

Sandy C. Newbigging

10 Lehren für den Neubeginn

Damit Sie aus dem Rest Ihres Lebens
das Beste machen

KOHA

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 Nayoma de Haën

Titel der Originalausgabe:
*New Beginnings. Ten Teachings to Make the Rest of Your Life
the Best of Your Life.*

© Sandy C. Newbigging
first published by Findhorn Press, Schottland, 2013

Deutsche Ausgabe:
© KOHA-Verlag GmbH Burgrain
1. Auflage 2017
Alle Rechte vorbehalten
Cover: Karin Schnellbach
Grafiken: Shutterstock, Fotolia
Lektorat und Layout: Birgit-Inga Weber
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI Books GmbH, Leck
ISBN 978-3-86728-323-6



Für Wee Yin

INHALT

VORBEMERKUNG	Die überarbeitete Neuauflage	10
VORWORT	von David R. Hamilton, Ph.D.: Wagen Sie es!	14
EINFÜHRUNG	Die Freiheit der Wahl	17
TEIL I:	Zehn innere Lehren	27
1	Das Äußere spiegelt das Innere	29
2	Herzenswünsche ernst nehmen	36
3	Im Hier und Jetzt sein	45
4	Im Sein ruhen	51
5	In Liebe leben	55
6	Widerstand ist zwecklos	64
7	Keine faulen Kompromisse	76
8	Hochschätzung hat Priorität	81
9	Positiver Fokus macht stark	85
10	Loslassen und wachsen lassen	95
TEIL II:	Wunder vollbringen	103
11	Die Macht des Universums nutzen	105
12	Dem Universum entgegenkommen	110
13	Größtmögliche Freude in jedem Augenblick	118

ANHANG 1

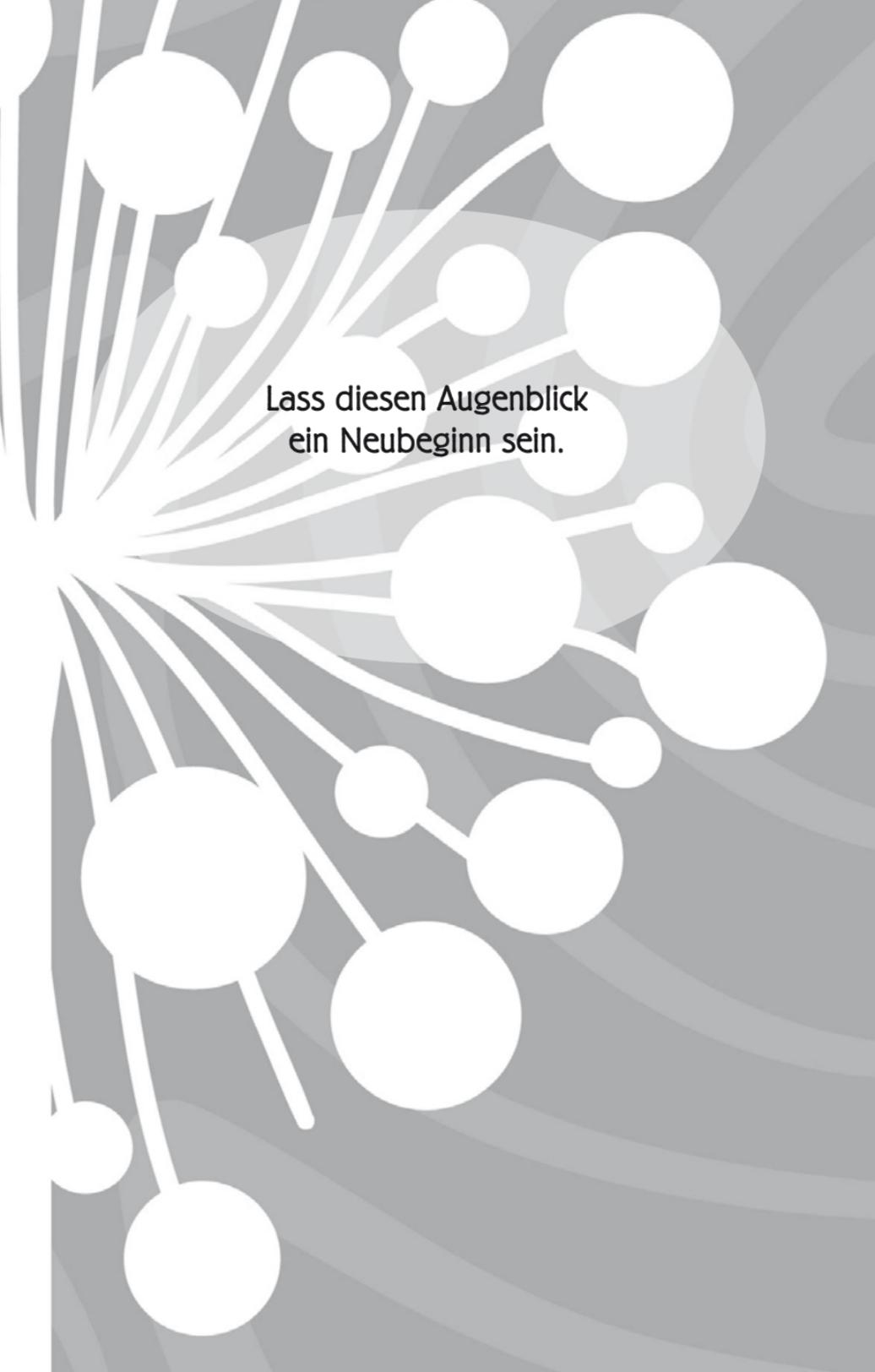
Die Lehren leben – 42 Tools zur Umsetzung der »Zehn inneren Lehren« im täglichen Leben	125
---	-----

