

HEYNE <

Das Buch

Meditation ist im modernen Leben angekommen. Man braucht dafür keinen Ashram in Indien oder Tibet, unser Wohnzimmer oder auch das Büro in der Mittagspause sind ein perfekter Platz! Genau hier setzt die international bekannte buddhistische Lehrerin Sharon Salzberg an: In ihrem Praxisprogramm stellt sie 12 einfache Techniken vor, die jeder auch ohne Vorkenntnisse sofort umsetzen kann. Schon nach wenigen Tagen des Übens wird der Nutzen der Meditation spürbar: man findet zu innerer Gelassenheit, Ruhe und Stärke, der alltägliche Stress wird deutlich reduziert, die Konzentrationsfähigkeit steigt an. Mit Achtsamkeit gegenüber den kleinen und großen Dingen des Lebens findet sich ein neuer Zugang zu den eigenen Gefühlen, wodurch man in der Lage ist, eine tiefere Verbindung mit sich selbst und seinen Mitmenschen einzugehen.

Die Autorin

Sharon Salzberg ist eine international bekannte Meditationslehrerin und spirituelle Lebensberaterin. Mit Jack Kornfield gründete sie die *Insight Meditation Society*, deren Ziel es ist, die Praxis der Meditation dem modernen Menschen zugänglich zu machen. Die Autorin lebt in Barre, Massachusetts, und in New York City.

SHARON SALZBERG

Entdecke die Kraft der Meditation

Das Praxisprogramm für Anfänger

Aus dem Englischen übersetzt
von Jochen Lehner

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die englische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel
»REAL HAPPINESS: The Power of Meditation« im Verlag
Workman Publishing Company, New York, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Holmen Book Cream liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 01/2014

Copyright © 2010 by Sharon Salzberg
Copyright © 2011 der deutschsprachigen Ausgabe by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2014 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2014
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Herstellung: Helga Schörnig
Gesetzt aus der Adobe Caslon Pro bei
EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70244-8

<http://www.heyne.de>

*Für meine Lehrer. Sie wussten zutiefst
um die Kraft der Meditation und
waren stets zuversichtlich, dass ich
(und wir alle) es auch können.*

Inhalt

Einleitung. 11

Was ist Meditation?

Oder: Wer atmen kann, der kann auch meditieren 17

Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit 18

Wie Meditation die Aufmerksamkeit schult:

Die drei Kerntugenden 21

Wozu meditieren?

Vom Nutzen der Meditation – auch aus wissenschaftlicher
Sicht. 28

Die Wissenschaft der Meditation 35

Die Tür aufstoßen 42

Die erste Woche

Konzentration: Der Atem und die Kunst

des Neubeginns 44

Ein paar Vorbereitungen: Platzwahl, Kleidung,
Zeitwahl, Haltung 48

Praxisvorschau 52

CD Die Kernmeditation: Atmen 55

Hör-Meditation 60

Gedankenloslass-Meditation 63

Mini-Meditationen für den ganzen Tag 65

Betrachtungen zur ersten Woche 66

Häufige Fragen	71
Was Sie aus dieser Woche mitnehmen	81

Die zweite Woche

Achtsamkeit und der Körper: Wie man Lasten

abwirft	86
Praxisvorschau	89
Körper-Scan-Meditation	93
CD Meditation im Gehen	95
Körperempfindungs-Meditation	101
Alltagsmeditationen	104
Tee-Meditation	105
Betrachtungen zur zweiten Woche	107
Häufige Fragen	109
Was Sie aus dieser Woche mitnehmen	113

Die dritte Woche

Achtsamkeit und Emotionen: Wie man mit Gedanken und Gefühlen umgeht

114	
Die schwierigen Fünf:	
Emotionale Grundhindernisse	119
Praxisvorschau	122
CD Meditation über Gefühle	124
Meditation über bewusst provozierte schwierige Gefühle	127
Meditation über positive Gefühle	131
Gedankenmeditation	133
Betrachtungen zur dritten Woche	135
Nicht-Tun	137
Häufige Fragen	138
Was Sie aus dieser Woche mitnehmen	145

