

Suze Yalof Schwartz
Be mindful – Einfach mal abschalten

Suze Yalof Schwartz

Be mindful

Einfach mal abschalten

Wie Meditieren dein Leben entstresst

Aus dem Englischen übertragen
von Karin Weingart

L o t o s

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel »Unplug. A Simple Guide to Meditation for Busy Skeptics and Modern Soul Seekers« im Verlag Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, New York.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8277-4

Erste Auflage 2018

Copyright © 2017 by Suzanne Yalof Schwartz

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2018 by Lotos Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Angelika Holdau

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung von

Motiven von © Marina Demidova/thinkstock und

© Valentin Volkov/thinkstock (Papier)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

www.ansata-integral-lotos.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Für meinen Mann Marc, Liebe meines Lebens und Erfüller all meiner Träume. Hab Dank für deine nie nachlassende Gesprächsbereitschaft, Unterstützung, Liebe und Güte.

*Und für meine Jungs:
Weil ihr dafür sorgt, dass mein Leben seine Leichtigkeit nie verliert, dass es Spaß macht, aber immer auch eine Herausforderung bleibt. Und weil ihr mich so oft daran erinnert, das Atmen nicht zu vergessen.*

Inhalt

Auf die Plätze ... fertig ... abschalten	9
PLATZ NEHMEN	27
Es geht um <i>Sie</i>	28
Meditieren – was ist das eigentlich?	35
Entrümpelt – entmystifiziert – praktikabel	43
Erstaunliche und herrliche Dinge können geschehen	73
ABSCHALTEN UND WIEDERAUFLADEN ...	119
Fertig machen zum Hinsetzen – die Grundlagen	120
Machen Sie es sich leicht	132
So gelingt's: die einfache Formel für schnörkelloses Meditieren	141
Was »tun« mit den Gedanken?	150
Über die Geduld	157
15 Meditationen für alle Tage	161

TIEFER EINTAUCHEN	197
Weitere Arten zu meditieren	198
Geleitete Achtsamkeitsmeditation	198
Aromatherapie-Meditation	201
Kristall-Meditation	203
Klang-Meditation	206
Absichtsmeditation	208
Praktiken, die Sie auch einmal ausprobieren können	211
Klopfen	211
Kristallheilung	214
Atemarbeit	219
Klangbäder	221
Meditation für Kinder	223
Das ultimative Geheimnis des Meditierens	230
Quellen	233
Dank	234
Über die Autorin	239

Auf die Plätze ... fertig ... abschalten

So gut wie alles funktioniert wieder, wenn du es nur mal kurz abschaltest. Und für uns Menschen gilt das auch.

ANNE LAMOTT

Der Moment, in dem ich das Abschalten lernte, hat mein ganzes Leben verändert.

Zu dem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass ich fast fünf Jahre später versuchen würde, auch andere davon zu überzeugen. Doch wenn man einen dermaßen guten Trick entdeckt, möchte man ihn einfach mit möglichst vielen teilen. Durch das Abschalten ist es mir gelungen, aus der verrückten Achterbahn von Stress und Getriebensein auszusteigen und ein neues Leben zu beginnen, in dem ich – wenigstens meistens – ruhig bin und die Zügel in der Hand halte. Ich schaffe jetzt mehr und das viel besser als früher, denn ich bin fokussiert, klar im Kopf und genieße es tausendmal so sehr, weil ich präsent bin. Dieses Buch habe ich geschrieben, um Ihnen

das Abschalten und Meditieren beizubringen, damit auch Sie sich Ihres Lebens erfreuen können, während es sich abspielt, und nicht mehr vor lauter Sorgen, Angst und Geschäftigkeit auf das Beste verzichten müssen.

Es besteht überhaupt kein Grund, sich mit Stress herumzuschlagen, wenn es doch so leicht ist, ihn loszuwerden.