ANHANG 2

Erkundung dieses Buches – 10 Fragen zur Erforschung der »Zehn inneren Lehren«	182
--	-----

Die nächsten Schritte	186
Über den Autor	187
Danksagung	188



The image features a complex abstract design. On the left side, a dense cluster of white lines radiates outwards, connecting to various white circles of different sizes. These circles are scattered across the frame, some appearing as nodes in a network. The background is a gradient of gray, with faint, overlapping circular patterns that create a sense of depth and movement. The overall aesthetic is clean, modern, and minimalist.

Lass diesen Augenblick
ein Neubeginn sein.

VORBEMERKUNG



Die überarbeitete Neuauflage

Von Sandy Newbigging

*(Ja, das ist mein Familienname
seit meiner Geburt ...!)*

»**N**ewbigging, ist das Ihr echter Name?« ... Das ist eine der häufigsten Fragen, die mir seit dem ersten Erscheinen dieses Buches (Originaltitel »*New Beginnings*«; Anm. d. Übers.) gestellt wurde. Vielleicht denken Sie, das sei doch ein naheliegender Titel für mein erstes Buch. Aber als ich es schrieb, hatte ich zunächst keine Ahnung, wie ich es nennen wollte. Am Ende half mir ein guter Freund, das Offensichtliche zu erkennen.

Demselben Prinzip folgend, lassen wir uns allzu leicht von den Einzelheiten des Alltags ablenken, sodass wir den größeren Zusammenhang aus den Augen verlieren: die Tatsache, dass wir am Leben sind. Wir wühlen uns geschäftig durch unsere nie endenden To-do-Listen und vergessen, ab und zu innezuhalten, einfach »zu sein« und die Reise zu genießen, während wir uns das Leben erschaffen, das wir uns wünschen. In diesem Sinne

hoffe ich, dieses Buch ermöglicht Ihnen einen frischen Blick auf den Sinn des Lebens; möge es Sie inspirieren, *jedem Augenblick Bedeutung zu verleihen*. Indem Sie diesen Augenblick als einen Neubeginn betrachten, lernen Sie, das Neue anzunehmen, Probleme loszulassen, das von Ihnen Gewünschte anzuziehen und – das ist das Beste von allem – glücklich zu leben bis an Ihr Ende, und zwar nicht in einem fernen, märchenhaften Land, sondern in der Realität des Hier und Jetzt.