Die vierte Woche

Herzensgüte: Der Weg zu Mitgefühl und wahrem Glück	151
Praxisvorschau	158
CD Herzensgüte – Grundmeditation	159
Herzensgüte-Meditation für Zeiten seelischer und körperlicher Schmerzen	164
Herzensgüte-Meditation für pflegende und betreuende Menschen	165
Meditation: Das Gute sehen	167
Meditation: Den inneren Kritiker zum Schweigen bringen	169
Herzensgüte-Meditation im Gehen	170
Meditation: Der Kreis der Herzensgüte	171
Betrachtungen zur vierten Woche	173
Häufige Fragen	175
Was Sie aus dieser Woche mitnehmen	181
Zehn Wege zur Vertiefung Ihrer Praxis	183

Die Wochen danach

Die Praxis in Gang halten: »Sieh nur zu, dass dein Körper da ist«	186
Frisch ansetzen	190
»Sieh nur zu, dass dein Körper da ist«	191
Denken Sie daran, dass Veränderung Zeit braucht	192
Nutzen Sie die ganz normalen Augenblicke	193
Lassen Sie Ihr Leben ein Abbild Ihrer Praxis sein	194
Häufige Fragen	195
Schlussbetrachtung	201

Dank	204
Anmerkungen	205
Zum Gebrauch der CD mit geführten Meditationen	208

Einleitung

Als Ben mit dem Meditieren anfang, war er Reservist der amerikanischen Streitkräfte und im aktiven Einsatz im Irak. Ich wurde seine Lehrerin und unterrichtete ihn per E-Mail. Er sagte, er habe das Gefühl, Meditation könne ihm helfen, mit dem Stress, den traumatischen Situationen jedes Tages fertigzuwerden und dem treu zu bleiben, was ihm zutiefst wertvoll war.

Sarah wollte eine gute Stiefmutter sein. Sie dachte, wenn sie lernen würde zu meditieren, könnte sie vielleicht besser zuhören und sich in den verwickelten Beziehungen in ihrer neuen Patchworkfamilie leichter zurechtfinden.

Diane nahm an einem Meditationskurs teil, den ich bei einem Medienkonzern gab, in dem sie den Posten einer Ressortchefin bekleidet. Sie suchte einen besseren Ausgleich zwischen der Arbeit und ihrem Privatleben, sagte sie, und sie wollte zu einer klaren und ruhigen Kommunikation mit ihren Kollegen finden, auch wenn es im Büro noch so hoch herging.

Jerry ist Feuerwehrmann. Ihn bedrängen heute noch seine Erlebnisse am 11. September, dem Tag, an dem er als einer der ersten das World Trade Center erreichte. Elena wollte sich besser auf ihre Lernarbeit für die Prüfung als Immobilienmaklerin konzentrieren. Rosie machte sich Hoffnung, mit ihren chronischen Rückenschmerzen besser zurechtzukommen. Lisa, Inhaberin eines kleinen Cateringbetriebs, erzählte mir, sie wolle sich nicht mehr so fühlen, als würde sie die meiste Zeit schlafwandeln. »Ich funktioniere irgendwie automatisch, ich habe keinen Bezug mehr zu mir selbst«, sagte sie. »Ich mache mir so viele Sorgen um alles, was

zu tun ist, oder um die Zukunft, dass ich gar nicht mehr mitbekomme, was jetzt gerade ist. Es fühlt sich an, als würde sich mein Leben hinter meinem Rücken abspielen.«

Die Namen und Umstände habe ich bei manchen meiner Schüler abgeändert, aber was sie antreibt, gebe ich exakt wieder. Das gilt genauso für die vielen Verbesserungen in ihrem Leben, die sie durch Meditation erreicht haben.

