

Madame Missou

MEDITIERT



Madame Missou
meditiert

freundin
PRÄSENTIERT

Madame
Missou

MEDITIERT



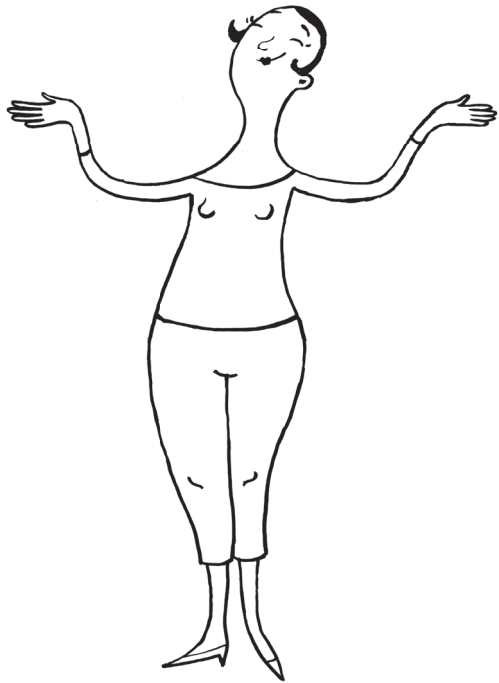


Unsere Themen

Eine sehr kurze Geschichte der Meditation	12
Meditationsvorurteile – und was dran ist	16
Meditation wirkt auf vielen Ebenen	26
Dein ganz eigener Meditationsraum	42
10 Meditationsübungen für den Alltag	52
• Visualisierung: Eine Reise in die innere Bilderwelt	54
• Mandalas: Konzentration auf das Wesentliche	60
• Gehmeditation: Schritt für Schritt zum Kern	70
• Handyoga: Fingerübungen für sofortiges Wohlbefinden	80

- Klangschalenmeditation: Schwingungen für die Seele 88
 - Mantrameditation: Der eigenen Stimme folgen 92
 - Atemmeditation: Auf dem Fluss des Lebens gleiten 98
 - Chakra-Reise: Eine faszinierende Welt entdecken 102
 - Fasten: Körper und Seele reinigen 111
 - Für den geistigen Durchhänger: Geführte Meditation 116
- Entdecke die Vielfalt der Meditation!** 124

A la fin!





C'est la vie

Meditation ist eine ernsthafte Angelegenheit. Nicht umsonst verbringen spindeldürre Männer ihr Leben auf Pfählen, wenn am Schluss die Erleuchtung winkt. Tiefe, meditative Versenkung ist immer auch eine spirituelle Reise, auf der es Höhen und Tiefen gibt. Doch keine Sorge, Meditation kann auch ganz einfach sein und sogar Spaß machen. Und eines kann ich dir versprechen: **Meditation lohnt sich in jedem Fall!**

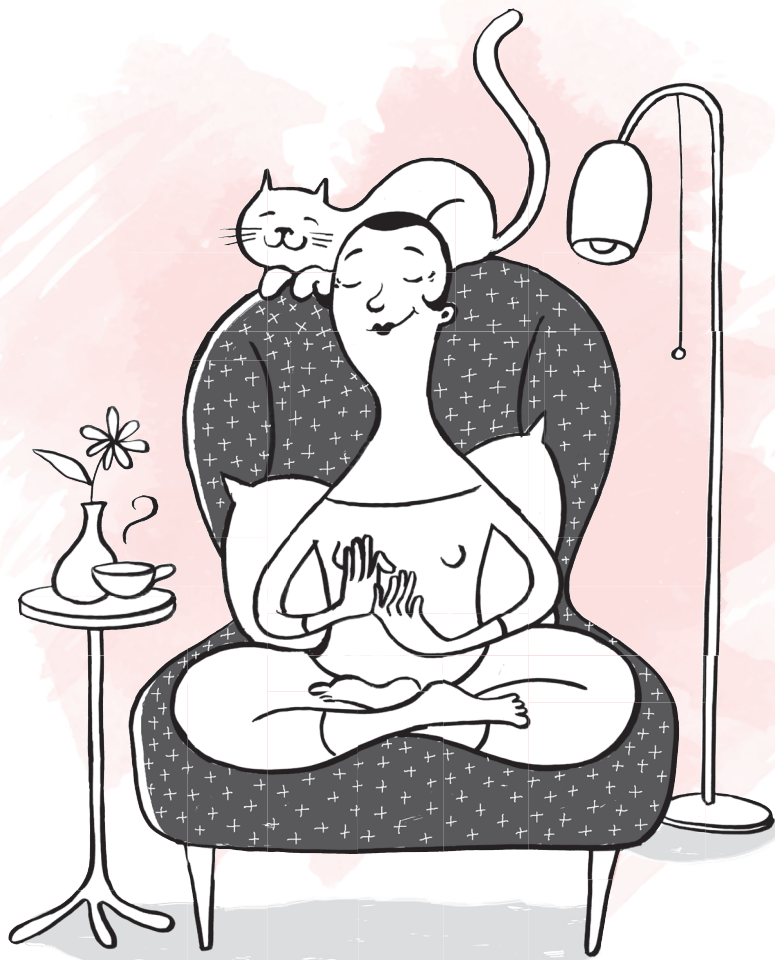
Es ist gar nicht nötig, stundenlang in unbequemen Körperhaltungen zu verharren, nur um dann nach dem 765. Mantra frustriert festzustellen, dass man noch immer nicht eins mit allem ist, dafür aber seine Beine nicht mehr spüren kann. Ich habe stattdessen verschiedene Techniken ausprobiert, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen, und war begeistert von der positiven Wirkung dieser kleinen Übungen.