Seit der ersten Veröffentlichung dieses Buches

Um meiner Integrität willen habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Lehren aus diesem Buch in meinem eigenen Leben anzuwenden, was wundervolle Ergebnisse nach sich zog.

Kurz nach der ersten Veröffentlichung 2005 wurde ich eingeladen, in drei verschiedenen Fernsehreihen als Therapeut aufzutreten. Diese Reihen wurden in dreißig verschiedenen Ländern ausgestrahlt. Das verschaffte mir so viel Öffentlichkeit, dass große Verlage auf mich zukamen und mir Buchverträge anboten (was zu zwei Bestsellern geführt hat). Außerdem wurde ich eingeladen, in Großbritannien, Spanien, Frankreich, Thailand, Australien und in der Türkei ganzheitliche Gesundheitsretreats durchzuführen und Menschen aus fünfzehn Ländern die *Mind-Detox*-Methode beizubringen, die ich zufällig nebenbei entwickelt hatte.

Dabei sind fantastische Freundschaften entstanden, ich habe wunderschöne Orte besucht und dort gelebt, ich habe meine Schulden abbezahlt und mir ein Cabrio *und* ein Motorrad gekauft! Und all das ohne großen Stress oder besondere Anstrengungen, sondern einfach durch den Fokus auf das Sein, auf die Liebe und die Anziehung. Das ist doch aufregend, oder? Besonders Letzteres war *die neue Art zu leben*, die ich damals den Lesern der ersten Ausgabe dieses Buches (*»New Beginnings«*) vermittelt habe.

Wenn der Schüler bereit ist

Zu den eher unerwarteten Entwicklungen seit der ersten Ausgabe dieses Buches gehört die Begegnung mit meinem spirituellen Lehrer. Ich wurde zu etwas, was sich wohl am ehesten als »moderner Mönch« bezeichnen lässt. Ich meditierte Tausende von Stunden und lehrte Meditation in vielen Ländern, woraus mein Buch »*Ruhe im Kopf – Schluss mit dem Dauerdenken*« entstanden ist.

Durch die Erfahrungen meiner Arbeit mit den unterschiedlichsten Menschen in meinen Beratungen, Kursen und Retreats, die Lehren meines spirituellen Lehrers und die Erkenntnisse aus meinen Meditationen hat sich mein Leben seit der ersten Veröffentlichung dieses Buchs 2005 ganz schön verändert. Es scheint wirklich an der Zeit zu sein, eine überarbeitete Ausgabe herauszubringen.

Die »Zehn inneren Lehren«

Gegenwärtig zu sein und eine erleuchtete Sicht auf die eigenen Lebensumstände zu entwickeln ist eine zeitlose Weisheit, die nie aus der Mode kommt. Die Fans der ersten Ausgabe dieses Buches werden jedoch bemerken, dass sich seine Struktur und sein Slogan ziemlich verändert haben.

Bei der Überarbeitung entdeckte ich in meinem Text zehn eigenständige, bedeutsame »Lehren«. Da ich diese Lehren während der vergangenen Jahre selbst angewandt habe, weiß ich, wie stark sie das Leben eines Menschen verändern können. Mir schien, die weitreichende Bedeutung dieser Lehren und ihrer Umsetzung erforderte einen entsprechenden Untertitel wie »*Making the Rest of Your Life the Best of Your Life*« (»Das Beste aus dem Rest Ihres Lebens machen«). Doch diese Ausgabe enthält noch weit mehr Veränderungen, vor allem aufgrund der neuen Prioritäten, die sich für mich in den letzten paar Jahren ergeben haben.

Vom Wissen zum Sein

Als ich 2005 mit dem Schreiben begann, war ich neu in der Szene und meinte, mich als guter Lehrer beweisen zu müssen. Mittlerweile interessiert es mich viel mehr, *die Lehren zu leben*. Dieser Wandel vom Lehren zum Sein mag zunächst einfach erscheinen, doch dahinter steckt der wohl größte und bedeutendste Prioritätenwechsel meines Lebens. Ich habe entdeckt, dass es ein Riesenunterschied ist, ob ich etwas über coole spirituelle Konzepte *weiß* oder ob ich wahren Wohlstand, Glück, inneren Frieden und Freiheit von Problemen *direkt in meinem Leben erfahre*.