Im Laufe der vergangenen sechsunddreißig Jahre habe ich Tausende von Menschen in die Meditation eingeführt, sowohl an dem 1975 von mir mitbegründeten Retreatzentrum der Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts, als auch überall auf der Welt in Schulen, Firmen, Behörden und Gemeinschaftszentren. Ich habe die Methoden, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden, sehr unterschiedlichen Gruppierungen nahegebracht – Unternehmern im Silicon Valley, Lehrern, Polizisten, Sportlern, Teenagern, Militärggeistlichen und Sanitätern, Ärzten, Krankenpflegern, Verbrennungspatienten, Strafgefangenen, Sozialarbeitern in Häusern für die Opfer von familiärer Gewalt sowie frischgebackenen Mamis und Papis. Unter meinen Schülern befinden sich Menschen jeglicher Herkunft, ethnischen Zugehörigkeit und Religion.

Und sie künden von einem in den Vereinigten Staaten landesweiten Trend. 2007 ergab eine Erhebung des National Center for Health Statistics, dass mehr als Zwanzigmillionen Amerikaner in den vergangenen zwölf Monaten meditiert hatten. Sie nannten den Forschern Gründe wie diese: Sie wollten sich insgesamt besser fühlen; sie suchten Unterstützung gegen Stress, Angst, Schmerzen, Depression und Schlaflosigkeit; sie wollten mit den Symptomen und psychischen Belastungen chronischer Krankheiten, wie zum Beispiel Herzerkrankungen und Krebs, besser umgehen lernen.

Nach meiner Erfahrung wenden sich Menschen auch deshalb der Meditation zu, weil sie kluge Entscheidungen treffen, schlech-

te Gewohnheiten durchbrechen und sich nach Enttäuschungen schneller wieder fangen möchten. Sie möchten sich Angehörigen und Freunden näher fühlen, sie möchten sich in ihrem eigenen Körper und Geist zu Hause und behaglich fühlen, sie möchten sich als Teil von etwas Größerem fühlen. Sie kommen zur Meditation, weil sie in einem Leben voller realer, potenzieller und eingebildeter Gefahren Sicherheit, Zuversicht, Ruhe und Weisheit suchen. Hinter diesen sehr vielfältigen Beweggründen steht, dass wir uns alle Glück wünschen und nie vor Schmerzen oder unvorhersehbaren Veränderungen sicher sind.

Und immer wieder erlebe ich, wie Neulinge der Meditation ganz allmählich ihr Leben von Grund auf ändern, selbst wenn sie anfangs skeptisch waren oder sich regelrecht widersetzen. Meditation lässt uns innere Stille finden. Sie hilft uns, mehr Anschluss an unsere Gefühle bekommen und Ganzheit zu erleben. Wir werden fähig, unsere Beziehungen zu festigen und uns den eigenen Ängsten zu stellen. Mir ist es so ergangen.

Ich habe als achtzehnjährige College-Studentin 1971 mit dem Meditieren begonnen, als ich ein Studienjahr in Indien absolvierte. Ich war auf der Suche nach praktischen Mitteln gegen den seelischen Schmerz und die Verwirrung, die mich alle Tage als Folge einer sehr unglücklichen und chaotischen Kindheit begleiteten. Mein Vater ging weg, als ich vier war, und als meine Mutter starb, war ich neun und lebte von da an zunächst bei meinen Großeltern. Zwei Jahre später starb mein Großvater, und mein Vater tauchte kurzzeitig wieder auf, bis er nach einem Selbstmordversuch für immer in der Psychiatrie verschwand.

Als ich schließlich mit dem College begann, hatte ich in fünf unterschiedlich zusammengesetzten Haushalten gelebt, und am Beginn der Veränderungen hatte jedes Mal ein Verlust gestanden. Die Erfahrung des Verlassenseins hatte sich mir tief eingepägt. Die Menschen, die mich aufzogen, waren fürsorglich, aber nicht in der Lage, offen über all das zu sprechen, was mir widerfahren

war. So festigte sich bei mir der Eindruck, dass mir in diesem Leben eigentlich nicht viel zustand. All den Kummer, die Wut und Verwirrung behielt ich für mich, und das verstärkte noch mein Gefühl, nicht liebenswert zu sein. Wie sehr ich mich danach sehnte, irgendwo hinzugehören und dort Liebe und Geborgenheit zu finden!

