Ein OM für alle Fälle

Einfach meditieren in Bildern

BamBu

Ein OM für alle Fälle

Einfach meditieren in Bildern

Illustrationen: Marie Renaud

Übersetzung aus dem Französischen:
Gabriele Hoffmann

IRISIANA

Impressum

1. Auflage 2019

© der deutschen Ausgabe 2019 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die französische Originalausgabe erschien 2017
unter dem Titel »Méditer avec Petit Bambou« ISBN 978-2-501-11990-0.

© Éditions Marabout (Hachette Livre), 2017

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites 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.

Illustrationen Innenteil und Umschlag: © Marie Renaud

Redaktion: Benjamin Blasco und Ludovic Dujardin

Mitarbeit: Amélie Poggi

Für die deutsche Ausgabe

Projektleitung: Inga Heckmann

Übersetzung aus dem Französischen: Gabriele Hoffmann

Korrektorat: Susanne Langer-Joffroy

Herstellung: Angelika Tröger

Satz: Knipping Werbung GmbH, Berg am Starnberger See

Umschlaggestaltung: Geviert – Büro für Kommunikationsdesign München, unter Verwendung von Motiven von © Marie Renaud

Druck und Bindung: Tešínská tiskárna, a.s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic

MIX
Aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C005833
FSC
www.fsc.org

ISBN 978-3-424-15363-7

INHALT

EINLEITUNG 10

1 DER KÖRPER 14

Das Steinmännchen 16
Die Wurzel 20
Die Gitarre 24
Das Haus 28
Das Teleskop 32
Der Seestern 36
Das Bilboquet 40

2 DIE ATMUNG 44

Das Fahrrad 46
Der Anker 50
Die Dünung 54
Die heiße Schokolade 58
Die Schirmchen der Pusteblume 62
Der Schnauzbart 66
Die Welle 70

3 DIE SINNE 74

Die Fliege 76
Die Rosine 80
Die Zahnbürste 84
Die Dusche 88
Das Telefon 92
Die Erdnuss 96
Der Aufzug 100

4 DIE GEFÜHLE 104

Das Lagerfeuer 106
Die Seifenblasen 110
Die Kapuze 114
Das Wetter 118
Das Jo-Jo 122
Der Rucksack 126
Die Bestäubung 130

5 DIE GEDANKEN 134

Der Wasserfall 136
Die Schneekugel 140
Der Regen 144
Die Schlange 148
Die Kuh 152
Der Goldfisch 156
Der Wolf 160

6 DER WILLE 164

Der Kreislauf des Wassers 166
Das Glas Wasser 170
Die Zimmerpflanze 174
Die Schildkröte 178
Die Rose 182
Der Brunnen 186
Die Zwiebel 190

7 DIE ÖFFNUNG 194

Der Teich 196
Das Bild auf dem Wasser 200
Das Salzkorn 204
Der umgestürzte Baum 208
Die Taschenlampe 212
Der Sonnenaufgang 216
Der Topf 220

EINLEITUNG

Meditieren ist eine Lebenskunst, eine Kunst, die das Leben von Millionen von Menschen verändert hat – auch meines. Meditieren bedeutet, eine echte und persönliche Beziehung zum eigenen Dasein zu entwickeln.

Aber wie fängt man an? Am besten mit der Praxis, ohne Frage! Aber Fragen werden natürlich trotzdem aufkommen. Die Antworten finden Sie, wie so oft, in der Einfachheit: Die Anleitungen in diesem Buch sind deswegen einfach und leicht zugänglich gehalten, undramatisch sozusagen. Ich werde Ihnen ein paar wirksame Werkzeuge an die Hand geben: Mit eingängigen Beispielen,

Vergleichen und inspirierenden Bildern öffne ich Ihnen ganz entspannt den Zugang zum Meditieren.

So werden Sie entdecken, was achtsame Meditation ausmacht: gegenwärtig zu sein, im Hier und Jetzt anzukommen, so wie es in diesem Moment gerade ist.

Dieses Buch ist keine weitere Anleitung für eine Reise, sondern das Mittel, das Sie brauchen, um sich auf den Weg zu machen.

Nehmen Sie einen Atemzug…

Gute Reise!

Ihr BamBu

»Meditation ist keine Sache von Worten, sondern eine Sache der Übung. Es nützt nichts, x-mal die Speisekarte eines Restaurants rauf und runter zu lesen: sich an den Tisch zu setzen, ist das, worum es geht.«

Matthieu Ricard, »Meditation«*

* © Matthieu Ricard, Meditation, Nymphenburger, München 2009

»Ein Bewusstseinszustand, der entsteht, wenn man die Aufmerksamkeit willentlich aber wertfrei auf den gegenwärtigen Moment richtet, auf die Erfahrung, die sich Schritt für Schritt entfaltet.«

Jon Kabat-Zinn, 2003*

* Jon Kabat-Zinn hat ein Programm zur Stressbewältigung entwickelt: Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR). Sie wird weltweit unter anderem in mehr als 200 Kliniken und medizinischen Zentren gelehrt. Der Molekularbiologe erhielt seine Ausbildung am berühmten Massachusetts Institute of Technology (MIT). Er war der Erste, der 1979 die Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und Einübung von Achtsamkeit als medizinisch wirksam erkannte.

1

DER KÖRPER

Sie lieben ihn, beten ihn an, verabscheuen ihn vielleicht, doch im Grunde ist Ihr Körper das Haus, das Sie bewohnen, der Ort, der Sie auf der Erde hält, unverzichtbar für Ihr Leben.