Tagtäglich bitten mich Leute, ihnen das Meditieren beizubringen. Denn es schwirren ja so viele verwirrende Informationen umher. Deshalb habe ich genau den geradlinigen Leitfaden verfasst, den ich mir in meinen Anfängen gewünscht hätte. Klartext und direkt auf den Punkt. Nach Hunderten von Unterrichtsstunden in allen möglichen Arten der Meditation und nach der Gründung meines Studios kann ich heute wohl mit Fug und Recht behaupten, dass ich die Kunst des Meditierens begriffen habe. Und für Sie lautet die gute Nachricht: So viel zu begreifen gibt es da gar nicht – weil es nämlich überhaupt nicht kompliziert ist! Ich habe dieses Buch für alle geschrieben, die eigentlich gern meditieren würden, es aber für zu kompliziert, zu versponnen halten, die meinen, nicht genügend Zeit dafür zu haben oder keine fünf Minuten täglich still sitzen zu können. Das verstehe ich. Und wie ich das verstehe! Denn es gibt wohl kaum eine Person, bei der es so unwahrscheinlich war wie bei mir, dass sie je mit dem Meditieren anfangen würde. Aber wie sagte doch eine ehemalige Mitschülerin auf unserem dreißigjährigen Klassentreffen so

schön: »Wenn Yalof meditieren kann, dann können alle anderen das auch.« Sollten Sie es im Moment also noch für ausgeschlossen halten, dass ich Sie dazu kriege: Ich schaffe das. Ich bin bereit, die Herausforderung anzunehmen und Ihnen zu zeigen, dass es eigentlich gar keine ist.

Ich wäre in lautes Lachen ausgebrochen, hätten Sie mir früher gesagt, der Schlüssel zu Effektivität, Produktivität, Zufriedenheit und größerem Erfolg läge nicht etwa in höherem Tempo und noch größerer Anstrengung, sondern in Entschleunigung und Präsenz. Ich war der klassische Fall einer überehrgeizigen Typ-A-Persönlichkeit: Ständig dabei, zu machen und zu tun, ewig ungeduldig raste ich mit hundertachtzig durch mein Leben. Dieses irrsinnige Tempo und all die Anforderungen, die an mich gestellt wurden, ließen mich aufblühen, und jede Chance, die sich mir bot, packte ich voller Begeisterung bei den Hörnern. Zwischendurch einmal eine Pause einzulegen, um mich zu fragen, was ich eigentlich tun wollte und was nicht, wäre mir nie in den Sinn gekommen, und *Nein* kam in meinem Wortschatz nicht vor. Was nicht passte, habe ich passend gemacht. Oder genauer gesagt: Ich habe meine Assistentinnen einen Weg suchen lassen, es passend zu machen. Das stresste sie und brachte sie oft zum Weinen. Kein Wunder also, dass eine frühere Mitarbeiterin auf Facebook postete, als die *New York Post* über die Eröffnung meines Meditationsstudios *Unplug* berichtet hatte: »Ich wünschte nur,

sie hätte auch schon meditiert, als ich noch für sie tätig war.« (Tut mir so leid, Lexa, wirklich!)

Allein die Vorstellung, ein paar Minuten lang still sitzen zu müssen, um abzuschalten, kam mir seinerzeit ebenso irrwitzig wie qualvoll vor. Meditieren? Reine Zeitverschwendung. Ich hatte doch so viel zu tun und zu erreichen.

Heute weiß ich natürlich, dass ich es viel schneller an die Spitze geschafft und den Weg dorthin auch bedeutend mehr genossen hätte, wenn ich damals schon gelernt hätte, das Tempo zu drosseln und abzuschalten. Hört sich ganz schön verrückt an, oder? Weniger tun – mehr erreichen. In aller Ruhe durchstarten. Das Einzige, was wir tun müssen, um den Heiligen Gral zu finden, dem wir doch alle nachjagen – innerer Frieden, Glücksgefühle und größtmöglicher Erfolg –, ist, ein paar Minuten täglich still dazusitzen.

Und das ist keineswegs nur meine Meinung, es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege dafür. Studien zeigen, dass Meditieren tatsächlich gesünder, glücklicher und leistungsfähiger macht. Weil es das Gehirn neu verdrahtet, und zwar genau so, dass Sie dadurch cleverer und konzentrierter werden, dass sich Ihre Produktivität steigert und Sie eine positivere Lebenseinstellung gewinnen. Meditieren reduziert Ängste, Stress, Panikattacken, Aggressionen, Depressionen, Fressanfälle und Schmerzempfindlichkeit. Es verbessert das Gedächtnis, hilft, schneller bessere Entscheidungen zu treffen, erhöht das

Mitgefühl und verschafft Ihnen einen echten Vorteil, was den Umgang mit den Herausforderungen angeht, vor die das Leben Sie stellt. Es hilft, Ordnung ins Gehirn zu bringen, und trägt zur Beseitigung des Chaos in Ihrem Leben bei. Mit dem Ergebnis, dass einfach alles besser in Fluss kommt.

