

PRESSEMITTEILUNG

Martin Boroson **One Moment Meditation** Stille in einer hektischen Welt



- Die Basisminute - eine bewährte Methode für Entspannung und Stressmanagement, mit der wir in alltäglichen Situationen auftanken können
- Videoclip-Einführung des Autoren unter www.onemomentmeditation.com, in Kürze auch auf Deutsch unter www.one-moment-meditation.de
- fundiert, spielerisch, praktisch

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Zufriedenheit to go

Wie viele Momente gehen verloren, wenn wir im Stau stehen oder an der Kasse, wenn wir in einem langweiligen Meeting sitzen? Wie viele Momente verschwenden wir, auf Partys, die uns gar keinen Spaß machen, bei der Arbeit, wenn wir unkonzentriert sind, oder wahllos im Internet herumsurfen? Und was würde passieren, wenn wir jeden dieser Momente als einmalige Gelegenheit betrachten, ruhiger, wachsender, ausgeglichener und zufriedener zu werden? „Da man Zufriedenheit immer nur im Jetzt finden kann, im gegenwärtigen Moment, folgt daraus auch, dass es *überhaupt keine Zeit in Anspruch nimmt*. Es braucht nur einen Moment“, ist Martin Boroson überzeugt. Und rüttelt mit seiner *One Moment Meditation* an dem Dogma, dass Meditation einem Ausdauerstest gleichkommt: je länger, desto spiritueller.

„Diese Meinungen rühren zweifellos daher, dass unser spirituelles Erbe zum größten Teil von Mönchen, Nonnen, Einsiedlern und Propheten weitergegeben wurde - also von Menschen, die dem gewöhnlichen Leben entsagt haben, um jahrein jahraus in stiller Kontemplation zu verharren“, meint Boroson. Die von ihm vorgeschlagene Meditationspraxis ist in ihrer Schnörkellosigkeit hingegen überall umzusetzen, wo sie gebraucht wird - in der

Beziehung, in der Kindererziehung, sogar in der Politik, bei wirtschaftlichen Beschlüssen und öffentlichen Debatten.

Wer meditiert, findet zur inneren Ruhe. Den praktischen Nutzen davon konnten psychologische Studien inzwischen eindrucksvoll belegen: Meditation hebt die Stimmung an, vermindert Ängste, lindert Depressionen, senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und fördert Optimismus und Widerstandskraft. Borosons Ansatz macht diese Wirkung jedem zugänglich - auch denen, die täglich nur wenige Minuten dafür aufzubringen bereit sind.

Aber genügt ein einziger Moment, uns diesen Schatz zu erschließen? Vielleicht hilft es sich zu vergegenwärtigen, dass der „Moment“ von einem lateinischen Wort abstammt, das so viel bedeutet wie: ein Partikel, der durchaus den Ausschlag zu geben vermag. So kann ein einziger Moment Heilung bringen. In einem einzigen Moment blitzt eine fantastische neue Idee auf. In einem einzigen Moment löst jemand ein Problem oder es meldet sich ein verschollener Freund.

Warum also sollte sich nicht in einem einzigen Moment ein Riss auftun, der eine völlig neue, friedvolle Realität preisgibt? „Durch die Meditation lernen wir, den Moment als etwas absolut Revolutionäres zu sehen: Jeder Moment kann dein Leben völlig auf den Kopf stellen“, so Boroson. Deshalb hält er es nicht nur für möglich, in einem einzigen Moment zu meditieren, sondern sogar für geradezu entscheidend.

Fundiert, spielerisch und vor allem praktisch macht Boroson mit einer Technik vertraut, die nicht mehr als ein bis zwei Minuten täglich in Anspruch nimmt und einen in die Lage versetzt, sich im Laufe eines Tages viele Male aufzutanken. Ein Tag, der sich vollgestopft und hektisch anfühlt, wird zu einem Tag mit sehr viel Weite und unzähligen Möglichkeiten - völlig ohne Spannungen zwischen dem, was gerade geschieht, und dem eigenen Bewusstsein.



Martin Boroson:
One Moment Meditation
Stille in einer hektischen Welt
ca. 200 Seiten, Broschur
€ (D) 17,95
ISBN 978-3-89901-548-5
Auch als eBook erhältlich

„Dieser Moment hat das Potenzial für einen grundlegenden Wandel“

Herr Boroson, was ist Ihrer Meinung nach falsch an der Vorstellung, dass es einiges an Zeit erfordert, innere Ruhe zu kultivieren?

Wenn wir glauben, dass innere Ruhe nur in der Zukunft stattfinden kann, konzentrieren wir uns darauf, innere Ruhe zu erreichen anstatt von ihr erfüllt zu sein. Wir halten uns selbst in einem Zustand des „Wollens“, und dieser Zustand des Wollens ist per definitionem kein Zustand des Seins oder „Habens“. Wenn du also glaubst, dass du lange Zeit meditieren musst, um innere Ruhe zu erlangen, dann erzeugst du damit nur noch mehr Stress. Das ist, als würdest du einen Ball von dir wegschleudern und ihm dann hinterherrennen, um ihn wieder einzufangen, nur um ihn, sobald du ihn eingeholt hast, wieder von dir wegzuschleudern - und dich dabei die ganze Zeit darüber beschweren, dass du nie den Ball zu fassen kriegst.