In der Meditation ist der Körper die Basis; ein wichtiger Begleiter, dem wir wieder zuhören müssen, den wir lieben lernen müssen und der uns hilft, unsere Lebensfreude wiederzufinden. Viel zu häufig vernachlässigen wir unsere Beziehung zu ihm und er wird uns fremd. Unser Geist ist aber mit unserem Körper verbunden, diese beiden existieren nicht getrennt voneinander.

So sollten Sie Ihren Körper während der Übungen als eine tragende Säule betrachten, ein Werkzeug, das Sie bei der Meditation unterstützt.

Denn tatsächlich bereitet man sich zunächst über die Körperhaltung auf die Meditation vor und in ihr führt man die Meditation durch.

Es ist also jetzt an Ihnen, die richtige Haltung zu finden: eine würdevolle Haltung, nicht unbedingt bequem – Bequemlichkeit ist nicht unser Ziel –, die Sie in die Meditation hineinführt.

Ihr Körper spricht zu Ihnen, hören Sie auf ihn, kümmern Sie sich um ihn!

Glauben Sie ja nicht, dass er stillhalten wird, während Sie meditieren.

Vielleicht wird er Sie sogar stören, Ihnen Unannehmlichkeiten bereiten – hier mit einem Krampf, dort mit einem Juckreiz.

Das sind die Momente, in denen Sie lernen müssen, Ihre Gefühle anzuerkennen, in denen Sie Ihren Empfindungen mit Wohlwollen oder mit innerer Distanz begegnen, sie dadurch überwinden und so auf Ihrem Weg der Meditation weiterkommen.

Steinmännchen, das *n.*

Stabile Aufschichtung von Steinen im Gebirge, die den Gipfelstürmen standhält und den Wanderern von weither sichtbar als Wegzeichen dient.

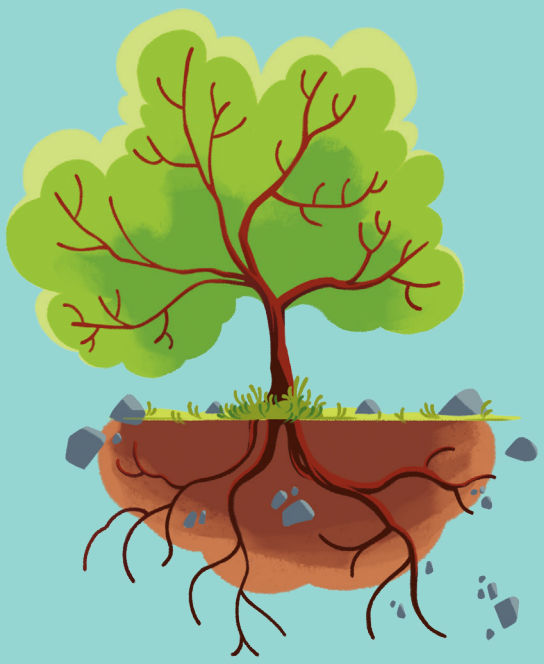
Für die Meditation nehmen Sie am besten eine aufrechte, stabile Haltung ein. Sie kann durchaus bequem sein, sollte aber vor allem dafür sorgen, dass Ihr Geist während der Übung wach und aufmerksam bleibt. Wenn Sie sich mit aufgerichtetem Rücken hinsetzen, stützt der Boden jeden einzelnen Wirbel bis hinauf zu Ihrem Kopf – wie bei einem Steinmännchen.

Übung

Setzen Sie sich bequem hin, im Schneidersitz beispielsweise, die Hände auf den Oberschenkeln, die Handflächen zum Boden oder zum Himmel gerichtet. Rücken und Kopf sind gerade, aber nicht steif, so als ob Ihr Kopf an einem Faden in die Höhe gezogen würde.
Die Schultern fallen automatisch nach unten und heben sich auch nicht wieder in Richtung Ohren. Nun sitzen Sie in einer so würdevollen wie bequemen Meditationshaltung.

Übung

Suchen Sie sich einen ungestörten Ort. Finden Sie die Haltung, die zu Ihnen passt: vielleicht auch auf einem Stuhl. Ihre Füße berühren mit der ganzen Sohle den Boden, damit Sie sich sicher und fest fühlen. Spüren Sie, wie Ihr Rücken gerade aufgerichtet sein kann, ohne dass Sie ihn anspannen. Stellen Sie sich Ihren Rücken als Steinmännchen vor: Ihre Wirbel richten sich in einer Geraden auf, Ihr Kopf thront obenauf.



Wurzel, die f.

Unterirdisches Organ von Pflanzen, das sie fest im Boden hält und über die sie Wasser und Nährstoffe aufnimmt. Die Wurzeln machen Entwicklung möglich, sodass zum Beispiel die Äste eines Baumes schließlich den Himmel berühren.

Ihre Meditationshaltung muss würdevoll und stabil sein. Wenn Sie über die Berührung des Bodens spüren, wie er Sie hält, verankern Sie Ihre Wahrnehmung, ähnlich wie Wurzeln sich in der Erde verankern.

Übung

Spüren Sie beim Sitzen im Schneidersitz oder auf den Knien die Unterstützung des Bodens unter Ihren Schenkeln oder Beinen. Genießen Sie diese Erfahrung, ohne sie zu erklären oder zu beschreiben. Lassen Sie den körperlichen Eindruck, einen Sockel zu haben, einfach zu.