

SANDY C. NEWBIGGING

RUHE IM KOPF

SANDY C. NEWBIGGING

RUHE IM KOPF

SCHLUSS MIT DEM DAUERDENKEN

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

**Aus dem Englischen
von Maria Müller-de Haën**

© Sandy. C. Newbigging 2012
Titel der Originalausgabe:
THUNK! How to Think Less for Serenity and Success.
Findhorn Press, Schottland, 2012
www.findhornpress.com

Deutsche Ausgabe:
© KOHA-Verlag GmbH Dorfen

Alle Rechte vorbehalten
Cover: Andrea Barth/Guter Punkt, München
Lektorat: Traudel Reiss
Layout: Birgit-Inga Weber
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI Books
ISBN 978-3-86728-301-4



FÜR NARAIN,
MEINEN ERSTEN MEDITATIONSLEHRER

Von dir habe ich gelernt,
dass ich nie einen weiteren Gedanken
zu Ende denken muss,
um das Leben zu genießen,
das ich schon immer ...

EINFÜHRUNG	
Sind Sie ein Dauerdenker?	9
VORWORT	
Wer hätte das gedacht?	13
EINLEITUNG	
Denken oder nicht denken?	17
ÜBER DIESES BUCH	26
KAPITEL EINS	
Wissen aufgeben	31
KAPITEL ZWEI	
Das konventionelle Denken hinter sich lassen	39
KAPITEL DREI	
Frei von schlechten Gefühlen	51
KAPITEL VIER	
Die Geschichte näher beleuchten	65
KAPITEL FÜNF	
Durch Denken verpassen Sie das Leben	77
KAPITEL SECHS	
Das fehlende Teilchen des Ruhe-im-Kopf-Puzzles ist der Frieden	91

KAPITEL SIEBEN	
Vom Misserfolg zum Erfolg in Sekundenschnelle	105
KAPITEL ACHT	
Zehn Mythen über Meditation	119
KAPITEL NEUN	
Augen zu und aufwachen!	129
KAPITEL ZEHN	
Techniken, um weniger zu denken	141
ZUM ABSCHLUSS	
Dem Frieden einen Preis beimessen	159
REFERENZEN	
Der lebende Beweis, dass Frieden möglich ist	175
DANKSAGUNG	186
WÜRDIGUNGEN DIESES BUCHES	188
ÜBER DEN AUTOR	190
DIE NÄCHSTEN SCHRITTE	191



»Spannung ist,
wer du meinst, sein zu müssen.
Entspannung ist, wer du bist.«

CHINESISCHES SPRICHWORT

EINFÜHRUNG

Sind Sie ein Dauerdenker?



WENN SIE MIT DEM DENKEN EINFACH NICHT
AUFHÖREN KÖNNEN, WANN IMMER SIE DAS
WOLLEN, DANN »WERDEN SIE GEDACHT«,
DANN SIND SIE EIN DAUERDENKER.

Eines möchte ich von Anfang an klarstellen. Ich sage keineswegs, Ihr Geist und Verstand seien etwas Schlechtes und Sie sollten sich ein für alle Mal das Denken abgewöhnen. Ihr Geist ist vielmehr ein beeindruckendes Werkzeug, mit dem Sie ganz wunderbare Dinge erschaffen können.

Doch ganz offensichtlich schaffen es die meisten Leute, die ich so kennenlerne, nicht, *nicht* zu denken. Und das ist ganz bestimmt ein Problem.

Zu viel Denken ist mit sehr viel Stress verbunden, macht krank, hemmt die Kreativität, schiebt den Frieden immer wieder auf, schränkt unsere Liebesfähigkeit ein und – was womöglich am wichtigsten ist – hält uns davon ab, zu erkennen, wie großartig unser wahres Selbst ist.

*Ist es für Sie schwierig, mit dem Denken aufzuhören?
Dann sind Sie keineswegs allein, sondern in guter Gesellschaft!*

Für die meisten Menschen, mit denen ich in meinen Praxen, Kursen und Retreats in der ganzen Welt zusammenkomme, ist es schier ein Ding der Unmöglichkeit, im Kopf keine Überstunden zu machen. Sie denken den ganzen Tag, manche auch die ganze Nacht hindurch. Sie können die Flut der Gedanken einfach nicht aufhalten; durch ihre ungesunde Gewohnheit des Zu-viel-Denkens sind ihre Gedanken hartnäckig, unkontrollierbar und gar zu stark geworden.