Das hört sich nach einer Menge Versprechen an, ich weiß. Aber schon an Tausenden von – anfangs durchaus oft skeptischen – Menschen habe ich miterleben können, dass sie sich tatsächlich erfüllen. Dass heute dreißig Millionen Amerikanerinnen und Amerikaner täglich meditieren, hat schon seinen Grund. Schließen Sie sich ihnen doch an – dafür müssen Sie ja nicht in den USA leben. Denn das Meditieren funktioniert bei jeder und jedem, die es damit ernst meinen. Und ich kann selbst nach fünf Jahren noch kaum glauben, dass Innehalten und Nichtstun so eine Riesensache ist.

Deshalb möchte ich auch Sie in dieses Geheimnis einweihen, das Ihr Leben verändern – und alles zum Besseren wenden – wird. Es wird Sie nicht nur ruhiger, gesünder und produktiver machen, sondern Ihnen auch bei der Beantwortung der größeren, tiefer gehenden Fragen helfen, wie etwa *Was macht mich glücklich?* oder *Was will ich eigentlich wirklich?*. Und womöglich bringt das Abschalten und Präsentwerden auch Sie dazu, das Leben zu führen, für das Sie bestimmt sind, wie es bei mir der Fall war.

Zwei Jahrzehnte habe ich darauf verwendet, es in der Modewelt bis nach oben zu schaffen. Ich war bei der

Vogue, bei *Elle*, bei *Marie Claire* und bin schließlich bei der *Glamour* gelandet, wo ich Models vor Fotoshootings zurecht machte, für die Rubrik »Do's and Don'ts« zuständig war und als »gute Fee des Umstylings« bekannt wurde – so jedenfalls stand es in der *New York Times*. Ich war ständig unterwegs, machte Makeovers für die *Oprah Winfrey Show*, die *Today Show*, *Good Morning America* und viele andere Fernsehsendungen. Außerdem berichtete ich über Modenschauen in New York, Paris, Mailand und London. Mein Leben war totale Hektik, und ich liebte es!

Obwohl es wiederholt zu echt wahnsinnigen Situationen kam, verschwendete ich keinen Gedanken an so etwas wie »Stressmanagement«. Weil mich mein Beruf offen gestanden dermaßen mit Begeisterung erfüllte, dass ich gar nicht auf die Idee gekommen wäre, mich zu fragen, ob ich gestresst war oder nicht. Ich liebte mein Leben. Und der Druck, unter dem ich stand, gehörte einfach dazu. Entspannung fand ich darin, dass ich unter dem Vorwand, ein Schwätzchen mit den Kolleginnen halten zu wollen, durchs Büro tigerte, um ganz nebenbei etwas Süßes abzustauben.

Zerstreut und völlig durchgeknallt zog ich die Punkte auf meiner To-do-Liste durch. Und obwohl ich mich immer rühmte, eine positive, glückliche Person zu sein, trieb ich die Leute um mich herum an, geriet schnell außer Kontrolle, machte aus Mücken eine Elefantenherde, ging mitunter einfach so auf meine Kinder oder meinen

Mann los, und jede Deadline ließ mich völlig durchdrehen. Alles andere als attraktiv, sage ich Ihnen! Das Ganze machte ich dadurch wett, dass ich noch mehr auf die Tube drückte und hinterher kleinlaut um Verzeihung bat.

Ich hatte einen glamourösen Job, einen wunderbaren Ehemann und drei fantastische Kinder. Was mir aber fehlte, war die Fähigkeit, im Augenblick zu leben und ihn zu genießen. In meiner Hast, mich schon wieder dem nächsten zuzuwenden, raste ich von Moment zu Moment, ohne den gegenwärtigen auch nur zu registrieren. Da waren all diese Wahnsinnsaugenblicke im Job und in der Familie, aber die meisten sind mir gar nicht recht bewusst geworden, weil ich mich gedanklich schon wieder beim nächsten Highlight aufhielt. Ich zischte in einem solchen irrsinnigen Tempo durch mein Leben, dass ich gar nicht mitbekam, wie viel mir eigentlich entging, all die Fülle. Aber so ist es nun einmal: Wenn man praktisch nur noch aus Checklisten besteht, merkt man gar nicht, dass man immer an der Oberfläche bleibt.

