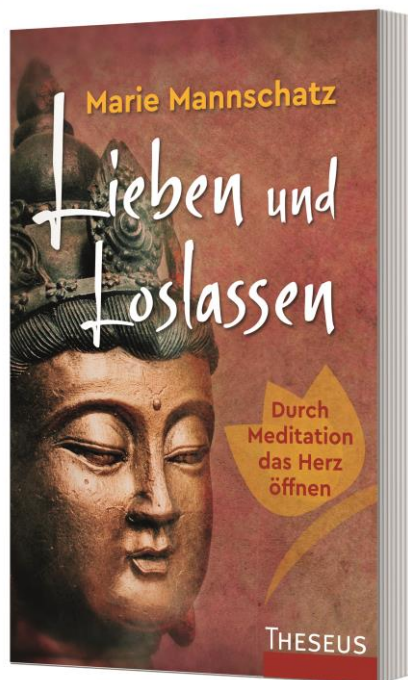


MARIE MANNSCHATZ

Lieben und Loslassen

Durch Meditation das Herz öffnen

- ❖ eine beherzte Einladung, festsitzenden Groll sich selbst, anderen Menschen und dem Leben gegenüber achtsam zum Schmelzen zu bringen
- ❖ mit Übungen den Geist in Herzenswärme betten
- ❖ zahlreiche Hinweise, um Schwierigkeiten in der Meditationspraxis zu meistern



Marie Mannschatz
 Lieben und Loslassen
 Durch Meditation das Herz öffnen
 224 Seiten, 18 €
 ISBN: 978-3-95883-456-9

DAS DASEIN IM HERZRAUM VERANKERN

Das Herz: Taktgeber unserer Lebenskraft - aber auch Sitz einer Wärme, die unsere Beziehungen beseelen kann. Wie wir mithilfe der buddhistischen Metta-Meditation einen Geisteszustand kultivieren, aus dem ganz natürlich eine Freundlichkeit sich selbst und anderen Menschen gegenüber erwächst, zeigt die Autorin Marie Mannschatz in ihrem neu aufgelegten Longseller *Lieben und Loslassen*. Darin legt die Bestsellerautorin und international bekannte Meditationslehrerin mit kraftvoll-poetischen Worten dar, wie eine regelmäßige Meditationspraxis weitaus mehr sein kann als das Kartographieren des Geistes mit den wissenschaftlich erwiesenen positiven Effekten auf die Gesundheit: Wer sich selbst auf die Gefühlsqualität liebevoller Güte einstimmt und übt, diese zunächst sich selbst und dann anderen Menschen zufließen zu lassen, dem eröffnet sich ein ganzes Universum zwischenmenschlicher Tiefe. Getragen von einem Zustand innerer Sicherheit wird Vergebung durch die Ausführungen und Übungen von Marie Mannschatz jenseits vom bloßen Lippenbekenntnis körperlich erfahrbar. „Das Herz rückt Vertrauen, Liebe und Zugehörigkeit in die Mitte unseres Daseins und betont die Gemeinsamkeit mit anderen Menschen. Herzenswärme beschert uns Offenheit und die Bereitschaft zur Resonanz“, ist die Autorin überzeugt. Metta-Meditation grenzt sie klar von naiver Schönmalerei ab: „All die Vorbehalte und Erwartungen, die sich zwischen mir und dem Anderen auftürmen, drängen durch die Metta-Meditation ins Bewusstsein und müssen wach angeschaut werden“, beschreibt sie die zunächst innere Themen aufrührende und dann tief reinigende Wirkung der Übungspraxis. Die Ausführungen zu Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut helfen, die feinen Nuancen dieser buddhistischen Kernbegriffe zu verinnerlichen.



ÜBER DIE AUTORIN

Marie Mannschatz hat mehr als zwei Jahrzehnte in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Seit 1978 widmet sie sich buddhistischer Meditation und wurde in den neunziger Jahren von Jack Kornfield zur Meditationslehrerin ausgebildet. Sie lebt in Ahrensburg und lehrt in Europa und den USA.

www.mariemannschatz.de