*Wer die Meisterschaft über den Geist erworben hat,
nutzt seinen Geist, anstatt von ihm benutzt zu werden.*

Können Sie das Denken nicht willentlich abschalten und einstellen? Dann haben Sie zu Ihrem Geist eine unausgewogene und unproduktive Beziehung. Anstatt Ihren Geist als wunderbares Werkzeug zu nutzen und ihn, wenn Sie fertig sind, sozusagen beiseitezulegen, werden Sie im wahrsten Sinn des Wortes von Ihrem Geist benutzt. Wie ich meine, denken Sie wegen dieser unaufhörlichen Gedankenflut dann nicht mehr, sondern *»werden gedacht«!*

Dieses »Dauerdenken« tritt auf, wenn Sie sich dem Gedankenstrom im Geist nicht entziehen können und darauf reagieren müssen.

Dauerdenken ist heutzutage eines der größten Probleme auf dem Planeten und die verborgene Ursache von Konflikten, Leid und Stress sowie der Hauptgrund dafür, dass Sie nicht in den Genuss des Friedens und der Produktivität kommen, zu denen Sie von Natur aus fähig sind.

Wenn Sie ein **Dauerdenker** sind, überlassen Sie unwissentlich dem Inhalt Ihrer Gedanken unbefugterweise die Macht, Ihre Stimmungen, Gesundheit, Beziehungen, Ihren Wohlstand und Frieden zu beeinträchtigen. Und vor allem ist dieses Pro-

blem völlig unnötig, denn jede Person, die ich kennengelernt habe, war in der Lage, zu ihrem Geist eine neue Art von Beziehung aufzunehmen.

Die Menschen denken die ganze Zeit, weil sie keine bessere Möglichkeit kennen, mit ihrem Geist in Beziehung zu treten.

Bevor ich die Vorzüge des Nichtdenkens erkannte, konzentrierte ich mich in meiner persönlichen Entwicklung vor allem darauf, meine negativen Gedanken und Emotionen zu verändern. Doch obwohl ich mich sehr bemühte, meinen Kopf bzw. Geist mit besseren Inhalten zu füllen, geriet ich nach wie vor unter Stress und litt unter Stimmungsschwankungen. Warum? Weil ich die zugrunde liegende Ursache meiner Probleme nicht gelöst hatte, nämlich die Gewohnheit, ständig zu denken.

Zum Glück habe ich inzwischen herausgefunden, dass beständigere Zufriedenheit, innerer Frieden und Glück weniger damit zu tun haben, den Geist, sondern vielmehr *die eigene Beziehung zum Geist zu verändern*. Letzteres führt zu mehr innerem Frieden und Produktivität, ganz egal, welche Gedanken Ihnen im Kopf herumgeistern. Stellen Sie sich das nur einmal vor!

Sie müssen nie wieder Opfer Ihrer Gedankeninhalte sein.

Sich einer so befreienden Möglichkeit zu öffnen, ist mit das Wichtigste, das Sie jemals tun können. Deshalb geht es in diesem Buch darum, aufzuzeigen, wie Sie sich nicht mehr auf die *Inhalte* Ihres sich ständig verändernden Geistes, sondern auf den dauerhaft friedlichen *Kontext* Ihres Geistes fokussieren. Ich möchte Ihnen helfen, Ihre zeitweiligen Gedanken und Emotionen loszulassen, in der Hoffnung, Sie entdecken dadurch Ihr wahres Selbst wieder – das Selbst, welches präsent, mächtig und friedvoll ist.

Lernen Sie, weniger zu denken und in Ihrem wahren Selbst zu ruhen, und kommen Sie dadurch in den Genuss eines wunderbaren Lebens, frei von den im Kopf gemachten Problemen und voller Liebe, Gesundheit, Fülle und Glück.

Auf Ihre Freiheit!

Sandy C. Newbigging

VORWORT

Wer hätte das gedacht?



FRIEDEN UND PRODUKTIVITÄT
SIND MÖGLICH!