Bevor ich die neue, umfassend überarbeitete Fassung dieses Bandes vorstelle, werde ich deshalb noch etwas darauf eingehen, wie Sie vom *Wissen* darüber, was Sie wollen, zu der lebendigen, realen *Erfahrung* kommen können. Der Unterschied ist entscheidend. Es gibt auf dieser Erde eine Menge konzeptionell erleuchteter Menschen; doch was wir vor allem brauchen, sind Menschen, die erleuchtete Leben leben.

Hier kommt die Einladung dazu!

Sandy C. Newbigging
Mai 2013

VORWORT



Wagen Sie es!

Von David R. Hamilton, Ph.D.

Es steht außer Zweifel, dass die Qualität unserer Absichten die Qualität unsres Lebens beeinflusst. In den letzten paar Jahren haben selbst Wissenschaftler einstimmig nachgewiesen, dass unsere Gedanken Einfluss auf unseren Körper haben – auf unser Gehirn, unser Herz, unser Immunsystem und sogar unsere Gene. Doch unsere Absichten beeinflussen auch alles um uns herum: Die Qualität unserer Absichten wirkt sich bis auf unsere Lebensumstände aus.

Entscheidend ist die Haltung, die diesen Absichten zugrunde liegt. Absichten, die auf Liebe und Wertschätzung (im Sinne von »Hochschätzung«) beruhen, bewirken positive Veränderungen – sowohl gesundheitlich als auch was die Lebensumstände betrifft.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Empfinden echter Wertschätzung für einen anderen Menschen das eigene Immunsystem aktiviert und einen vor schädlichen Mikroorganismen schützt. Auf ganz reale Weise fördert daher Wertschätzung auch Ihre Immunität gegenüber »negativen« Lebensumständen. Al-

lerdings gibt es, wie in diesem Buch erklärt wird, eigentlich keine negativen Lebensumstände, sondern nur Umstände, die wir als negativ bezeichnen. Es ist nur unsere Perspektive, die die Dinge als positiv oder negativ einordnet. Doch sobald wir das Etikett verliehen haben, beeinflussen unsere Bewertungen, wie wir uns fühlen.

Die Macht, uns gut zu fühlen, liegt also bei uns. Es kommt nur darauf an, wie wir die Dinge betrachten. Wie Sandy sagt: *»Ob wir ein freudvolles oder problematisches Leben haben, hängt nicht davon ab, was passiert, sondern welche Bedeutung wir dem Geschehen verleihen.«* Wissenschaftliche Studien zeigen das ganz deutlich.

Angenommen, jemand merkt, er wird nicht rechtzeitig zu einer Verabredung kommen. Der mentale und emotionale Stress der Verspätung bewirkt biochemische Veränderungen im Körper: Stresshormone werden ausgeschüttet, die Alterungsprozesse werden beschleunigt, und sogar die Gene verändern sich. Doch nicht das Spät-dran-Sein als solches ist der Auslöser dafür, sondern die Gedanken über die Verspätung. An und für sich ist Spät-dran-Sein einfach ein neutrales Ereignis, das auf den Körper oder das übrige Leben keine Auswirkungen hat; diese entstehen erst durch die Bedeutung, die wir ihm geben.

Um unseres eigenen Wohles willen müssen wir lernen, unsere Lebensumstände zu akzeptieren und mit ihnen im Fluss zu sein. Dann bewerten wir die Dinge nicht als negativ und setzen uns nicht unter Stress, sondern versetzen uns in Freude. Am besten geht das, wie Sandy uns ermutigt, indem wir aufhören, über die Vergangenheit nachzudenken, uns um die Zukunft zu sorgen oder abzuwarten, bis sich die Dinge bessern, und uns stattdessen für die Neuigkeit des Jetzt öffnen und uns daran erfreuen.

Also nur zu! Wenden Sie Sandys »Zehn innere Lehren« in Ihrem täglichen Leben an und schauen Sie, was passiert. Wagen Sie es!