2010 bekam mein Mann Marc den Job seines Lebens angeboten. Und zwar in Los Angeles. Also machten wir uns auf ins nächste Abenteuer.

Den Kulturschock, den ich erlebte, als ich von Manhattan nach Kalifornien zog, habe ich so, glaube ich, nicht vorhergesehen: Manhattan, gefühlt der Mittelpunkt der Welt, und dagegen der »Goldene Staat« mit seinen ganz eigenen Vibes und einem vollkommen

anderen Tempo. Ein noch größerer Schock aber war für mich die berufliche Veränderung: Zuvor hatte ich einen aufregenden Job – und jetzt stand ich da und fragte mich, was ich nun, an diesem neuen Ort und mit all dem anderen Neuen, mit meinem Leben anfangen sollte. Da die Kinder den ganzen Tag in der Schule waren, schlug ich die Zeit mit Schaufensterbummeln, einem Kurs in Armbändchenknüpfen, in Supermärkten und Restaurants tot. Und nicht nur, dass mich das frustrierte und rastlos machte – ich nahm auch noch zu! Zwar bekam ich viele Anfragen, ob ich nicht wieder in der Mode anfangen wolle, aber keine fühlte sich für mich richtig an. Bis ich einen Anruf von *Lord & Taylor* bekam, die mich fürs Filmen von Taxiwerbung engagieren wollten. Da dasein Riesenauftrag und mit zahlreichen New-York-Flügen verbunden war, sagte ich zu. Wieder voll in Action zu sein fand ich toll. Aber irgendetwas hatte sich verändert.

Da war ich nun: Permanent zwischen West- und Ostküste pendelnd, versuchte ich mich in L. A. zu etablieren, von unterwegs aus die Aktivitäten meiner drei überaus energiegeladenen Jungs zu koordinieren und auch noch Zeit für meinen Mann zu finden. Und mitendrinnen bekam ich plötzlich das Gefühl, von Stress überwältigt zu werden. Zum ersten Mal wurde mir klar, dass ich das alles nie und nimmer würde schultern können. Ich befand mich nicht direkt in einer Krise – es war einfach nur so, dass sich der ganz normale Stress mit einem

Mal zu einem Riesenberg aufgetürmt hatte, wie es im Leben von vielen der Fall ist. Und Sie wissen es ja selbst: Der ganz alltägliche Stress kann schon reichen, um uns zu überfordern und um den Verstand zu bringen.

Zum Glück habe ich das der richtigen Person gegenüber gerade noch rechtzeitig geäußert. Und meine Schwiegermutter, von Beruf Psychotherapeutin, sagte zu mir: »Ich verrate dir jetzt mal einen Trick.« Ich sollte die Augen schließen, und dann zeigte sie mir, dass ich mithilfe meines Atems und einer kleinen Visualisierungsübung das Gefühl des Gestresstseins über Bord werfen und sofort zur Ruhe kommen konnte. Innerhalb von nur drei Minuten. Toll war das!

Als ich die Augen wieder öffnete, schossen mir drei Dinge durch den Kopf:

1. Wie einfach das ist – ich fasse es nicht.
2. Warum weiß ich das nicht schon längst?
3. Mehr davon! Wer bringt mir das richtig bei?
Und wie? Und wo?

Ich solle doch meditieren lernen, schlug mir meine Schwiegermutter vor. Also machte ich mich auf die Suche und googelte: »Wo kann man in Los Angeles meditieren?«. Wie sich herausstellte, gab es in der ganzen Stadt nichts, wo man einfach reinschneien, es lernen und wieder gehen konnte. Angeboten wurden stattdessen ein Kurs in Transzendentaler Meditation für tausendvier-

hundert Dollar, ein viertägiges Intensivtraining bei einem Lehrer für vedische Meditation und ein Sechswochenkurs am Mindful Awareness Research Center der UCLA, der Universität von Kalifornien in Los Angeles. Dass es keine schnellere oder einfachere Möglichkeit geben sollte, das Meditieren zu erlernen, wunderte mich doch sehr.

