

Paulina Thurm

Kleine
Meditationen
für jede Gelegenheit

Entspannt und gelassen
in wenigen Minuten

© des Titels »Kleine Meditationen für jede Gelegenheit« (978-3-7474-0279-5) von
Paulina Thurm 2021 by mvg-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.lmvg-verlag.de>

mvgverlag 

© des Titels »Kleine Meditationen für jede Gelegenheit« (978-3-7474-0279-5) von
Paulina Thurm 2021 by mvg-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.lmvg-verlag.de>



Schön,
dass du
da bist!

Willkommen zu deiner persönlichen Auszeit, deiner Me-Time oder deinem Date mit dir selbst.

Es ist großartig, dass du dich dazu entschlossen hast, dich selbst besser kennenzulernen, herauszufinden, was du brauchst, um glücklicher zu sein, und die Antworten auf die Fragen des Lebens in dir selbst zu finden.

Willkommen zu deiner Meditation

Die Meditation kann ein wunderbarer und kraftvoller täglicher Begleiter in deinem Leben sein, wenn du möchtest. Sie kann dir dabei helfen, dich selbst noch mehr anzunehmen und liebevoller mit dir umzugehen. Du kannst durch sie sogar lernen, wie du Konflikte gelassener meisterst und mit negativen Gedanken und Gefühlen konstruktiv umgehst. Mithilfe der Meditation kannst du alltägliche Situationen und Herausforderungen auf eine neue und achtsamere Weise erleben, sie neu bewerten und dadurch deinen Weg nachhaltiger und zufriedener gestalten.

Du hast den ersten Schritt in diese Richtung bereits getan, indem du dieses Buch aufgeschlagen hast. Vielleicht hast du aber auch schon Erfahrung und meditierst regelmäßig? Ganz egal, ob du gerade erst mit dem Meditieren anfängst oder schon

seit einer Weile dabei bist – ich wünsche dir, dass dieses Buch dich inspiriert, wie du Meditation einfach und unkompliziert in deinen Alltag integrieren kannst. Gleichzeitig möchte ich dir einen Begleiter an die Hand geben, mit dem du die Herausforderungen des Lebens mit mehr Leichtigkeit meisterst.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil es das Buch ist, das ich mir gewünscht hätte, als ich selbst mit dem Meditieren begann. Ich meditiere nun schon seit einigen Jahren. Kennengelernt habe ich die Meditation in einer Zeit meines Lebens, als mir ein liebevoller und achtsamer Umgang mit mir und meiner Umgebung noch fremd war. Damals fühlte ich mich wie gefangen in meiner Gefühlswelt und als Opfer meiner negativen Gedanken, wobei ich es doch selbst war, die sie heraufbeschwor und immer wieder bestätigte.

Die Meditation hat einen wichtigen Beitrag dazu geleistet, dass ich mich endlich so annehmen konnte, wie ich bin. Endlich war ich in der Lage, mich und meine Gefühle besser zu verstehen. Durch die Kraft, die ich aus der Meditation schöpfen konnte, gelang es mir nach und nach, besser mit Herausforderungen umzugehen, was schließlich dazu führte, dass mein Leben inzwischen schöner und glücklicher ist, als ich es mir jemals hätte ausmalen können.

Weil Meditieren mir geholfen hat, möchte ich, dass auch möglichst viele andere Menschen davon profitieren. Nachdem ich über die Jahre hinweg theoretisch und durch meine eigenen Erfahrungen viel über Meditation gelernt hatte, absolvierte ich Ausbildungen in Meditations- und anderen Entspannungstechniken. Im Januar 2019 startete ich meinen Podcast »Meditation für jeden Tag«, um dort meine Meditationen kostenlos zur Verfügung zu stellen. Jede Woche leite ich eine geführte Meditation an.

Seither habe ich weit über 100 Meditationen veröffentlicht. Ihre Themen sind so vielfältig wie das Leben und reichen von »Anspannungen loslassen« über »Deinen Körper wertschätzen« bis hin zu »Stärke deinen Mut«.

Um den Menschen die Möglichkeit zu geben, auch die stille Meditation einmal kennenzulernen, reifte in mir die Idee, die Meditationsanleitungen aufzuschreiben und als Buch herauszugeben. Dazu habe ich die einzelnen Meditationen verschiedenen Alltagssituationen zugeordnet, sodass du für jede Gelegenheit die passende Meditation zur Hand hast. Mit diesen Anleitungen kannst du in Stille meditieren, hast aber eine Art »roten Faden«, an dem du dich orientieren kannst.

Zusätzlich habe ich für dich einige Meditationen aus diesem Buch als geführte Audio-Meditationen

aufgenommen und sie auf meiner Website als kostenlosen MP3-Download für dich bereitgestellt. Du findest sie unter:

paulinathurm.com/downloads-buch

Bevor du mit der ersten Meditation beginnst, findest du auf den folgenden Seiten noch etwas Hintergrundwissen, das dir dabei helfen soll, einen noch besseren Zugang zum Meditieren zu finden.