**»Wenn Sie immer tun,
was Sie schon immer getan haben,
werden Sie immer bekommen,
was Sie schon immer bekommen haben.«**

MARK TWAIN



Die Freiheit der Wahl

Die uralte Weisheit
des befreiten Lebens

Jede Sekunde jeden Tages bietet einen neuen Anfang. Genau jetzt kommen die Schöpfungskräfte auf wundersame und großartige Weise zusammen, um einen nagelneuen Augenblick voller Potenzial und Möglichkeiten zu gebären. Was Sie damit anfangen, ist letztlich Ihre Entscheidung.

Das ist es, wovon die »Zehn inneren Lehren« handeln. Ob individuell oder kollektiv angewandt, geben sie uns die Freiheit der Wahl zwischen Frieden oder Schmerz, Verwirrung oder Klarheit, Problemen oder Perfektion, Zögern oder Handeln, Versagen oder Gelingen.

Wenn Sie die Lehren leben, werden Sie bemerken, ob Sie – aus Gewohnheit oder aufgrund Ihrer Prägungen – das Opfer gespielt, in der Vergangenheit gelebt, über die Gegenwart gejamert oder sich durch Zukunftsängste behindert haben. Wenn Sie die Lehren anwenden, wird in Ihnen die Fähigkeit erwachen, sich bewusst für das Feiern des Lebens zu entscheiden, mit dem Zauber des gegenwärtigen Augenblicks zu verschmel-

zen und mutig und brillant alles, was passiert, für Ihre Entwicklung zu nutzen – zu Ihrem eigenen Wohl und zum Wohl der Menschheit.

Dieses Buch bietet Ihnen einen neuen Weg des befreiten Lebens an – frei von Problemen und randvoll mit Segnungen.

Sie können in jedem Augenblick eine lebensfördernde Wahl treffen. Sie können wie gewohnt urteilen und den Ereignissen Widerstand entgegensetzen, was unnötig Stress und Schmerz verursacht und Sie leiden lässt. Sie können sich jedoch auch entscheiden, das Leben zu akzeptieren und sich vom Universum führen und helfen zu lassen.

Sie können jedem Augenblick Bedeutung verleihen. Dann entscheiden nicht die Ereignisse, sondern die Bedeutung, die Sie ihnen verleihen, darüber, ob Sie ein freudvolles oder ein problemträchtiges Leben haben. In diesem Buch geht es darum, aufzuhören, Probleme als Probleme zu betrachten – ein für alle Mal.

Sie können Ihre Ziele mit Stress und Anstrengung verfolgen, oder Sie können Sie mit müheloser Leichtigkeit und vom ganzen Universum unterstützt anziehen.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie durch die Macht des positiven Fokus, erbaulicher Emotionen, Präsenz, Wertschätzung und Nicht-Anhaftung ein Magnet für Wunder werden können. Auf den folgenden Seiten finden Sie äußerst wirkungsvolle Strategien, um mehr von dem, was Sie sich wünschen, in Ihr Leben einzuladen.

Innere Lehren zur Transformation der äußeren Welt

»Sei du die Veränderung, die du in der Welt sehen willst« lautet das weithin bekannte Zitat von Mahatma Gandhi. Diese Worte hatten so große Wirkung auf die Menschheit, weil wir kaum eine Chance haben, nachhaltig etwas in der Welt zu bewirken, sofern wir uns nicht selbst verändern.

Der Aufbau des von Ihnen gewünschten Körpers und Lebens erfordert die entsprechenden INNEREN Grundlagen.

Wenn Sie sich aufmachen, Verbesserungen zu bewirken, müssen Sie sich der evolutionären inneren Arbeit widmen, die gewöhnlich dafür nötig ist. Zu Ihrer Unterstützung bietet Ihnen dieses Buch zehn Lehren, um aus dem Rest Ihres Lebens das Beste zu machen. Indem Sie sich darauf konzentrieren, eine positivere und produktivere innere Beziehung mit Ihrem Leben zu haben, erzeugen Sie eine machtvolle Plattform für echte, nachhaltige Veränderungen Ihrer äußeren Lebensumstände. Und nicht nur das – Sie erleben Ihr Leben auch zu 200 Prozent!

