA-3.0 (170);  
tadamee - iStockphoto.com (174); Sandor Jackal  
- Fotolia.com (176/177)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH,  
Zwickau/Sachsen



Wichtiger Hinweis des Verlags:  
Die Informationen und Ratschläge in diesem  
Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft  
worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne  
Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für  
eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den  
hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren,  
eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten  
Hilfestellungen und Therapievorschläge sollen  
den Besuch beim entsprechenden Facharzt,  
Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen,  
sondern ergänzen.