Mein Aha-Erlebnis hatte ich, als sich mir die Frage aufdrängte: *Warum hat eigentlich noch keiner eine Art Drybar fürs Meditieren aufgemacht?* Wenn man sich in so einem Salon, der ausschließlich Föhnen und Glätten anbietet, die Haare machen lässt, fühlt man sich nach höchstens dreißig Minuten wie neu geboren, schön und glamourös. Reingehen, genießen und schnell wieder raus. (Ja, ja, ich weiß: Die New Yorkerin in mir kann ich nicht verleugnen.) Aber im Ernst: Warum bot man all den viel beschäftigten Leuten nicht die Chance, das Meditieren quasi im Vorbeigehen in ihren Alltag zu integrieren? Warum gab es keine simple Methode und keinen Ort, an dem jemand wie ich meditieren lernen konnte, ohne sich langfristig verpflichten oder ein kleines Vermögen ausgeben zu müssen? Noch einmal befragte ich Tante Google, aber nein, einen solchen Ort gab es nicht. Weder in Los Angeles noch irgendwo anders in den Vereinigten Staaten. Nicht einmal in Europa oder Asien. Da fiel es mir wie Schuppen aus den Haaren: Auch die Meditation benötigte ein Makeover, ein Umstyling. Und ich würde es ihr verpassen.

Marc, der weiseste Gatte aller Zeiten, fragte, ob ich nicht vielleicht doch das Meditieren vorher selbst erst einmal erlernen wolle. Und ... na ja, da war schon was dran. Also gab ich so richtig Gas und legte los. Ich meldete mich für den Kurs des verwirrend heiß aussehenden Australiers an (ich schwöre: unattraktive Lehrer für vedische Meditation gibt es keine) und absolvierte das volle Programm an der UCLA. Ich belegte jeden Kurs und jedes Seminar, die ich irgendwo finden konnte: angefangen bei Yogastudios über buddhistische Tempel bis hin zu Gruppensitzungen am Strand von Santa Monica. Ich habe an den kompletten einundzwanzig Tagen Meditation bei Deepak Chopra teilgenommen, mir die Headspace-App runtergeladen, mir alle Podcasts von Pema Chödrön bis Tara Brach zu Gemüte geführt, jedes Buch von Thich Nhat Hanh, Robert Thurman, Dan Siegel, Jon Kabat-Zinn, Joseph Goldstein, Eckhart Tolle, Maharishi Mahesh Yogi, Davidji, Steve Ross und Olivia Ross gelesen, das ich auftreiben konnte. Und während ich lernte, mich kurzzeitig vom Trubel des Alltags zu befreien und abzuschalten, wurde ich ganz nebenbei auch zur Expertin in Sachen Meditation.

In wie viele verschiedene Stile, Techniken und Lehrer ich mich zu der Zeit nicht verliebt habe! Aber zugleich war mein Umstyling-Köpfchen auch immer dabei, das Gesagte neu aufzubereiten – und nicht nur das, auch die allzu große Langsamkeit stieß mir auf, Kleidung, Örtlichkeiten, Tonfall, die ewigen Räucherstäbchen,

Sprechgesänge und das Frage-Antwort-Spielchen im Anschluss, das weitere fünfundvierzig Minuten in Anspruch nahm und sich eher wie eine Gruppentherapie anfühlte ... also das gesamte Drum und Dran. Meditieren ist so einfach. Und mir leuchtete partout nicht ein, warum es so verkopft und kompliziert oder – schlimmer noch – langweilig und in vollkommen überflüssiger Transusigkeit präsentiert werden musste. Ein Lehrer, weiß ich noch, legte in seiner Einführungsrede nach jedem (Pause) Wort (Pause) eine Pause von fünf Sekunden ein. Mannomann, fand ich das frustrierend!

