

Fazit Kapitel 2

- **Mache Meditation zum heiligen Ritual deines Tages.**
- **Mache dies an einem schönen Ort, in einem bequemen aufrechten Sitz, 10 Minuten täglich.**
- **Richte deinen Fokus von außen nach innen.**
- **Nicht zu viel, nicht zu wenig anstrengen: Übe die entspannte Konzentration.**

Kapitel 3

Die 3 größten Hindernisse in der Meditation und wie du sie überwindest

Eine Pille wäre einfacher. Einmal täglich einwerfen, und gut ist. Sich dagegen einmal täglich diszipliniert hinzusetzen und für eine gewisse Zeit in die Stille zu gehen kann dagegen eine echte Herausforderung sein.

Vielleicht kennst du das auch: Du möchtest mit Meditation beginnen, du möchtest einmal „reinschnuppern“ in diese Erfahrung, du hast viel davon gehört, aber irgendwie klappt es einfach nicht. Oder du hast schon meditiert und kommst immer wieder raus, findest nicht den richtigen Dreh und nicht die Motivation, dich regelmäßig hinzusetzen. Das sind die Gegner, die Gegenspieler, denen wir auf unserem Weg als Pionier begegnen.

Deswegen haben wir die 3 Hindernisse zusammengefasst, die wir immer wieder hören (und ja: auch von uns selber kennen), wenn es darum geht, ernsthaft Meditation zu praktizieren:

Hindernis Nr. 1: **Ich habe keine Zeit!**

Hindernis Nr. 2: **Ich kann das nicht!**

Hindernis Nr. 3: **Es ist mir zu esoterisch!**

Diese Hindernisse können selber zu Samurais werden und dich tatsächlich nachhaltig davon abhalten, die Brücke zu einem Leben in mehr Gelassenheit und Kraft zu bauen. Viele Menschen fangen gar nicht erst an, weil diese skeptischen Stimmen so kraftvoll sind. Warum das so ist? Vielleicht weil ein aufgeklärter Mensch sich mit unsichtbaren Prozessen im Geist schwertut? Weil wir Angst vor Esoterik haben. Oder vielleicht auch nur deshalb, weil wir nicht glauben können, dass es so einfach ist. Dass die Komplexität unserer Welt, unseres Lebens und unseres eigenen Geistes so einfach gedimmt werden kann.

Vielleicht liegt es auch daran, dass es sich am Anfang einfach total fremd anfühlt. Wir verlassen das vermeintlich sichere Terrain unseres ständig tickenden Verstandes, machen die Schotten dicht, schließen die Augen, richten den Blick nach innen und tauchen ein in die Stille. Das macht am Anfang vielen Menschen Angst. Es ist einfach total ungewohnt, diesen Perspektivwechsel einzunehmen. Plötzlich sehe ich, was da alles los ist in meinem Inneren. Alles, was vorher so wunderbar gedeckelt war, liegt mir nun glasklar vor Augen. Gedanken, die wie verrückt an mir vorbeirasen. Ängste. Negative Glaubenssätze oder falsche Identifikationen. Es ist möglich, das alles positiv zu beeinflussen, doch dafür ist es gut zu wissen, wie du die 3 größten Hindernisse in Zukunft umgehen kannst:

Hindernis Nr.1: Ich habe keine Zeit!



Definitiv das größte Hindernis und gleichzeitig einer der größten Irrtümer über Meditation. Sätze wie: „Ich würde ja gerne mit Meditation anfangen, aber ich habe keine Zeit.“ „Ich weiß ja, es tut mir gut, aber wann soll ich das machen?“ Und wenn man dann doch mal ein paar Minütchen gefunden hat und sich hinsetzen könnte, geht das Geplapper im Kopf los: „Hast du jetzt WIRKLICH gerade Zeit?“ „Musst du nicht noch die Küche aufräumen?“ „Wolltest du nicht noch die wichtige Mail rausschicken?“ Der Verstand sucht sich immer neue Ausreden. Die beste ist: „Ich habe keine Zeit zu meditieren, ich bin viel zu beschäftigt!“ Nicht unbedingt die stich-

haltigste Ausrede, wie du gleich erfahren wirst.