Mit sechzehn schrieb ich mich zum Vorstudium an der State University of New York in Buffalo ein. Im zweiten Jahr lernte ich in einem Kurs über östliche Philosophie den Buddhismus kennen. Hier wurde die Realität des Leidens so ungezwungen und freimütig anerkannt, dass ich mich sofort angezogen fühlte. Jetzt musste ich mich nicht mehr gar so allein fühlen, ich war nicht die Einzige, die litt!

Buddha, ein um das Jahr 563 v. Chr. geborener Spross eines nordindischen Herrscherhauses, aus dem ein großer spiritueller Lehrer wurde, sagte: »Und würdest du auch die ganze Welt absuchen, nie fändest du einen, welcher deiner Liebe würdiger wäre als du.« Buddha bestätigte nicht nur die Möglichkeit der Selbstliebe, sondern ging noch weiter und sagte, es sei notwendig, diese Liebe zu uns selbst zu nähren, denn nur dann könnten wir andere lieben und für andere da sein. Solche Gedanken gaben mir Zuversicht, sie linderten meine Ratlosigkeit und Verzweiflung. Sicher, es blieben Zweifel, aber die bloße Aussicht, vom Selbsthass zur Selbstliebe zu gelangen, zog mich unwiderstehlich an. Ich war nicht auf eine neue Religion aus, ich wollte einfach, dass all das Unglück von mir genommen wurde.

Als sich die Chance bot, an einem in Indien angebotenen Studienprogramm teilzunehmen, machte ich mich auf die Reise. Dort angekommen erfuhr ich von einem hoch angesehenen Lehrer, der ein Meditationsretreat leiten würde, an dem auch Anfänger teilnehmen konnten. Ich hatte mir Meditation als etwas sehr Exotisches vorgestellt und war dann ein wenig enttäuscht, als es keinerlei mystische Anleitungen gab, schon gar nicht in abgedun-

kelten Gelassen, die voll eines übernatürlichen Schimmers waren. Der Stapellauf meiner Meditationspraxis war vielmehr von diesen schlichten Worten begleitet: »Setzen Sie sich bequem hin und spüren Sie Ihren Atem.«

Meinen Atem spüren?, dachte ich entrüstet. *Um meinen Atem zu spüren, hätte ich in Buffalo bleiben können.* Doch ich fand schnell heraus, wie unendlich viel in Bewegung kam, wenn ich mich einfach auf das Einatmen und Ausatmen sammelte. Wie nah meine Erfahrung mir da plötzlich war, wie anders – und wie viel freundlicher ich zu mir selbst sein konnte, wie viel offener anderen gegenüber!

Als ich dann lernte, wie ich tief in mich hineinblicken konnte, stieß ich auf die mächtige Goldader des Guten und Wertvollen, die es in jedem von uns und eben auch in mir gibt. Sie kann so tief verborgen sein, dass man kaum noch an sie glaubt, aber sie kann nie ganz verloren gehen. So nahm ich schließlich von ganzem Herzen an, dass es mir zusteht, glücklich zu sein, dass es jedem Menschen zusteht. Wenn ich heute einem fremden Menschen begegne, fühle ich mich ihm verbunden, da ich weiß, wie viel wir gemein haben. Und wenn ich mir selbst in der Meditation begegne, kommt es mir nicht mehr so vor, als hätte ich eine Fremde vor mir.

