

HEYNE <

Dr. Patrizia Collard

# Das kleine Buch vom Meditieren



**10 Minuten** am Tag für mehr  
Entspannung, Energie und Kreativität

**Wenn dein Geist un schlüssig ist, versuche, mit deinem Herzen zu denken.**

Dr. Patrizia Collard

**Das kleine Buch**  
**vom**  
**Meditieren**

**10 Minuten am Tag für mehr  
Entspannung, Energie und Kreativität**

**WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN**

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Originalausgabe erscheint in Großbritannien unter dem Titel *The Little Book of Meditation* bei Gaia Books, ein Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Caxmelite House, 50 Victoria Embaument, EC4Y 0DZ, England

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Copyright © 2018 by Patrizia Collard

Copyright © 2018 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Illustrationen: © Jenny Römisch

Design und Layout: Guter Punkt München, nach einer Idee von

© Octopus Publishing Group Ltd

Covergestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung eines Motivs von © Yuliya Derbisheva VLG / shutterstock

Satz: Guter Punkt, München; Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

ISBN 978-3-641-22771-5

V002

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



# Inhalt

## Einführung

1

Stress abbauen und das Immunsystem stärken

2

Mut und Selbstvertrauen gewinnen

3

Den Kopf frei bekommen

4

Akzeptieren, loslassen, verändern

5

Harmonie mit der Welt und all ihren Wesen

6

Abenteuer Leben: Kreativität und Fokus

Schlusswort



# Einführung

## Was ist eigentlich Meditation?

Meditation ist Medizin für Geist und Körper. Durch das Praktizieren von Meditation kann der unruhige Geist, der typisch für den Menschen des 21. Jahrhunderts ist, beruhigt werden. Während wir To-do-Listen abarbeiten, uns der multimedialen Informationsflut hingeben und stressige Arbeitstage hinter uns bringen, arbeitet unser Geist auf Hochtouren. Da fällt es oft schwer, auch nur für einen Moment zur Ruhe zu kommen und das ständige Gedankenkarussell zum Anhalten zu bringen. Doch mit ein bisschen Übung können wir lernen, die Gedanken an uns vorbeiziehen zu lassen und dabei völlig zu entspannen.

In diesem Büchlein finden Sie unterschiedliche Formen der Meditation, die aus verschiedenen spirituellen Traditionen entlehnt sind und einige, die speziell von Stressspezialisten entwickelt wurden. Aber sie alle haben gemein, dass Sie Ihnen helfen, jeden Moment bewusst wahrzunehmen und im Hier und Jetzt zu sein. Denn genau in diesem Augenblick findet ihr Leben statt und Sie lernen, bewusst zu hören, zu schmecken, zu fühlen und tatsächlich zu sein, um für eine Weile aus dem Autopiloten auszusteigen. Probieren Sie es aus und gönnen Sie sich täglich ein paar Minuten der inneren Ruhe.





5 Minuten

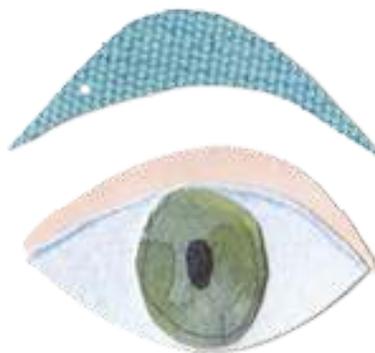
### **Erster Versuch: Mein Lieblingsort, um entspannt und zufrieden zu sein**

Setzen Sie sich ganz gemütlich an einen ruhigen Ort und wickeln Sie sich in eine Decke. Schließen Sie sanft die Augen und entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln. Lassen Sie auch die Spannung im Nacken, den Schultern und wo immer Sie sich sonst verspannt fühlen los.