Das kann doch nicht alles gewesen sein ...

Meiner Ansicht nach ist Evolution eine unserer wesentlichen Aufgaben im Leben. Mit Evolution meine ich nicht, weniger behaart zu werden und aufrechter zu gehen, sondern die Erhöhung des Bewusstseinsniveaus. Als menschliche Wesen entspricht es unserem natürlichen Sein, uns dem Neuen zuzuwenden, problemfrei zu leben, das Ersehnte »anzuziehen« und uns des Lebens zu erfreuen. Die meisten Menschen erleben Freude, wenn sie ganz im Augenblick sind, eine Sichtweise einnehmen, in der es keine Probleme gibt, und wenn sie bedeutsame Zusammenreffen von Ereignissen erleben, die Ihnen helfen, dem näher zu kommen, was sie sich wünschen.

Meistens tun wir dies unbewusst, ohne es zu bemerken, einfach indem wir uns an dem freuen, was gerade passiert. Indem wir unser Bewusstseinsniveau anheben, werden wir *innerlich* friedvoller und präsenter. Wir leben weniger in der Vergangenheit und Zukunft und mehr in der göttlichen Gegenwart, die der Herrlichkeit des Augenblicks innewohnt. Gleichzeitig werden wir in unserem *äußeren* Verhalten zielgerichteter, leidenschaftlicher und einflussreicher. Wenn wir uns entscheiden, wie

wir auf das Leben reagieren wollen, bemerken wir bewusster, was tatsächlich im Universum insgesamt vor sich geht. Im Gegenzug können wir das Leben zu 200 Prozent genießen, indem wir voll und ganz sowohl innerlich als auch äußerlich erleuchtet leben.

Der Sinn des Lebens ist, zu leben

Haben Sie sich je gefragt, was der Sinn des Lebens ist? Dann wären Sie nicht allein. Es ist eine universelle Frage, die Millionen von Menschen zumindest irgendwann mal bewegt hat. Leider fahren sich die meisten auf der Suche nach der Antwort fest, zum einen wegen der schieren Größe der Frage, zum anderen weil sie irrigerweise annehmen, der Sinn ihres Daseins hänge mit dem zusammen, was sie tun. Ich kenne sogar Menschen in den Sechzigern und Siebzigern, die immer noch herauszufinden versuchen, was der Sinn ihres Lebens ist. Sie fühlen sich minderwertig, verloren und verwirrt ob der Frage, was sie mit ihrem Leben *tun* sollen. Und während all der Zeit, in der die Jahre dahingehen, verpassen sie ihr Leben.

Auch Sie können Jahre damit zubringen, auf den Aha-Moment zu warten, in dem sich alles klärt und Sie plötzlich den Sinn des Lebens erkennen. Oder Sie können es *einfach* halten (die Wahrheit ist immer einfach!) und die befreiende Möglichkeit erwägen, dass *der Sinn des Lebens darin besteht, es zu leben*.

Klingt das zu simpel? Haben Sie auf etwas Tieferes, Bedeutsameres gehofft? Tut mir leid, falls ich Sie enttäuscht habe. Aber lesen Sie bitte weiter! Denn sobald Sie diese schlichte Wahrheit in Ihrem Leben anwenden, werden Sie die Magie darin entdecken – ich verspreche es Ihnen.

Überleben Sie oder gedeihen Sie?

Wie viele Menschen kennen Sie, die voll und ganz leben? Damit meine ich, dass sie das Leben zu 200 Prozent erleben: ganz und gar innerlich die Tiefe und Großartigkeit ihres Seins erfahren

(siehe Kapitel 4) und äußerlich jeden Augenblick vollkommen annehmen, mit absoluter Leidenschaft, Furchtlosigkeit, bedingungsloser Freude und grenzenloser Liebe.