Ich hoffe sehr, dass dir meine Meditationen gefallen und wir nun oft gemeinsam meditieren werden.

Deine

Paulina Thurm

Was ist Meditation?



Meditation, die:

Lateinisch: »nachdenken«, »zur Mitte ausrichten«; Tibetanisch: »vertraut werden mit dir«; Sanskrit: »Das Selbst kultivieren«

Um Meditation ist in letzter Zeit ein regelrechter Hype entstanden. Und das zu Recht, denn Meditieren ist eine sehr erfüllende Methode, um dein Leben bewusster und zufriedener zu gestalten. Gleichzeitig bestehen aber auch noch Vorurteile, und vielen ist nicht klar, was Meditation bedeutet und welchen praktischen Nutzen sie hat. An mancher Stelle wird Meditation in die Nähe von Religion oder Esoterik gerückt. Aber was hat das mit modernen Meditationstechniken zu tun?

Zuerst ein wenig Geschichte

Schon vor etwa 5000 Jahren führten Geistliche und Gelehrte verschiedener Kulturen Gebetsmeditationen aus. Die ältesten Überlieferungen stammen aus Indien und beschreiben Atem- und Kon-

zentrationsübungen. Aus dieser sehr einfachen Meditationspraxis entwickelten sich schließlich das yogische und das buddhistische Meditieren. Das höchste Ziel der buddhistischen Meditation ist die schrittweise Auflösung des Egos, um sich dem Zustand der Erleuchtung zu nähern. Auch im Christentum, im Judentum und im Islam sind Meditation bzw. Kontemplation als eine Form der konzentrierten, stillen spirituellen Übung bekannt. Dort gilt Meditation als ein religiöser Erfahrungsweg, der zur Erleuchtung oder hin zu Gott führt.

Und heute?

Die moderne Meditationspraxis hat sich mit der achtsamkeitsbasierten Methode der Stressbewältigung von den Religionen gelöst. Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen. Weil es bei der Achtsamkeitsmeditation darum geht, innerlich und äußerlich zur Ruhe zu kommen, finden auch jene Menschen Zugang dazu, die dem Religiösen oder Spirituellen nichts abgewinnen können.

Die moderne Achtsamkeitsmeditation wird wegen ihrer positiven Effekte auf Körper und Geist angewendet. Stress wird reduziert, Gesundheit und Wohlbefinden werden gesteigert, das Glücksempfinden wird intensiver. Zudem werden



Konzentration, Gelassenheit und sogar Kreativität gefördert. Das funktioniert so gut, dass in vielen erfolgreichen Unternehmen weltweit regelmäßig gemeinsam meditiert wird. Immer häufiger werden Meditationsräume für die Belegschaft eingerichtet und Achtsamkeitsseminare auf Firmenkosten angeboten.

Es gibt also für jeden Menschen den passenden Zugang zur Meditation. Bei der modernen Achtsamkeitsmeditation musst du dir nicht einmal eine Intention überlegen. Du kannst einfach anfangen und schon nach kurzer Zeit die positiven Effekte genießen. Ganz egal, woher du kommst und wie alt du bist – du brauchst nur den Willen, mit der Meditation anzufangen, um dein Leben etwas glücklicher, gesünder und selbstbestimmter zu leben.

Die folgende einfache Achtsamkeitsmeditation ist ein guter Einstieg für dich:

1. Schließ deine Augen und komm in diesem Moment an.
2. Spüre in deinen Körper hinein und lass deinen Atem fließen.
3. Sollten dir nun Gedanken kommen, dann nimm sie bewusst wahr und lass sie anschließend einfach weiterziehen.

4. Komm wieder zurück zur Beobachtung deines Atems.

Du siehst, der Einstieg ist gar nicht schwer. Meditation hat auch nicht zwingend etwas mit der Abwesenheit von Gedanken zu tun oder damit, deinen Geist zu leeren. Es geht eher darum, deine Gedanken und deine innere Welt bewusst und wertfrei wahrzunehmen und kennenzulernen, um positive Veränderungen anzustoßen und bewusster im Moment zu leben.

Nachdem du nun ein paar Zeilen zum Ursprung der Meditation und ihrer Rolle in unserer heutigen Zeit gelesen hast, möchte ich dir noch ein paar praktische Informationen an die Hand geben, wie Meditation dich unterstützen kann und warum sie so großartig ist.

Wie Meditation dich unterstützt



In den letzten Jahren erfreut sich die Meditation einer stetig wachsenden Beliebtheit. Menschen jeden Alters und Geschlechts auf der ganzen Welt beginnen die Vorzüge des regelmäßigen Meditierens zu entdecken und zu nutzen. Und es werden jeden Tag mehr.