Meditation ist ein wirksames Mittel, um Stress zu reduzieren, gelassener zu werden und die Gesundheit zu stärken – das ist mittlerweile sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Schon wenige Minuten am Tag reichen dafür aus.

Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait und einen Plausch mit meiner besten Freundin brauche ich nicht, um glücklich zu sein!

Lass es uns nun gemeinsam angehen: Mach deinen Geist frei und sei offen für die Erfahrung der Meditation!

Deine
Madame
Missou



Eine sehr kurze Geschichte der Meditation

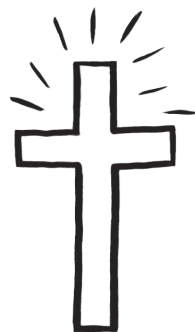
Alors, wo kommt Meditation eigentlich her? Ich habe ein paar Bücher gewälzt, um das herauszufinden, doch heute weiß niemand mehr genau, wo die Meditationspraxis eigentlich ihren Ursprung hat. Sehr wahrscheinlich haben Menschen zu allen Zeiten kontemplative Phasen in ihren Alltag eingebunden – schon um die Naturenergie zu tanken, von der sie als Jäger und Sammler jahrtausendlang abhingen. Erst in unserer hektischen Zeit, in der uns Internet und SUV näher sind als Bäume und das eigene Atmen, ist die meditative Praxis aus dem Alltag der westlichen Welt verschwunden.



Das Meditieren taucht schon in vielen der ältesten Menschheitsschriften auf. 1500 v. Chr. wurde es etwa im hinduistischen Veda erwähnt. Der Erste, von dem richtige Anleitungen zum Meditieren bekannt sind, war Buddha. Etwa 500 v. Chr. lehrte er bereits detaillierte, auf eigener Erfahrung basierende Atemtechniken. Seine Ideen legten den Grundstock

für die reiche und vielfältige Meditationstradition des heutigen Buddhismus. Parallel dazu entwickelte sich um 200 v. Chr. die Yoga-Philosophie. Ihr Begründer Patanjali brachte die ersten Meditations-Unterweisungen in Form des „Yogasutra“ zu Papier.

Auch im frühen mittelalterlichen Christentum waren verschiedenste Meditationstechniken bekannt. Diese „geistigen Übungen“ unterteilten sich in die meditatio, was in etwa „gegenstandsfreie Anschauung“ bedeutet; die lectio, eine besonders konzentrierte und aufnahmebereite Form des Lesens; die oratio, die dem heutigen Gebet ähnlich ist; und die contemplatio, das gesammelte, konzentrierte Nachdenken über ein Thema.



All diese Techniken sollten den menschlichen Geist zur Ruhe kommen lassen, diesen „wilden Affen“, der hektisch von Baum zu Baum springt und sich so schwer einfangen lässt.



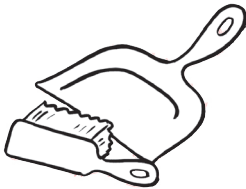
Alors!

Während die Meditation vor allem in Asien seit Jahrtausenden zum ganz normalen Tagesablauf gehört und schon Kinder im Schneidersitz den Tag begrüßen, hat sich der Westen von der meditativen Praxis seit dem 16. Jahrhundert weit entfernt. Aber das lässt sich ja ändern!

Meditationsvorurteile – und was dran ist

Fängt man erst einmal an, sich mit Meditation zu beschäftigen, stößt man schnell auf eine Menge Vorurteile und Halbwissen. Ich muss gestehen, dass ich selbst ein paar sehr klischeehafte Vorstellungen im Kopf hatte, bevor ich mich intensiver mit diesem Thema auseinandergesetzt habe.

Vielleicht geht es dir ja ähnlich? Notier dir doch einfach mal auf der nächsten Seite, was dir spontan zum Thema Meditation einfällt.



Anschließend werden wir dann erst einmal mit den wichtigsten Vorurteilen aufräumen und für etwas mehr Klarheit sorgen, damit dein Kopf frei wird für die spannende Leere, die bald in ihm herrschen wird.