Meditation hat tief reichende und subtile Veränderungen meines Denkens bewirkt, und ich sehe mich heute anders in der Welt. Ich habe gelernt, dass ich nicht auf das beschränkt bleiben muss, was ich als Kind zu sein glaubte, nicht einmal auf das, was ich mir gestern, ja selbst vor einer Stunde zugetraut hätte. Die Meditationspraxis hat mich von der alten Definition als eines nicht liebenswerten Menschen befreit. Und ich bin, anders als in meinen Vorstellungen damals als Studentin, nicht in einen Zustand permanenter Glückseligkeit eingetreten. Ja, Meditation hat mich glücklich und liebevoll gemacht und mir Frieden geschenkt, aber nicht für alle Stunden des Tages. Ich erlebe nach wie vor gute und

schlechte Augenblicke, Freude und Kummer. Ich kann Rückschläge jetzt besser verkraften, ohne von mir enttäuscht zu sein und mich als Versagerin zu fühlen. Meditation lehrt mich, die tiefe Wahrheit zu bejahen, dass sich alles ständig ändert.

Was ist Meditation?

Oder:

Wer atmen kann, der kann auch meditieren

Meditation, schlicht und einfach (wenn auch nicht unbedingt leicht), ist im Wesentlichen eine Schulung unserer Aufmerksamkeit mit dem Ziel, bewusster wahrzunehmen – und das betrifft nicht nur alles, was in uns vorgeht, sondern auch unsere Umwelt und das, was jeweils gerade in ihr vorgeht. Sobald wir klar sehen, was geschieht, können wir entscheiden, ob und wie wir auf das Gesehene reagieren.

Im Laufe der nächsten vier Wochen werden wir uns mit den Prinzipien der Einsichtsmeditation vertraut machen, einer einfachen und direkten Form, Bewusstheit im Augenblick zu üben. Wir beginnen damit, dass wir unsere Aufmerksamkeit trainieren, bei einem einzigen Gegenstand – meist dem Atem – zu bleiben, und uns immer wieder von allem Ablenkenden abwenden und zu diesem einen Gegenstand zurückkehren. Später können wir unser Aufmerksamkeitsfeld dann erweitern und alles einschließen, was sich jeweils gerade an Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zeigt.

Seit Jahrtausenden haben es Menschen vermocht, sich durch Meditation geistig neu zu orientieren. In allen großen Weltreligionen finden wir irgendeine Form der Kontemplation, wobei es heute oft so ist, dass Meditation unabhängig von der religiösen Orientierung praktiziert wird. Es gibt verschiedene Formen der

Meditation – in Ruhe und Stille, von der menschlichen Stimme oder anderen Klängen begleitet, aber auch unter Einsatz des Körpers und in Bewegung. Überall geht es jedoch um die Schulung der Aufmerksamkeit.

Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit

»Meine Erfahrung ist das, worauf ich achte«, schrieb der wegberreitende amerikanische Psychologe William James um die Wende zum zwanzigsten Jahrhundert. »Nur die Dinge, die ich bemerken, formen meinen Geist.« Von unserer Aufmerksamkeit, das heißt von all dem, was wir uns zu bemerken gestatten, hängt sehr direkt ab, wie wir die Welt erleben und uns in ihr zurechtfinden. Aufgrund der Fähigkeit, Aufmerksamkeit aufzubringen und aufmerksam zu bleiben, können wir Arbeit suchen, jonglieren, Mathematik lernen, Pfannkuchen backen, die Billardkugel mit unserem Queue treffen und den gewünschten Effekt erzielen, unsere Kinder beschützen und als Chirurg Operationen durchführen. Aufmerksamkeit macht uns wach und klar im Umgang mit anderen, ansprechbar in unseren engsten Beziehungen, ehrlich bei der Betrachtung unserer Gefühle und Antriebe. Sie bestimmt, wie nah uns die eigene Erfahrung vertraut ist, sie prägt unser Gefühl der Verbundenheit mit dem Leben.