Viele der neuesten Meditationsstudien beruhen auf einem Kurzzeit-Training der Probanden. Während früher oft tibetische Mönche untersucht wurden, die 50.000 und mehr Stunden meditiert hatten, greift man heute auf Probanden zurück, die lediglich einen acht-wöchigen MBSR-Kurs gemacht haben. (Mindfulness Based Stress Reduction, ein von dem amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickeltes Achtsamkeitstraining, das mit den Methoden der Meditation arbeitet.)

Wie viel Zeit brauchst du also wirklich?

Unsere Erfahrung für den Anfang: zehn Minuten pro Tag.

Du hast richtig gelesen. Wir reden hier nicht von einer Stunde Meditation täglich. Auch nicht von 40 Minuten. Auch nicht von 20 Minuten (obwohl das von vielen Traditionen als ideal angesehen wird, und das ist auch eine gute Zeitspanne). Nein, wir reden hier für den Anfang von zehn Minuten. Versteh uns nicht falsch: Eine halbe Stunde ist auch wunderbar. Einsteiger sollten unserer Erfahrung nach aber mit deutlich weniger anfangen, es sei denn, die 30 Minuten vergehen mühelos. Und noch viel wunderbarer können Erfahrungen wie auf einem Vipassana-Retreat (ein 10-tägiges buddhistisches Schweigeretreat) mit täglich 10 Stunden Meditationspraxis sein. Aber für den Einstieg reichen: 10 Minuten.

Ich weiß, wir alle sind viel beschäftigt. Wir haben volle Terminkalender, und wenn der Job rum ist, ist der Haushalt und der Sport dran oder die Freunde oder Kinder warten. Und wenn die weg oder im Bett sind, fällt für viele noch mal mindestens ein Stündchen Job an. Das ist ein typischer

Ablauf meines (Nicole) Alltags. Und glaub mir: Gerade wenn du so einen Alltag hast, dann wird deine Meditation gewaltig helfen, um in deiner Kraft zu bleiben. Oder wieder reinzukommen. Oder um es mit einem uralten Sprichwort zu sagen: „Wenn du keine Zeit für 20 Minuten Meditation hast, dann bedeutet das, dass du 2 Stunden meditieren solltest!“

Und jetzt mal bitte Hand aufs Herz. Zehn Minuten täglich. Wie umsetzbar klingt das für Dich? Kannst du das einrichten?

Zehn Minuten lassen sich problemlos irgendwo anders einsparen. Zum Beispiel bei der Arbeit. Wie oft hängst du noch eine Viertelstunde, eine halbe Stunde hinten dran, weil du vielleicht in wichtigen Teilen des Tages ineffektiv warst? Die Wahrheit ist: Meditation kostet keine Zeit, sie schenkt dir sogar welche.

Du wirst schnell feststellen, dass du durch Meditation viel effektiver arbeiten kannst. Ich würde sogar so weit gehen zu sagen: Wenn du täglich zehn (bis 20) Minuten meditierst, sparst du locker 40 Minuten Arbeitszeit am Tag, denn du wirst sehr viel effektiver. Ein Return-on-Investment, das sich lohnt, oder?

Nochmal unser Tipp:

No meditation, no breakfast.

Und das gilt nach wie vor für mein (Florians) heutiges Leben. Ich meditiere jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen, denn meine Gesundheit und mein Glück ist für mich die wichtigste Sache der Welt.

Lass es so selbstverständlich werden wie das Zähneputzen.

Russell Simmons findet in seinem Buch *Success Through Stillness* einen wunderbaren Vergleich: Stelle dir vor, du putzt dir eine Woche nicht die Zähne! Das kommt sicher nicht in Frage. Aber deinem Geist geht es ähnlich wie deinen Zähnen, wenn sie nicht geputzt werden: Er ist schutzlos den ganzen Stoffen und Reizen ausgesetzt, die ungefiltert reinkommen, die an ihm nagen, ihn angreifen, sich wie ein dicker Pelz über ihn legen, ihn lahm und krank machen.