Nun beginnen Sie bewusst, langsam und tief ein- und auszuatmen. Bei jedem Einatmen empfangen Sie frischen Sauerstoff und stärkende Energie. Bei jedem Ausatmen fühlen Sie sich leichter und wohler.

Stellen Sie sich jetzt einen Ort vor, wo Sie sich frei und zufrieden fühlen. Ich gebe Ihnen hier eine kleine Auswahl, Sie können aber auch etwas ganz anderes wählen:

- n wohliges Raum mit einem offenen Kamin, in dem ein Holzfeuer glimmt
- n Sandstrand mit Palmen und azurblauem Meer
- n Garten mit wundervollen Pflanzen und Blumen
- n stiller, friedlicher Wald, mit Farnen, Moos und Tieren.



Stellen Sie sich vor, an diesem Ort zu verweilen. Sie sind vollkommen zufrieden und fühlen sich sicher und ruhig. Achten Sie zunächst auf alle Bilder und Dinge, die Ihnen hier auffallen. Nehmen Sie sie wahr. Sehen Sie sich die Farben an, vielleicht ist ja ihre Lieblingsfarbe dabei.



Lauschen Sie jetzt intensiv und nehmen Sie die Geräusche um sich herum wahr. Was gibt es da zu hören? Vielleicht den Wind, Stimmen aus der Tierwelt, Ihre eigenen Schritte?

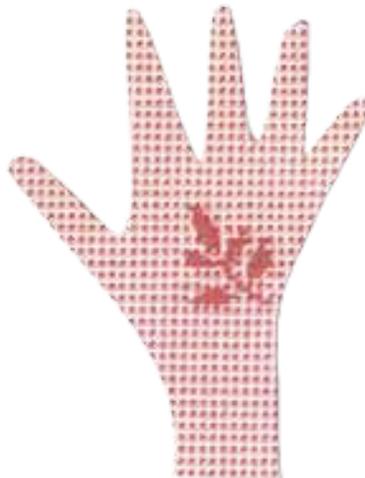


Atmen Sie nochmals tief durch die Nase ein und riechen

Sie die Düfte an diesem Ort, genießen Sie die Vielfalt an Duftnoten. Ist ein Geruch darunter, der Sie besonders fasziniert, ja verzaubert?



Schmeckt die Luft nach Salz, wenn Sie in der Nähe eines Ozeans sind? Oder was nehmen Sie auf der Zunge wahr? Haben Sie vielleicht eine Beere gepflückt und gekostet?



Nun berühren Sie etwas an Ihrem Lieblingsentspannungsort: Heben Sie es auf, erfühlen Sie die Form, die Größe, die Schwere und auch, wie sich die Außenseite dieses Gegenstandes anfühlt: rau, glatt, kalt, warm, weich?

Jetzt haben Sie sich mit all Ihren Sinnen an diesem Ort verankert. Nehmen Sie noch einige weitere tiefe Atemzüge und empfinden Sie ganz genau, wie sich alles in diesem Moment anfühlt. Je entspannter und zufriedener Sie sich dort fühlen und je öfter Sie diese Übung wiederholen, desto leichter werden Sie in schwierigen Situationen diesen Entspannungszustand wiederherstellen können: Sie brauchen sich nur an diesen magischen Ort zu erinnern und Ihr Körper wird dadurch automatisch entspannen. Je mehr

Sie üben, desto schneller wird sich diese Reaktion einstellen. Ein Monat tägliche Praxis und es wird ein neuer neuraler Weg in Ihnen entstanden sein – direkt zum Entspannungszustand.



**»Wenn wir heute allen Schulkindern Meditation beibringen, wirklich allen, und sie regelmäßig üben lassen, kann es bereits nach einer Generation sein, dass wir Menschen uns nicht länger bekriegen.«**

**Dalai Lama**

## **Die Wirkung von Meditation**

Meditation wird heutzutage nicht nur von immer mehr Menschen praktiziert und geschätzt, auch die Wissenschaft erkannte ihr Potenzial und beschäftigt sich seit einiger Zeit intensiv damit. Forscher wie die Neurologin Prof. Tania Singer studieren im Rahmen der sozialen Neurowissenschaften die Auswirkungen von Meditation auf den Körper, das Gehirn und unser ganzes Erleben.