Ich wünschte mir ein Setting, das zu Leuten wie mir passte – ohne all den Klimbim, einfach eine Zusammenstellung der besten Meditationslehren, ähnlich wie ein gut gemachter TV-Beitrag. Der dauert etwa fünf Minuten, in denen nach einer kurzen Einführung das Warum und Wie erklärt und praktische Tipps gegeben werden, sodass am Schluss des Beitrags jeder losziehen und es nachmachen kann. So, fand ich, sollte das mit dem Meditierenlernen auch gehen.

Hallo, Unplug («abschalten»)!

Unplug, das weltweit erste nicht an eine Religion gebundene Drop-in-Meditationsstudio, habe ich gegründet, um das Meditieren in seiner einfachsten, reinsten Form zu unterrichten. Nicht esoterisch, sondern für jeden zugänglich. Ich wollte einen Raum erschaffen, der es den viel beschäftigten Leuten von heute ermöglicht, ein paar Minuten lang abzuschalten, sich aus dem Alltag

auszuklinken, ihre Batterien neu aufzuladen und die unleugbar positiven Effekte des Meditierens zu erfahren.

Das Meditieren hat mich und mein Leben in so vielerlei Hinsicht verändert. Wenn ich gestresst bin, erkenne ich das heute viel schneller und lasse mich davon nicht mehr unterkriegen oder überfahren, sondern kann sofort etwas dagegen unternehmen. Ein zufriedener, glücklicher Mensch war ich eigentlich schon immer. Jetzt aber bin ich zudem auch noch dankbar, weil ich gelernt habe, innezuhalten und meine Umgebung bewusst wahrzunehmen. Auch bin ich bedeutend leistungsfähiger und produktiver geworden. Viel gearbeitet habe ich auch früher schon, jetzt aber tue ich es konzentrierter und schaffe deshalb in kürzerer Zeit mehr. Im Vergleich zu früher maloche ich heute zehnmal so viel, aber ganz bewusst und deshalb mit größerem Erfolg. Dinge, die mir nicht so lagen, habe ich meistens vor mir hergeschoben oder versucht, sie zu vermeiden, aber heute komme ich auch damit besser klar. Und selbst wenn einmal etwas nicht so klappt, lasse ich mich davon nicht mehr frustrieren. In fast allen Situationen gelingt es mir mittlerweile, nicht mehr sofort loszupoltern, sondern achtsam zu reagieren, sodass ich heute eine viel bessere Mama, Ehefrau und Chefin bin als früher.

Vor allem aber lasse ich mir nichts mehr entgehen. Das ist der größte Zugewinn überhaupt. Egal, was ich tue oder in wessen Gesellschaft ich mich gerade befinde:

Ich bin präsent – und nicht im Kopf schon wieder bei gestern oder dabei zu überlegen, was ich als Nächstes erledigen muss. Schweifen meine Gedanken doch einmal ab, bemerke ich es jetzt schneller und kann mich sofort zurückpfeifen. Ich schaue den Menschen in die Augen, höre ihnen gut zu und nehme sie ganz bewusst wahr. Das Essen schmeckt mir besser, und alle Farben kommen mir heute irgendwie bunter vor. Insgesamt ist es so, als lebte ich in HD, besser kann ich es nicht beschreiben.

Damit aber genug von mir. In diesem Buch geht es um Sie und darum, wie Sie abschalten können – mit nur einigen Minuten Meditation täglich. Sie haben zu diesem Band gegriffen, nehme ich an, weil Sie von der Kraft des Meditierens gehört haben und es nun erlernen möchten – aber ganz ohne das mysteriöse Bohei, von dem es gewöhnlich umgeben ist. Und genau das bekommen Sie auch: In weniger als fünf Minuten werden Sie meditieren lernen – mit sofortiger Wirkung.

Ich betrachte es als meine Mission, unter Beweis zu stellen, dass jede und jeder – auch Sie – meditieren können. Sogar – ja, *gerade* – wenn Sie meinen, es sei zu schwer für Sie, Sie hätten keine Zeit dafür, Sie könnten nicht still sitzen oder es wäre einfach nichts für Sie. Ich habe selbst miterlebt, wie ein viel beschäftigter Börsenmakler seine Panikattacken loswurde, sobald er mit dem Meditieren angefangen hatte. Und ich kann bezeugen, dass sich ein großer, stämmiger, über und über