Meditation ist die Zahnbürste für den Geist. Sie putzt alle Ablagerungen weg (auch in den Zwischenräumen), macht blank, stärkt für den nächsten Einsatz. Der Schritt ist ganz einfach: Von der Dentalhygiene zur Mentalhygiene. Einfach nach dem Zähneputzen für 10 Minuten hinsetzen und in die Stille gehen.

Du denkst, du kannst das nicht? Schon sind wir bei Hindernis Nr. 2:

Hindernis Nr. 2: Ich kann das nicht!



„Ich hab das mal gemacht, vor ein paar Jahren, da war ich in einem Kurs, ich hab es einfach nicht geschafft, abzuschalten, das war furchtbar, das war gar nichts für mich!“ „Ich hab ja versucht, mich zu Hause hinzusetzen und zur Ruhe zu kommen, aber es klappt einfach nicht!“

Ja, auch das kennen wir.

Keine Angst, das ist genau das, was eintritt, wenn du die ersten Male meditierst. Du kommst wahrscheinlich NICHT zur Ruhe. Oft ist das Gegenteil der Fall. Wir bekommen zum ersten Mal wirklich mit, was in unserem Kopf alles so abgeht. Und da ist ne ganze Menge los. Viel Lärm - um nichts.

Gedanken über Gedanken, und wieder Gedanken, angeblich laut Studien etwa 60.000 Gedanken am Tag. Und immer dieselben. Wir denken jeden Tag zu 90 Prozent das, was wir schon mal gedacht haben. Wir sind die zweibeinigen Wiederkäufer der Evolution. Stell dir jetzt mal vor, wie schön es ist, einen Moment dieses meist nutzlose Geplapper im Kopf zur Ruhe kommen zu lassen!

Es ist vollkommen normal, dass es am Anfang etwas mühsam ist. „Nicht klappen“ gibt es nicht in der Meditation. Denn es gibt kein anderes Ziel, als sich hinzusetzen und es einfach zu tun. Das heißt: keine Erleuchtung! Wir müssen dich enttäuschen. Dein Ziel ist es, es einfach zu tun, nicht mehr und nicht weniger. Just do it. Der Rest wird folgen.

Also, kannst du das? Dich hinsetzen und es einfach tun? Denn dann kannst du auch meditieren. So einfach ist das. Das Geheimnis hinter der Meditation ist das: Jeder kann es. Denn es geht in der Meditation im ersten Schritt überhaupt nicht darum, keine Gedanken mehr zu haben. Es geht in erster Linie darum, anders mit deinen Gedanken umzugehen, dir deiner Gedanken bewusst zu werden, dich nicht mehr so von belastenden Gedanken herunterziehen zu lassen und die Abstände zwischen den Gedanken nach und nach größer werden zu lassen. Und das fühlt sich mit ein bisschen Übung tatsächlich so an, als hätte man (fast) keine Gedanken mehr. Aber sie werden da sein, vor allem am Anfang. Das ist ganz normal. Unser Gehirn ist eine Problemlösemaschine, die dich auch in der Meditation nicht im Stich lassen wird. Sie wird Probleme erfinden, selbst wenn da gerade keine sind. Das nächste Meeting morgen, die hässliche Auseinandersetzung mit

der Kollegin gestern. Diese Probleme sind alle nicht wirklich da in dem Moment (denn du sitzt ja auf deinem Kissen und bist nicht im Konferenzraum!). Das Gehirn spielt sie trotzdem ein. Aber du kannst sie mit der Technik der Meditation herunterfahren. Du dimmst dein ewig plapperndes und fürchterlich nervendes Radio im Kopf herunter und tauchst aus dem Lärm der Welt ein in die wohltuende Stille in Dir. Wie gefällt dir die Vorstellung?

Habe Vertrauen in deinen Weg. Es ist ein Weg, ein Training. Ebenso wie du deine Muskeln trainieren kannst, kannst du deinen Geist trainieren. Und denke doch mal dran, wie lange du für einen Bauch- Sixpack brauchst! Meditation ist eine Lebensaufgabe. Und doch wirst du so schnell die wohltuenden Effekte spüren, dass du nicht mehr aufhören willst.