In Ihrem Buch betonen Sie deshalb die Bedeutung des einen Moments. Worauf kommt es bei der *One Moment Meditation* an?

Die beste Voraussetzung für einen Durchbruch ist, dass wir äußerst präsent im gegenwärtigen Augenblick sind. Mit anderen Worten: Wir sind offen für die radikale Möglichkeit, dass, ganz gleich, wie unsere Pläne, Gewohnheiten oder Erwartungen auch ausgehen

haben mögen, *dieser* eine Moment das Potenzial für einen grundlegenden Wandel in sich birgt.

In welcher Situation ist Ihnen die Bedeutung des einen Moments aufgegangen?

Eines Morgens saß ich bei meiner üblichen dreißigminütigen Meditation, fest entschlossen, ganz still zu sitzen, den Blick nach unten gerichtet, und zwar die ganzen dreißig Minuten lang. Doch an diesem speziellen Morgen fand ich einfach keine Ruhe, meine Gedanken rasten nur so dahin und die Zeit schien im Schneckentempo zu vergehen. Irgendwann sah ich zur Uhr und stellte fest, dass ich neunundzwanzig Minuten darauf verwendet hatte zu überlegen, ob nicht doch schon dreißig Minuten vergangen waren. Enttäuscht dachte ich: „Jetzt, wo nur noch eine Minute übrig ist, kann ich eigentlich gleich aufhören für heute.“ Und dann traf es mich wie der Blitz: „Was ist verkehrt an einer einminütigen Meditation? Was habe ich in dreißig Minuten zu erleben gehofft, was ich nicht auch in einer Minute erleben könnte?“ Ich beschloss, noch einmal zu beginnen, von Anfang an. Ich beschloss, eine Minute lang zu meditieren ... dafür aber mit vollem Einsatz.

Welche Auswirkungen hatte diese Erfahrung auf Ihre Meditationspraxis?

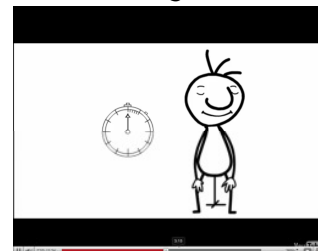
Von diesem Augenblick an begann sich mein Verhältnis zur Zeit zu verändern. Ich begann, weniger über langfristige Ziele nachzudenken und mehr über

gegenwärtige Möglichkeiten. Ich begann zu erkennen, wie viel man in einer sehr kurzen Zeit erreichen kann. Und ich begann, auf eine ganz neue Weise zu meditieren - nicht einfach nur jeden Morgen dreißig Minuten lang auf meinem Meditationskissen sitzend, sondern für kurze Augenblicke über den ganzen Tag verteilt, ganz egal wo - in der Bahn, am Schreibtisch, im Fitnessstudio. Ich begann, zu verstehen: Je schneller ich in den Zustand der inneren Ruhe hinüber gleiten konnte und je weniger Stützen ich dafür brauchte, umso besser. Kurz: Ich begann, immer dann zu meditieren, wenn ich einen Moment Zeit hatte.

www.onemomentmeditation.com
Auf dieser Webseite führt Autor Martin Boroson in einem animierten Clip in die Kunst der Basisminute ein. In Kürze auch auf Deutsch unter www.one-moment-meditation.de!



Wenn wir uns gestresst fühlen...



...genügt ein Moment...

ÜBER DEN AUTOR



Martin Boroson steht für eine neue Generation von Meditationslehrern. Der gebürtige New Yorker hat Philosophie und Wirtschaft studiert und sich viele Jahre mit Transpersonaler Psychologie und Zen beschäftigt. Er arbeitet heute in den USA als Organisationsberater und Seminarleiter. Sein erstes Buch 'Becoming Me' ist in den USA bereits seit Jahren sehr erfolgreich.

www.martinboroson.info
www.onemomentmeditation.net

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Stapenhorststraße 20
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de
www.weltinnenraum.de

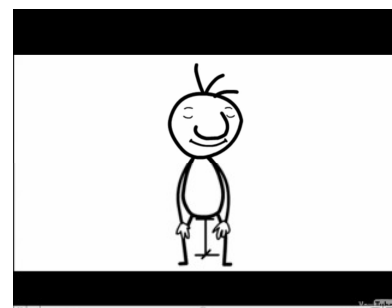
ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln?

Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.



...um uns wieder aufzuladen...



...und den Tag in einem anderen Bewusstsein fortzusetzen...



...entspannt, friedvoll, im Moment!