tätowierter Personal Trainer, der im Straßenverkehr oft ausrastete, von seinen Aggressionen befreite. Eine Frau habe ich kennengelernt, die nach drei vergeblichen Versuchen mit In-vitro-Fertilisation beim vierten schließlich schwanger wurde, nachdem sie regelmäßig zu meditieren begonnen hatte. Ich habe mit Menschen gesprochen, die unter Schlafstörungen litten und nun jede Nacht friedlich schlummern, sowie mit Schmerzpatienten, die schwören, dass Meditieren ihnen besser hilft als jede Tablette. Ich kann bezeugen, dass einige der gestressten Personen überhaupt ihre Ängste verloren haben und sich nun einer ausgesprochen heiteren Gemütslage erfreuen, lächeln und strahlen. Solcherlei Geschichten höre ich Tag für Tag – zumeist begleitet von dicken Tränen der Erleichterung und einer herzhaften Umarmung.

Los geht's mit »Platz nehmen«. In diesem Teil des Buches erfahren Sie, was Ihnen das Abschalten genau bringt. Auch erläutere ich darin, was Meditation eigentlich ist – und was nicht. Ich räume mit den vielen Irrtümern auf, die so umherschwirren – angefangen bei der Idee, Sie müssten das Gehirn abschalten oder lange vollkommen bewegungslos dasitzen, damit das Meditieren funktionieren kann. Stimmt nämlich überhaupt nicht. Darüber hinaus weihe ich Sie in all die unglaublichen Wohltaten ein, die Ihrer harren, und fasse die wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen, aus denen hervorgeht, wie und warum das mit dem Meditieren so gut funktioniert.

Unter der Überschrift »Abschalten und wiederaufladen« erwartet Sie die *Unplug*-eigene »einfache Formel für schnörkelloses Meditieren« nebst wichtigen Tools und Techniken, die Ihnen die schnelle Integration dieser Übung in Ihr Alltagsleben erleichtern. Tipps nicht nur von weisen, erkenntnisreichen, witzigen und inspirierenden Meditationslehrerinnen und -lehrern, sondern auch von Leuten, die mir auf meiner Reise ins Land des Abschaltens begegnet sind, finden Sie über den ganzen Text verstreut. Zudem zeige ich Ihnen eine Reihe anderer Meditationsmethoden, die Sie einmal ausprobieren können, sowie einige Quickies für zwischendurch, die bestimmt bald zu Ihren Geheimrezepten für sofortige Ausgeglichenheit und Glückseligkeit gehören. Da wäre zum Beispiel die Espresso-Meditation für Situationen, in denen Sie sich unter Druck fühlen und ganz fix runterkommen wollen. Oder die Starbucks-Meditation, eine supereinfache Methode, um präsent und achtsam in den Tag zu starten. Nicht zu vergessen natürlich auch einer meiner ganz großen Lieblinge, die »Spür-die-Liebe«-Meditation, die ich besonders empfehlen kann, wenn jemand Sie einmal an den Rand des Wahnsinns treibt.

In dem Teil des Buches mit dem Titel »Tiefer eintauchen« spreche ich über einige meditationsverwandte Praktiken, die Sie vielleicht auch interessieren, zum Beispiel Klangbäder (das Coolste überhaupt) und Kristallheilung (sehr viel geerdeter, als Sie womöglich denken)



Suze Yalof Schwartz, Debra Goldstein

Be mindful - Einfach mal abschalten

Wie Meditieren dein Leben entstresst

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 240 Seiten, 12,5 x 18,7 cm
15 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-7787-8277-4

Lotos

Erscheinungstermin: Juli 2018

Immer auf dem Sprung, von einer Aufgabe zur nächsten hetzen – die Anforderungen unseres Alltags lassen uns manchmal schier verzweifeln. Die Meditations- und Achtsamkeitslehrerin Suze Yalof Schwartz schafft schnell und wirksam Abhilfe: Einfach mal bewusst abschalten, radikal entschleunigen – und meditieren. Nein, dafür müssen wir nicht in ein Kloster gehen oder zuhause stundenlang auf dem Meditationskissen sitzen. Schon ein paar Minuten am Tag reichen aus, um spürbar ausgeglichener, gelassener und gesünder zu werden und neue Lebensenergie zu tanken!

 [Der Titel im Katalog](#)