Inhalt und Qualität unseres Lebens hängen davon ab, wie bewusst wir sind – und das ist uns häufig nicht klar. Sie kennen vielleicht die folgende indianische Geschichte über die Kraft der Aufmerksamkeit: Der Großvater (gelegentlich ist es auch die Großmutter) möchte dem Enkel eine Lebensweisheit mitgeben und erzählt: »In meinem Herzen kämpfen zwei Wölfe miteinander. Der eine ist gehässig, angstvoll, neidisch, nachtragend und

hinterhältig. Der andere Wolf ist liebevoll, mitfühlend, großzügig, wahrhaftig und in heiterem Frieden.« Natürlich möchte der Enkel wissen, welcher Wolf gewinnt. Der Großvater sagt: »Der, den ich füttere.«

Doch das ist noch nicht das ganze Bild. Sicher, was unsere Aufmerksamkeit findet, breitet sich aus und wird stärker. Wenn wir uns also vorwiegend bei Negativem oder Belanglosem aufhalten, können sie schließlich stärker werden als das Positive und Wichtige. Andererseits, wenn wir das Schwierige und Schmerzliche gar nicht erst zur Kenntnis nehmen und uns nicht damit auseinandersetzen, sondern so tun, als existierte es nicht, wird unsere Welt auch nicht funktionieren. Alles, dem wir unsere Aufmerksamkeit verweigern, kann eintrocknen – oder es zieht sich hinter die Schwelle der bewussten Wahrnehmung zurück und wird von dort aus womöglich doch noch unser Leben beeinflussen. So widersinnig es scheinen mag, wenn wir das Schmerzliche und Schwierige nicht wahrnehmen, kann es sein, dass wir diesen Wolf trotzdem füttern. In der Meditation lernen wir, unsere Aufmerksamkeit für alle Facetten menschlicher Erfahrung zu öffnen, für alles, was wir sind.

Sie wissen sicher, was zersplitterte Aufmerksamkeit ist: Wenn Sie sich zwischen Beruf und Familie aufzuteilen haben, dazu die Verlockungen der elektronischen Unterhaltungsspielzeuge und das ewige Plappern im Kopf. Am Morgen gab es einen kleinen Zank mit dem Ehepartner, und der wiederholt sich jetzt pausenlos in ihrem Kopf, dazu die Litanei der Zukunftssorgen oder dauerlichen Erinnerungen und ein wiederholtes nervöses Herunterhaspeln aller anstehenden Erledigungen dieses Tages. Dieser innere »Soundtrack« besteht vielleicht aus alten Bandschleifen, die in der Kindheit installiert wurden und inzwischen so oft gelaufen sind, dass wir sie kaum noch bewusst wahrnehmen. Es handelt sich da meist um nicht sehr freundliche Selbsteinschätzungen oder um unbewiesene Annahmen darüber, wie es in der

Welt zugeht. Zum Beispiel: *Brave Mädchen tun so was nicht. Männern/Frauen ist nicht über den Weg zu trauen. Du musst für dich selbst sorgen.*

Der Inhalt der Botschaften, die wir uns da zukommen lassen, ist uns vielleicht gar nicht mehr bewusst, doch die vage Angst in ihrem Kielwasser ist spürbar. Solche Gewohnheitsreaktionen sind häufig Ausdruck einer lebenslangen Konditionierung, vermittelt durch die ausgesprochenen und unausgesprochenen Lektionen, die uns von den Eltern und der Gesellschaft erteilt wurden.

Diese zersplitterte Aufmerksamkeit kann leicht verunsichernd wirken und erzeugt dann ein vages Gefühl, irgendwie aus dem Gleichgewicht oder nie wirklich da zu sein. Sie kann auch verstörend wirken, wenn unsere sprunghaften, schwirrenden Gedanken uns bis zur Erschöpfung hierhin und dahin zerren. Schließlich kann sie auch regelrecht gefährlich sein; denken Sie nur, was alles passieren kann, wenn man beim Autofahren unaufmerksam ist. Wir können auch in anderer Hinsicht »am Steuer einschlafen«, etwa wenn wir Beziehungen vernachlässigen oder etwas, das für uns sehr wichtig ist, nicht bemerken und folglich auch nicht entsprechend handeln. Wenn wir abgelenkt sind oder schon zu wissen glauben, was gerade läuft, entgeht uns sehr viel, weil wir Informationen, die wichtig sein könnten, gar nicht erst zur Kenntnis nehmen.