Die Wahrheit ist die Wahrheit – es gibt nur *eine* Wahrheit, und sie ist unaussprechlich. Sie wird auf unzählige Weisen beschrieben, und alle haben einen gemeinsamen Nenner: die Kraft der Metapher. Mit Metaphern wird der Weg aufgezeigt. Wenn die Metaphorik eines Menschen Sie anspricht – und auch bzw. sogar besonders dann, wenn sie sich von der Ihren unterscheidet –, erweitert sie nicht nur Ihren Geist, sondern bestärkt Sie auch auf Ihrem Weg, denn sie erinnert Sie daran, was Sie bereits wissen, aber vor lauter Eile womöglich vergessen haben.

Als ich Sandy kennenlernte, war ich sofort von dem Enthusiasmus beeindruckt, mit dem er sein Wissen weitergab, ebenso von seinem Engagement und seinem Mut, neue Wege einzuschlagen. Ich habe mich selbst in ihm wiedererkannt und war von der Qualität seiner Seele tief berührt.

In diesem wunderbaren Buch verwendet er neuartige Metaphern, um auf dieselbe Wahrheit und denselben Weg hinzuweisen, den auch ich in meiner Arbeit immer aufzeige, und zwar auf vollkommen einzigartige, ihm eigene Weise. Obwohl ich selbst vierzehn Bücher über das gleiche Thema geschrieben habe – weshalb ich normalerweise von ähnlichen Büchern nicht unbe-

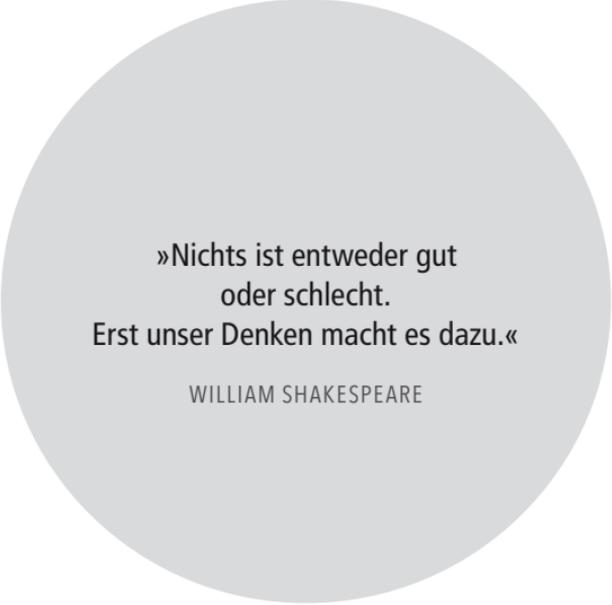
dingt etwas Überraschendes erwarte –, hat mich dieses Buch doch sehr inspiriert, und ich fühle mich geehrt, das Vorwort schreiben zu dürfen.

Wie Sandy so gelehrt beobachtet, kommt innerer Frieden und die daraus entstehende Freude nicht so sehr durch veränderte Gedanken zustande, wie manche uns glauben machen wollen, sondern durch das Ändern des ganzen Denkprozesses, indem Sie in einen meditativen Zustand gehen, aus dem reines Gewahrsein hervorgeht.

Reines Gewahrsein – frei von Gedanken dahingehend, wie gut oder schlecht Sie im Spiel des Lebens in Ihrem jeweiligen Umfeld mitspielen, unbelästigt von den normalerweise ablaufenden inneren Kommentaren und Debatten – verhilft zu Leerheit und somit zu der Empfänglichkeit, wie sie von der taoistischen Tradition, die ich lehre und lebe, unterstützt wird. Im Zustand der Leerheit und des Friedens, so heißt es im Taoismus, ziehen Sie sogar die Götter und Geister mit großartigen Geschenken an, von Normalsterblichen ganz zu schweigen.

Anders ausgedrückt: Streben Sie nach Frieden, dann kommt alles andere von allein. In seinem Buch **RUHE IM KOPF** zeigt Sandy Ihnen, wie das geht, und zwar wunderbar eloquent, und ganz zweifellos werden Sie jedes seiner Worte mit Genuss lesen und davon profitieren.

Der Barfußdokter
Bestsellerautor



»Nichts ist entweder gut
oder schlecht.
Erst unser Denken macht es dazu.«

WILLIAM SHAKESPEARE

EINLEITUNG

Denken oder nicht denken?



DAS IST DIE FRAGE,
DIE IHR LEBEN VERÄNDERT!

Wer lernt, weniger zu denken, kommt schnell in den Genuss der damit verbundenen Vorteile. Anstatt sämtliche negativen Gedanken und Emotionen einzeln verändern zu müssen, um *irgendwann* ein bisschen Frieden zu erlangen, können Sie sich *unmittelbar* mit einem Frieden verbinden, welcher innerlich präsent und da ist.

