

**HEYNE <**

*Der Autor*

Joseph Emet wurde von dem weltbekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh zum Dharma-Lehrer ausgebildet. Er ist Gründer und Leiter des *Mindfulness-Meditation-Center* in Montreal, wo er Achtsamkeitstraining und Kurse für Stress-Management, persönliche Entwicklung und besseren Schlaf anbietet.

[www.mindfulnessmeditationcentre.org](http://www.mindfulnessmeditationcentre.org)

JOSEPH EMET

BUDDHAS  
KLEINES BUCH  
VOM SCHLAF

Zur Ruhe kommen,  
in den Schlaf finden,  
erholt aufwachen

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Jochen Lehner

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel  
»Buddha's Book of Sleep. Sleep Better in Seven Weeks  
with Mindfulness Meditation«.

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

Taschenbucherstausgabe 11/2015

Copyright © 2012 by Joseph Emet

All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher,  
a member of Penguin Group (USA) Inc.

Copyright © 2013 der deutschsprachigen Ausgabe  
by Lotos Verlag, München, in der Verlagsgruppe  
Random House GmbH

Copyright © 2015 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany 2015

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © jjspring/shutterstock

Satz: EDV-Fotosatz Huber /

Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70289-9

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Thich Nhat Hanh in Dankbarkeit  
gewidmet. Im Gedächtnis bleibt mir:  
»Glück ist nicht aus Ziegeln und Mörtel.  
Singen wir doch mit den Blumen  
und Morgenvögeln.«*



*Sandburgen und die Fußspuren der Liebenden  
und der Todeskampf eines Seesterns –  
alles gelöscht, wenn die Brandung den  
Strand gewischt hat mit immer neuen  
Wellen vom weiten Meer.*

*So lass den Atem die Worte von gestern  
glätten, die Gedanken von heute Morgen,  
samt der Beklemmung, die sie hinterlassen,  
bis nur noch die Frische dieses  
Augenblicks ist.*

J. E.



# Inhalt

Zum Geleit – von Thich Nhat Hanh . . . . .	13
Vorwort . . . . .	15

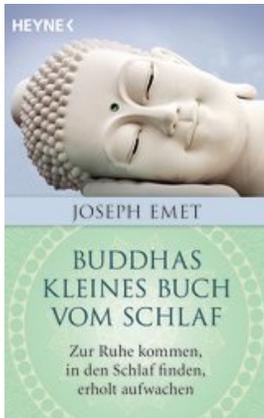
## ERSTER TEIL

### Achtsamkeitsmeditation und Schlaf

Einleitung . . . . .	21
<i>Wie schläft es sich mit einem schlechten Gewissen?</i> . . . . .	27
<i>Wie schläft man mit gebrochenem Herzen?</i> . . .	28
1 Achtsamkeit als neuer Ansatz . . . . .	30
<i>Erster Befund: der viel beschäftigte Geist</i> . . . . .	31
<i>Konzentration und Meditation</i> . . . . .	32
<i>Zweiter Befund: das automatische Denken</i> . . . . .	36
<i>Dritter Befund: so viel Negatives</i> . . . . .	39
<i>Ungute Gedanken zur Schlafenszeit</i> . . . . .	41
<i>Heilsame Dankbarkeit</i> . . . . .	43

2 In der Nacht. . . . .	47
<i>Die Dämmerzone</i> . . . . .	47
<i>Nachts aufwachen</i> . . . . .	51
<i>Längerer Nachtschlaf oder ein Nickerchen   zwischen durch?</i> . . . . .	55
<i>Die perfekte Nachtruhe?</i> . . . . .	56
<i>Inspirierte Nächte</i> . . . . .	57
3 Hier und jetzt im Bett . . . . .	59
<i>Die Augen offen halten</i> . . . . .	61
<i>Nicht tun, sondern lassen</i> . . . . .	62
<i>Hirn-Spam</i> . . . . .	64
<i>Den Schlaf erzwingen wollen?</i> . . . . .	66
<i>Gefühle bewusst wahrnehmen</i> . . . . .	69
<i>Sorgen – reine Gewohnheitssache.</i> . . . . .	72
<i>Vertrauen aufbauen</i> . . . . .	73
<i>Auch mangelndes Vertrauen lächelnd   annehmen.</i> . . . . .	75
<i>»Ich habe mein Bestes getan«.</i> . . . . .	76
<i>Vertrauen und Kreativität.</i> . . . . .	77
<i>Zum Beispiel Dylan Thomas</i> . . . . .	77
4 Nicht nur Leid . . . . .	79
<i>Rechtes Bemühen</i> . . . . .	82
<i>Der Garten des Geistes</i> . . . . .	85
<i>Ein sanftes Ruhekissen.</i> . . . . .	86

5	Bewusstsein und Schlaf.....	88
	<i>Frieden</i> .....	90
	<i>Ich und ich im Zusammenspiel</i> .....	91
6	Achtsamkeit in der Praxis.....	94
	<i>Vom Kamel zum Vogel</i> .....	94
	<i>Achtsamkeit und Schlaf</i> .....	96
	<i>Achtsamkeit ist ein Verb</i> .....	98
	<i>Ungeduld</i> .....	99
	<i>Das Ziel und der Weg</i> .....	110
7	Aktive Meditation.....	103
	<i>Weshalb wir das Meditieren brauchen</i> .....	103
	<i>Meditation und Aktion gehören zusammen</i> ...	106
	<i>Rechtes Handeln</i> .....	108
	<i>Nicht genug?</i> .....	109
	<i>Zur Seite treten</i> .....	111
	<i>Mit dem Unbehagen leben</i> .....	112
	<i>Widerspruch ist angebracht</i> .....	115
	<i>Seien Sie gut zu sich</i> .....	117
	<i>Störungen zum Schlaflied machen</i> .....	118



Joseph Emet

## **Buddhas kleines Buch vom Schlaf**

Zur Ruhe kommen, in den Schlaf finden, erholt aufwachen.  
Mit einem Vorwort von Thich Nhat Hanh

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-70289-9

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Oktober 2015

Schnell einschlafen, ungestört durchschlafen und am Morgen schwungvoll in den Tag: Was für viele Menschen mit Schlafstörungen nur ein Wunschtraum ist, wird mit Buddha Wirklichkeit. Einfache Übungen, wie z. B. die Konzentration auf den Atem, lassen die Gedanken und Emotionen zur Ruhe kommen und sorgen für Entspannung von Körper und Geist. So findet man die Gelassenheit und den inneren Frieden, um endlich wieder gut schlafen zu können.