Heutzutage sind wir permanent einer wahren Flut von äußeren Reizen ausgesetzt. Es beginnt am Morgen, wenn wir das Radio anstellen oder durch die Social-Media-Kanäle scrollen, und abends geht es weiter, wenn die Leuchtreklame erstrahlt. Die Nervenenden im ganzen Körper und in allen Sinnesorganen sind unter ständigem »Dauerbeschuss«. Diese gewaltige Menge an Reizen verursacht eine Menge Stress – bewussten und unterbewussten.

Die gute Nachricht ist: Mit Meditation kannst du dem Stress aktiv etwas entgegensetzen. Durch die praktizierte Achtsamkeit werden physiologische Veränderungen der Hirnstruktur angestoßen. Neuronale Verbindungen werden geknüpft und



nach und nach gefestigt. Du kannst es dir so vorstellen: Jede Form von mentaler Aktivität hinterlässt Spuren in der neuronalen Struktur unseres Gehirns. Durch regelmäßige Wiederholung wird aus den Spuren allmählich ein Pfad und aus dem Pfad schließlich eine stabile, belastbare Straße. Unsere Hirnstruktur ist also keinesfalls statisch, sondern formbar – und genau das machen wir uns zunutze.

Unser Gehirn filtert alle äußeren Signale in wichtige und unwichtige Informationen. Unwichtiges gelangt gar nicht erst in unser Bewusstsein. Wir wären sonst kaum in der Lage, auch nur einen einzigen Moment klar zu erleben angesichts der unfassbaren Menge an Reizen, die in jeder Sekunde auf uns einprasseln. Da wir jetzt wissen, dass wir aktiv unsere Hirnstruktur – also die Struktur unseres Bewusstseins – beeinflussen können, sind wir auch in der Lage, unsere Art der Wahrnehmung und dadurch unser Glücksempfinden zu verändern.

Jede Handlung hat ihren Ursprung in einem Gedanken

Die allermeisten dieser Gedanken sind unbewusste Gedanken. Damit es uns gelingt, unsere Gedanken bewusst zu wählen, hilft es, sie in der

Meditation zu beobachten und uns so bewusst zu werden, was wir den ganzen Tag über eigentlich denken. Wir verbringen den Großteil des Tages damit, wie im »Autopilot« unser tägliches Programm abzuspulen. Das ist auch ganz natürlich, speichert und wiederholt unser »Steinzeithirn« doch Verhaltensmuster und Programme, mit denen es ihm einst nachweislich gelang, den Tag zu überstehen, ohne von Mammuts zertrampelt oder von Säbelzähntigern aufgefressen zu werden. Dafür dürfen wir dem Steinzeithirn auch dankbar sein, aber die Meditation lässt uns in der heutigen Zeit ohne Mammuts und Säbelzähntiger selbst den Platz hinter dem Steuer einnehmen. Statt nur Impulsen nachzugehen und auf Reize zu reagieren, können wir selbst agieren und erschaffen.

Mithilfe der in der Meditation erlernten Achtsamkeit gelingt es uns, in herausfordernden Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und bedachte anstelle von reflexartigen Entscheidungen zu treffen. Dadurch sind Konflikte und Belastungen des Alltags besser zu meistern. Je regelmäßiger du meditierst, desto einfacher findest du deinen gelassenen Weg durch den Tag.

Die Meditationen in diesem Buch können dir dabei helfen, deine innere Welt friedvoll, liebevoll und positiv zu gestalten – achtsam und bewusst. Eine liebevolle Beziehung zu dir selbst hilft dir,

auch liebevolle Beziehungen zu anderen einzugehen und diese zu pflegen. So kannst du aus deinem Inneren heraus deine äußere Welt gestalten. Indem du in Selbstliebe Entscheidungen triffst, beeinflusst du dein Leben nachhaltig positiv.



Wie du meditieren kannst



Wie geht Meditieren denn nun? Gibt es Regeln? Tutorials? Ungeschriebene Gesetze? Du brauchst dich nicht zu sorgen – so streng wird es nicht.

Es gibt viele Formen der Meditation. Du kannst damit beginnen, dich achtsam auf etwas zu konzentrieren, zum Beispiel auf deinen Atem, deinen Körper oder auf ein inneres Bild. Auf diese Weise erreichst du innere Ruhe, um dich mit dir selbst zu verbinden.

In diesem Buch habe ich einige Meditationsarten für dich zusammengetragen. Ganz nach Belieben, je nach Tageszeit oder Anlass kannst du dir eine Meditation aussuchen, die dich anspricht. Lies sie dir am besten ein paar Mal durch und geh dabei in Gedanken schon einmal mit. So verinnerlichst du die Schritte und bereitest dich unterbewusst sogar schon auf die Meditation vor.

Solltest du einmal den nächsten Schritt vergessen, hast du zwei Möglichkeiten: Du kannst entweder intuitiv weitermachen oder einfach kurz nachlesen. Beides ist okay. Richte deine Aufmerksamkeit