Überlegen Sie einmal kurz, welche Konsequenzen diese bemerkenswerte Möglichkeit hat. Sie müssen nicht tages-, wochen- oder jahrelang versuchen, den Inhalt Ihres Geistes zu korrigieren, zu verändern und zu verbessern, um *eines Tages* innere Ruhe und Gelassenheit zu verspüren. Stattdessen nehmen Sie Ihr Geburtsrecht in Anspruch und genießen ganz einfach und sogleich eine innere Stille, die *bereits da* ist.

Heilen Sie die Beziehung zu Ihrem Geist und erleben Sie die Rückverbindung zu immer mehr Frieden, Glück, Liebe, Freude und Zufriedenheit. Befreien Sie sich dadurch ein für alle Mal von einschränkenden Gedanken und genießen Sie stattdessen die Fülle, die das Leben zu bieten hat. Noch wichtiger ist: Sie können die grenzenlose Großartigkeit Ihres wahren Selbst wiederentdecken – des stillen, ruhigen, ausgedehnten, bewuss-

ten Gewährseins, welches jenseits der Schranken Ihres Geistes existiert.

Leben Sie im Alltag aus Ihrem wahren Selbst heraus, dann können Sie das Leben in seiner ganzen Vollkommenheit erfahren, frei von Problemen, während Sie gleichzeitig Ruhe aus Ihrem inneren »Vorrat« vollkommenen Friedens schöpfen – ein Leben lang.

Aber ich greife vor. Zunächst möchte ich Ihnen erzählen, wie mein Leben in alle möglichen Richtungen verlief, wie es auf und ab ging, bis ich an einen Punkt gelangte, wo ich des vielen Denkens überdrüssig wurde.

Alles lief wunderbar

Ich erreichte meine Ziele und lebte, wie ich dachte, ein erfolgreiches Leben. Doch dann wurde ich aus heiterem Himmel mit der Realität konfrontiert. Obwohl mein Leben genau so war, wie ich es mir immer gewünscht hatte, war ich, wie mir klar wurde, immer noch nicht glücklich. Ich fühlte mich nicht erfolgreich, und um den inneren Frieden und die innere Ruhe war es auch nicht so gut bestellt.

Realitäts-Check

Als Begründer der sehr wirkungsvollen *Mind-Detox*-Methode und international tätiger Therapeut, Kurs- und Retreat-Leiter musste ich zu meiner Überraschung einsehen, dass ich trotz der ganzen Arbeit und Mühe, die ich auf das Ändern meines Geistes verwendet hatte, immer noch ab und zu negative Gedanken und Emotionen hegte. Und was noch schlimmer war: Auch meine Therapieklienten machten diese Erfahrung.

Verstehen Sie mich nicht falsch, die *Mind-Detox*-Methode ist unglaublich effektiv, wenn es darum geht, körperliche Beschwerden zu heilen, emotionalen Ballast abzuwerfen und sein

Leben zu verbessern. Doch trotz allem erlebten weder meine Klienten noch ich selbst dauerhaften inneren Frieden und »Ruhe im Kopf«.

Mein Weckruf am Tiefpunkt

Ich war frustriert und erkannte, dass ich mich nicht darauf verlassen konnte, eine erfüllende Zukunft zu erleben. Und ich wusste: Weiterhin so hart zu arbeiten, um immer höhere und bessere Ziele zu erreichen, würde mich nicht von dem Gedanken befreien, der mich ständig »juckte«: *dass das Leben mehr als das zu bieten hat.*

Und es kam noch schlimmer: Mein wachsender Frust führte zu Beziehungsschwierigkeiten; meine Partnerin verließ mich, und ich verlor dadurch auch das wunderbare Kind, welches ich aufgezogen hatte, das tolle Haus, in dem ich wohnte, das schicke Auto und das gemeinsam angesparte und sicher angelegte Geld.

Ich war am Tiefpunkt angelangt. Ich brauchte Ruhe und begann mich mit alternativen Denk-, Seins- und Lebensweisen zu beschäftigen.