Ich (Florian) erinnere mich an Zeiten in meiner Jugend, in denen mein Geist so verwirrt, so unruhig und so zerstreut war, dass ich mir niemals hätte vorstellen können, für 20 oder 30 Minuten still auf einem Platz in einer Haltung zu sitzen. Aber ich hatte das große Glück, in meiner Zeit als Mönch die Meditation von einigen grandiosen Lehrern lernen zu dürfen, die alle ohne Ausnahme das bestätigen können: Das Einzige, was du für die Meditation benötigst, ist der feste und entschlossene Wunsch nach geistiger Freiheit und eine unerschütterliche regelmäßige Praxis. Durch diese regelmäßige Praxis aber ist alles möglich. Für uns ebenso wie für dich.

Hindernis Nr. 3: Es ist mir zu esoterisch!

Eine Aussage, die wir immer wieder hören. Tatsächlich scheint die Angst vor Esoterik immer noch viele Menschen davon abzuhalten, die wohltuenden und heilsamen Wirkungen der Meditation zu erfahren und sie zu nutzen, um gelassener, zufriedener und gesünder durchs Leben zu kommen. Der Gedanke, Meditation sei esoterisch, ist gleichzeitig verständlich und abwegig. Verständlich, weil Meditation „esoterisch“ oder religiös praktiziert werden kann, ebenso wie man esoterisch leben, Auto fahren oder Essen zubereiten kann. Man kann es verkomplizieren, ausschmücken, mit viel Klimbim umgeben. Oder man kann es einfach machen. Es müssen weder Räucherstäbchen noch Altäre her. Das können durchaus hilfreiche rituelle Handlungen sein, aber für die Meditation an sich sind sie nicht nötig. Für uns bedeutet Meditation, sich mitten im Alltag für ein paar Minuten zu besinnen, innezuhalten, in seine Mitte und in seine Kraft zu kommen, um erfrischt und gelassener weiterzumachen. Meditation bedeutet, gesünder durch einen Alltag voller wunderbarer Herausforderungen zu kommen. Und Meditation bedeutet, sich durch ein Training von mentalen Leiden zu befreien.

Wie oben beschrieben ist Meditation längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen und Millionen Menschen auf der ganzen Welt, mit allen Hautfarben, aus allen Schichten und Lebenssituationen meditieren und profitieren davon. Ohne Esoterik. Entscheidend ist deine eigene Definition von Meditation. Mach sie einfach zur coolsten und modernsten Sache der

Welt. Du bist der Pionier, du bestimmst den Weg.

Der wichtigste Grund, warum Meditation nicht esoterisch ist, ist allerdings die wissenschaftliche Studienlage. Es gibt mittlerweile über 4000 wissenschaftliche Studien zu diesem Thema, die regelmäßig in Fachzeitschriften veröffentlicht werden und auf Konferenzen diskutiert werden. Hierzu findest du einen Überblick, einiges an Material und Vorträge auf der Website www.meditation-wissenschaft.org.

Wir haben zur wissenschaftlichen Studienlage und zum Forschungsstand gegen Ende dieses Buches ein eigenes Kapitel verfasst. In Kapitel 6 findest die Sixpack-Formel: Die 6 wichtigsten wissenschaftlich belegten Wirkungen der Meditation.

Die Überwindung der Hindernisse und die Entscheidung zum Glück

Diese Hindernisse zur Praxis der Meditation zu überwinden ist im Grunde ganz einfach: Entscheide dich für dich, für dein Leben, für dein Glück. Entscheide dich für eine Investition in deine Gesundheit und deine Lebensfreude.

Wir laden dich ein, dir eine ganz grundlegende Frage zu stellen, die für dein weiteres Wachstum essenziell ist: Will ich ein zufriedener und glücklicher Mensch sein? Will ich glücklich sein? Was bin ich bereit, für meine eigene Zufriedenheit und mein Glück zu investieren?