

David Harp



Meditation für  
Menschen auf dem Sprung

GOLDMANN

können – und dann nimmt die Achtsamkeitspraxis nahezu keine eigene Zeit mehr in Anspruch.

## Wem nützt dieses Buch?

Vielleicht haben Sie schon von Achtsamkeit gehört und sich Gedanken gemacht, oder Sie hatten bereits vor, eine Meditationspraxis aufzunehmen, die Achtsamkeit erzeugt. Vielleicht wissen Sie auch nicht so recht, was unter Achtsamkeit zu verstehen ist, selbst wenn Sie einen gewissen Eindruck davon haben, was Meditation beinhaltet. Womöglich haben Sie schon einmal Transzendente Meditation (TM) oder

eine andere Form der Meditation ausprobiert. Sollten Sie es aber noch nie oder mit wenig Erfolg versucht haben oder nur eine Zeitlang, bevor Sie es wieder aufgegeben haben, dann überlegen Sie doch einmal, ob dabei Gedanken dieser Art eine Rolle spiel(t)en:

- Ich kann nicht so lange stillsitzen, wie man es für die Meditation müsste. Da werde/würde ich aus der Haut fahren.
- Ich habe keine Zeit zum Meditieren.
- Ich hab's versucht, konnte mich

aber nicht auf ein Mantra, ein Geräusch, eine Kerzenflamme oder die Empfindung meines Atems konzentrieren.

- Zwanzig Minuten mit überkreuzten Beinen sitzen? Undenkbar!

Wenn Sie Gedanken dieser Art kennen, gehören Sie vielleicht zum Bientyp. Im ersten Kapitel werde ich Ihnen meine Typologie der vogelartigen, fledermausartigen, bienenartigen und seepockenartigen Menschen sowie die für jeden Typ am besten geeigneten Meditationsformen vorstellen.

Was nun die energiegeladenen, hochaktiven, immer beschäftigten Bienen unter uns angeht, ist es leider so, dass die meisten gängigen Meditationsformen eher auf das ortsfeste, gemächliche Seepockengemüt zugeschnitten sind. Wenn Sie solch ein geschäftiger Mensch sind, werden die meisten Übungen Ihnen weder verlockend erscheinen noch beim Aufbau einer Achtsamkeitspraxis besonders hilfreich sein. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben: Es stellt einen Ansatz speziell für diejenigen unter uns vor, die zu »beschäftigt«, zu »aufgedreht« oder einfach zu »aktiv« sind, als dass sie eine halbe Stunde

stillsitzen und meditieren könnten. Selbstverständlich können Sie die Methode auch als Vogel, Fledermaus und Seepocke mit Gewinn anwenden, wenn Ihr Leben so organisiert ist, dass Sie nur mit Mühe Zeit für die Achtsamkeit finden.

## Was Sie erwartet

Wir werden uns zunächst im ersten Kapitel ansehen, was Achtsamkeit ist (und was nicht) und inwiefern unsere äußeren und inneren Aktionen achtsam sind – oder eben nicht. Dann werden wir durch ein einziges simples Experiment erfahren, wie angewandte Achtsamkeit jedes äußere oder innere Tun verwandeln