Etwa um diese Zeit herum lernte ich eine Gruppe Meditationslehrer kennen, die mein Leben veränderten. In ihren Augen sah ich einen Frieden und eine Freude, wie ich sie noch nie gesehen hatte, und je mehr Zeit ich mit ihnen verbrachte, desto klarer wurde mir, dass ihre innere Ruhe sehr beständig war. Ich war ganz wild darauf, das ebenfalls zu erfahren, packte erneut meine Koffer und begab mich mit ihnen auf ein mehrere Monate dauerndes Meditations-Retreat. Ich verbrachte zehn Wochen auf der griechischen Insel Patmos und danach weitere vierzehn Wochen in den Bergen von Mexiko.

Eine totale Kehrtwende des Denkens

Wie ich herausfand, waren meine hartnäckigen Probleme nie in meiner Unfähigkeit, »positiv zu denken«, begründet; ihre wahre und letztendliche Ursache war vielmehr meine Gewohnheit, ständig zu denken. Beim Denken fehlten mir der Frieden und die innere Ruhe, die eigentlich immer da sind.

Indem ich lernte, präsent zu sein und weniger zu denken, konnte ich mein Leben viel mehr genießen. Seit mir diese aufschlussreiche Wahrheit zuteil wurde, erlebe ich so viel Frieden, Glück, Liebe und Zufriedenheit, wie ich sie nie für möglich gehalten hätte. Hoffentlich gelingt das auch Ihnen mithilfe dieses Buches.

Frei von zu viel denken

Wenn es darum geht, sein Leben lang inneren Frieden, Wohlstand und Erfolg zu genießen, kommt es letztendlich darauf an, wie Sie mit Ihrem Geist in Beziehung treten. Müssen Sie Ihre negativen Gedanken anhalten, um Frieden und Fülle zu spüren, bleiben Sie für immer das Opfer der willkürlichen Bewegungen Ihres Geistes. Doch sobald Sie sich Ihres stillen, ruhigen geistigen Kontexts bewusst werden, merken Sie auch, dass sofort mehr Ruhe und Fülle als noch einen Moment zuvor einkehren.

Noch wichtiger ist aber: In dieser ruhigen Stille bewusst zu verweilen, gibt Ihnen die Macht, sich für ein Leben im Zustand bedingungslosen Glücks und beständiger Zufriedenheit zu entscheiden – inmitten eines Ozeans reiner, tiefer und grenzenloser Liebe.

Hört sich das gut an? Das Beste daran ist:

Auch Sie können das. Ja, Sie haben richtig gehört: SIE!

Egal, was in Ihrem Leben passiert ist, wer Sie Ihrer Meinung nach heute sind, was Sie als Ihre Erfolge und Misserfolge anse-

hen, Ihre guten und schlechten Eigenschaften, Ihre guten und absolut schlimmen Taten, Ihre Höhen und Tiefen ... Egal, ob Sie nun den Körper, das Aussehen, das Liebesleben, die Ausbildung, Karriere, das Geld, das Haus, die Hobbys oder das Leben haben, die Sie Ihrer Ansicht nach haben sollten – ich sage Ihnen eine unstrittige Wahrheit: Nichts, aber auch gar nichts von alledem ist letztendlich wichtig. Zumindest nicht, wenn es um die Fähigkeit geht, die jeder Mensch hat, im Hier und Jetzt Gelassenheit und Erfolg zu erfahren.

Ja, Sie haben richtig gelesen: Es gibt weder Voraussetzungen noch bestimmte Initiationsriten, noch müssen Sie an sich etwas verändern oder verbessern, um ein Leben lang Frieden und Ruhe zu genießen. Denn ob Sie es nun glauben oder nicht: In Wahrheit *sind Sie bereits* ein absolut wunderbares, unendlich bewusstes, total hinreißendes, vollkommen friedliches, mit Liebe erfülltes Menschenwesen. Das *sind Sie!* Ob Ihnen das nun passt oder nicht. All das ist Ihnen angeboren; es ist das Geschenk, das Sie bei der Geburt mitbekommen haben. Und es ist Ihr Geburtsrecht, Ihr *wahres Wesen* zu erfahren.

Sie mögen das nicht glauben und auch nicht fühlen. Und es entspricht womöglich nicht Ihrer derzeitigen Erfahrung. Doch dadurch wird es nicht weniger wahr. Wahrheit setzt Glaubensüberzeugungen und Gefühle außer Kraft. Wahrheit ist etwas absolut Reales und Permanentes; Überzeugungen und Gefühle dagegen sind nur relativ wahr und gehen vorüber. Und die Wahrheit ist: *Sie sind* all das Wunderbare, was ich gerade beschrieben habe, und noch mehr.