Den größten Teil meines eigenen Lebens wusste ich nicht, was es heißt, voll und ganz zu leben. Eines Tages stieß ich auf ein Zitat eines spirituellen Lehrers, der MSI genannt wurde. Da hieß es:

»Das Leben will in ewiger Freude, grenzenloser Freiheit, bedingungsloser Liebe und unendlichem Gewahrsein gelebt werden. Jedes andere Leben geht komplett an dem vorbei, worum es geht, als Mensch geboren zu sein.«

Wow! Diese Worte jagten mir eine Heidenangst ein; gleichzeitig wurde ich aufgeregt wie ein Kind im Bonbonladen. Zum ersten Mal in meinem Leben bekam ich eine Ahnung davon, welche Art menschlicher Erfahrung für mich in diesem Leben möglich war. Als ich den Satz noch ein paarmal las, wurde mir auch glasklar, dass ich bislang nicht voll und ganz gelebt hatte. Ich war gerade so durchgekommen, ich hatte überlebt, aber ich war nicht gediehen: angstvoll konzentriert darauf, alles zu vermeiden, was ich *nicht* wollte, und hoffend, einen möglichst sicheren und komfortablen Weg zu meinem Totenbett zu finden.

»Die Lebensreise sollte sich nicht mit der Absicht auf das Grab zubewegen, gefahrlos und mit einem attraktiven, wohlbewahrten Körper anzukommen.

Wir sollten vielmehr seitwärts darauf zuschlittern, Champagner in der einen, Erdbeeren in der anderen Hand, total verbraucht und abgenutzt, und dabei

»Juchhu!« rufen: »Was für ein toller Trip!«

GEORGE CARLIN

Jetzt widme ich mich dem Leben mit Leidenschaft. Dem echten Leben! Aus jedem Augenblick versuche ich, das Maximum

an Leben herauszuholen. Indem ich erforschte, was es bedeutet, in ewiger Freude, bedingungsloser Liebe und unendlichem Gewahrsein zu leben, entdeckte ich, dass der Sinn meines Lebens weniger davon abhängt, was ich tue, sondern vielmehr davon, *wer ich bin, während ich etwas tue*. Was ich tue, ist zweitrangig geworden; wichtiger ist, das eigentliche Wunder des Lebens zu bemerken, zu schätzen und es zu genießen. Ich erkenne immer mehr, dass der Sinn des Lebens darin besteht, zu lernen, ganz und gar in der Welt zu lieben und zu spielen und sich an jedem Augenblick maximal zu erfreuen.

Über dieses Buch

Wenn Sie die »Zehn inneren Lehren« lesen, werden Sie bemerken, dass sie drei Bereiche abdecken:

Das Neue annehmen
Probleme loslassen
Wunder manifestieren

Es gibt einen guten Grund für diese Struktur. Wunder anziehen kann bedeuten, dass sich bestimmte Aspekte Ihres Lebens ändern müssen. Falls Sie sich auf eine Änderung Ihrer Lebensumstände konzentrieren, ohne zuerst präsent zu sein und mit sich selbst liebevoll umzugehen, können Ihre Absichten auf Angst beruhen. Negative Absichten können zu langfristigen Problemen führen, weil Sie a) sich dann auf das konzentrieren, was Sie *nicht* wollen, und b) sich damit zu einem Opfer der Wechselhaftigkeit Ihrer Lebensumstände machen, zum Beispiel wie gut oder schlecht Ihre Karriere, Ihre Beziehungen oder Ihre finanziellen Verhältnisse laufen.

Werden Sie ein Magnet für Wunder!

Nehmen Sie andererseits das Neue an und lassen Sie die Probleme los, dann lernen Sie, präsent zu sein und Ihre Absichten mit der Macht des Universums in Einklang zu bringen. Aus dem Hier und Jetzt heraus haben Ihre positiven Absichten viel mehr Macht und Sie werden zu einem Magneten für Wunder. Jeder Tag wird dann zu einer Feier Ihrer Evolution, zu einer Chance, mit Leidenschaft, Sinn und Liebe zu leben – zum Wohl Ihrer selbst und der ganzen Menschheit.

Das Leben aus Liebe dient allem im Kosmos zum Wohl.