

HEYNE <

**Wenn dein Geist unschlüssig 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

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

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Deutsche Taschenbuchausgabe 11/2018

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

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Illustrationen: © Jenny Römisch

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

© Octopus Publishing Group Ltd

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines Motivs von

© Yuliya Derbisheva VLG / shutterstock

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

Druck und Bindung: Těšinská Tiskárna, Český Těšín

ISBN 978-3-453-70359-9

www.heyne.de

Inhalt



Einführung 6

1

Stress abbauen und
das Immunsystem stärken 20

2

Mut und Selbstvertrauen gewinnen 28

3

Den Kopf frei bekommen 44

4

Akzeptieren, loslassen, verändern 56

5

Harmonie mit der Welt und
all ihren Wesen 66

6

Abenteuer Leben: Kreativität
und Fokus 74

Abschluss 89



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.



6 Einführung



5 Minuten

Erster Versuch: Mein Lieblingssort, 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:

- ☼ ein wohliger Raum mit einem offenen Kamin,
in dem ein Holzfeuer glimmt
- ☼ ein Sandstrand mit Palmen und azurblauem Meer
- ☼ ein Garten mit wundervollen Pflanzen und Blumen

Einführung 7

☼ ein 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 Lieblings-entspannungsort: 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.

Einführung 9

»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

10 Einführung



Patrizia Collard

Das kleine Buch vom Meditieren

10 Minuten am Tag für mehr Entspannung, Energie und Kreativität

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Flexobroschur, 96 Seiten, 10,5 x 14,7 cm
ISBN: 978-3-453-70359-9

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Oktober 2018

Glücklicher, entspannter, gesünder – und wissenschaftlich erwiesen: Meditation hat verblüffend positive Wirkungen. Doch wer will schon stundenlang auf dem Meditationskissen sitzen? Bestsellerautorin Dr. Patrizia Collard zeigt, dass es auch anders geht. Ob Achtsamkeits- oder Bewegungsmeditationen oder kleine Mantras – hier findet jeder die Meditation, die zu ihm passt. Die einfachen Übungen machen Spaß und sind äußerst effizient: Schon 5 bis 10 Minuten am Tag reichen aus, um das Immunsystem zu stärken, Stress abzubauen und den Kopf wieder frei zu kriegen.



[Der Titel im Katalog](#)