Hier wird Ihnen alles geboten, was Sie sich jemals erhofft haben. Sie haben die Chance, im Herzen von allem zu ruhen, was gut ist. Einfach indem Sie nicht mehr den trügerischen Gedanken daran glauben, was Sie alles *nicht* sind, können Sie den reinen Frieden und die grenzenlose Schönheit dessen entdecken, *was Sie bereits die ganze Zeit gewesen sind.*

Frieden ist Ihr natürlichster Seinszustand

Nicht im Frieden zu sein ist anstrengend und stresst den Körper. Der Geist ist der Herr und der Körper der Diener; oder anders ausgedrückt: Der Körper folgt dem Geist.

Wie führende Wissenschaftler herausgefunden haben, ist Stress eine der Hauptursachen für körperliche Krankheiten und Beschwerden; umgekehrt heilt der Körper schneller und funktioniert optimal, wenn er ruht bzw. im Frieden ist.

*Sie wurden nicht auf diesen Planeten geboren,
um krank zu werden.
Sie wurden geboren, um zu leben!*

Sie wurden geboren, um ein atemberaubendes, beeindruckendes Leben zu führen! Sie haben das Potenzial und die Chance, sich fantastisch zu fühlen und eine wunderbare Realität zu manifestieren. Ihr natürlichster Seinszustand ist die Erfahrung vollkommenen Friedens, grenzenloser Liebe, haufenweisen Glücks und totaler Ganzheit, und dazu brauchen Sie gar keinen bestimmten Grund. Uns wird beigebracht, wir müssten etwas *tun*, um so wunderbar zu *sein*. Doch das stimmt einfach nicht. In Wirklichkeit ist es genau umgekehrt. Ruhen Sie einfach in Ihrem wahren Selbst, wie ich das nenne, dann können Sie alles bekommen, was Sie sich nur wünschen können.

*Das hat nichts mit Optimismus zu tun.
Es ist ganz einfach Ihr Geburtsrecht.*

Ist es nicht eine große Erleichterung, die Wahrheit zu erkennen? Ihr Herz weiß, dass das wahr ist; es reagiert auf diese Worte. Lassen Sie sich von diesem inneren Wissen führen. Vertrauen Sie Ihrem Herzen. Stellen Sie Ihren Kopf infrage. Denn wie Sie herausfinden werden, können Sie auf der Stelle Frieden erleben – indem Sie lernen, weniger zu denken, präsent zu sein und das zu

erforschen, was jenseits der Grenzen und Beschränkungen Ihres Geistes existiert.

Der Frieden, der immer da ist

In Ihrem Gewahrsein existiert genau in diesem Augenblick fortwährend ein ruhiger, stiller Raum. Ein Frieden. Womöglich nehmen Sie ihn aber nicht wahr, weil Sie vergessen haben, dass er existiert.

Während Sie heranwuchsen, wurden Sie dazu ermuntert, einhundert Prozent Ihrer Aufmerksamkeit auf die Bewegungen Ihres Geistes, Ihres Körpers und Ihres Lebens zu lenken. Nur selten, wenn überhaupt, wurde Ihnen die erhellende – um nicht zu sagen: erleuchtende – Wahrheit nähergebracht, dass alles, wirklich alles, im Rahmen eines beständigen Kontexts reiner, vollkommener, ruhiger und stiller Bewusstheit geschieht. Oder anders ausgedrückt: dass Ihr Geist, Ihr Körper und Ihre Welt alle in einem unendlichen, beständig präsenten Frieden existieren.

Womöglich verpassen Sie also den Frieden, der Ihnen von Geburt an zusteht. Sie spüren das, worauf Sie sich fokussieren. Wenn Sie also Ihre Aufmerksamkeit auf das in Ihrem Gewahrsein lenken, was sich ständig bewegt, sich immerzu verändert und von Natur aus ständig im Fluss ist, fühlen Sie sich schließlich unwohl. Und nicht nur das: Weil Sie ein riesengroßes Stück Ihrer selbst und der Realität verpassen, haben Sie im Leben vielleicht das Gefühl, es würde etwas fehlen, es müsse im Leben mehr geben als das, was Sie derzeit erleben. Können Sie damit etwas anfangen?