Meditation lehrt uns, auf unsere Erfahrungen und Reaktionen zu achten, sie deutlich wahrzunehmen, sobald sie auftauchen, und sie zu beobachten, ohne sie zu beurteilen. Dadurch fallen uns schädliche Denkgewohnheiten auf, die wir früher übersahen. So gehen wir beispielsweise vielfach von nicht hinterfragten Vorstellungen aus: *Ich verdiene nicht, geliebt zu werden. Ich bin einfach nicht in der Lage, Menschen zu überzeugen. Ich komme mit haarigen Situationen nicht zurecht.* Solche Annahmen binden uns jedoch an unproduktive Verhaltensmuster. Wenn uns diese Reflexe aber erst einmal aufgefallen sind, wenn wir sehen, wie sie uns davon abhal-

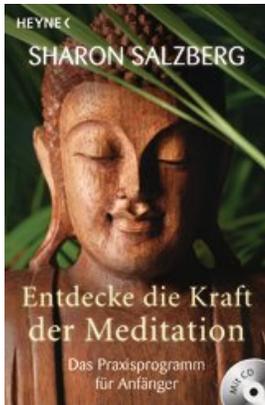
ten, auf den jetzt gegebenen Augenblick zu achten, können wir bessere und klügere Entscheidungen treffen. Außerdem werden wir dann authentischer, mitfühlender und kreativer auf andere eingehen.

Wie Meditation die Aufmerksamkeit schult: Die drei Kerntugenden

Alle Formen der Meditation festigen unsere Aufmerksamkeit und richten sie aus. Das erreichen Sie durch Ausbildung der drei Kerntugenden oder Fähigkeiten Konzentration, Achtsamkeit und Mitgefühl oder Güte.

Konzentration stabilisiert und bündelt unsere Aufmerksamkeit so, dass wir auf Ablenkungen nicht mehr eingehen. Ablenkungen vergeuden Energie; Konzentration gibt sie uns zurück. Die erste Meditationstechnik, die Sie erlernen werden, ist unkompliziert und doch hochwirksam. Sie werden sich auf etwas konzentrieren, was Sie schon kennen, solange Sie leben – den Atem. Sie werden auf das Ausatmen ebenso achten wie auf das Einatmen, und wenn Sie gedanklich abschweifen (was natürlich passieren wird), registrieren Sie einfach das, was Ihre Aufmerksamkeit ablenkt, ohne sich deswegen Vorwürfe zu machen, und dann lassen Sie von diesem Gedanken oder Gefühl ab. Danach kehren Sie zur Sammlung auf den Atem zurück. So lernen wir, bei dem gerade gegebenen Augenblick zu bleiben, anstatt Vergangenes erneut durchzuspielen oder Sorgen um die Zukunft nachzugehen. Wir lernen, nachsichtig mit uns selbst umzugehen, die Ausrutscher zu verzeihen und weiterzugehen. In der ersten Woche werden Sie noch mehr über Konzentration erfahren.

Achtsamkeit verfeinert unsere Aufmerksamkeit, sodass wir ganz und ganz direkt auf all das eingehen können, was uns das



Sharon Salzberg

Entdecke die Kraft der Meditation (inkl. CD)

Das Praxisprogramm für Anfänger

Paperback, Broschur, 208 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-453-70244-8

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Dezember 2013

Das Meditationsprogramm für Einsteiger

Jeder kann meditieren, es sind weder besondere Talente noch Vorkenntnisse nötig. Dieses Buch vermittelt alles, was man dazu wissen muss: von der optimalen Sitzposition über die richtige Atmung bis hin zur wirksamen Beruhigung der Gedanken.

- Mit bewährtem Übungsprogramm den eigenen Meditationsstil entwickeln
- Zwölf verschiedene Techniken zur Auswahl und zum Kombinieren
- Praktische Anleitung durch geführte Meditationen auf CD

 [Der Titel im Katalog](#)