Probanden, die regelmäßig Achtsamkeitsmeditation praktizieren, zeigten in der MRT (Magnetresonanztomografie) markante Veränderungen in der Hirnstruktur: Die Dichte in jenen Regionen, die für Kreativität, Kurzzeitgedächtnis, Entscheidungsvermögen, Empathie und Selbstmitgefühl verantwortlich sind, wächst an. Außerdem wurde beobachtet, dass man generell weniger leicht gestresst wird und Adrenalin oder Cortisol produziert. Diese eben genannten Stresschemikalien, sind zwar hilfreich, wenn man gerade einem Taschendieb entkommen will, nicht aber wenn es darum geht, klarer und kreativer zu denken und Möglichkeiten zu erkennen, Probleme zu lösen oder eine schwierige Anforderung zu meistern. Der meditierende Geist ist der schöpfende und erfinderische Geist und hilft uns auch generell verständnisvoller, liebevoller, geduldiger und einfühlsamer zu sein.

Weitere Vorteile sind die Verbesserung der Immunreaktionen und eine Beschleunigung beim Heilen mancher Krankheiten (zum Beispiel Schuppenflechte, chronische Schmerzen und sogar manche Krebserkrankungen). Meditation kann dazu beitragen, dass der Blutdruck sinkt und sich die Schlafqualität verbessert. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Meditation die Hirnalterung bremst. Mehr noch: Meditierende tendieren dazu, längere Telomere zu bilden. Diese besonderen DNA-Abschnitte bewirken nach heutigem Forschungsstand, dass

wir länger gesund bleiben und der Alterungsprozess verzögert wird.

Auch der therapeutische Effekt auf die Psyche ist mittlerweile neurowissenschaftlich untermauert und beruht insbesondere auf der Arbeit mit mentalen Bildern. Man hat festgestellt, dass bewusste Visualisierungen sehr ähnliche Muster in den Gehirnaktivitäten generieren wie tatsächlich erlebte Geschehnisse. So können wir zum Beispiel durch das wiederholte Visualisieren einer Angst einflößenden Situation (eine Prüfung, ein Vorstellungsgespräch oder Ähnliches) das Gehirn dazu konditionieren, vor dieser Situation viel weniger Angst zu haben. Es hat sie sozusagen »schon oft genug« erlebt, auch wenn es eigentlich nur vorgestellt war.

Gemeinsam mit Prof. Herbert Benson, Neurowissenschaftler an der Harvard-Universität, kam Tania Singer zu dem Schluss, dass das Gehirn dem visualisierten Denken einen ähnlich hohen Stellenwert einräumt wie der Erinnerung an tatsächliche Geschehnisse. Visualisiert man Emotionen wie Frieden, innere Ruhe, Einklang mit dem eigenen Selbst, Erfüllung und Liebe, werden sich genau diese Gefühle früher oder später in der Realität einstellen. Betont werden muss allerdings, dass es einer gewissen Regelmäßigkeit beim Meditieren bedarf, um all diese Resultate zu erzielen.

Trotz des Wissens, dass Meditation etwas Positives ist, haben nur wenige Menschen ein wirkliches Verständnis dafür, wie man Meditation einsetzen kann und welche unglaublichen Möglichkeiten wir durch sie haben, unser Leben besser zu gestalten. Wir können zum Beispiel lernen, nicht hilfreiche Gedanken auszublenden, von Zeit zu Zeit absolute Stille zu erfahren, unser Bewusstsein zu erweitern oder Körper und Geist einfach nur zu beruhigen. Die allererste Übung ab Seite 7 hat Ihnen bereits ein Gefühl