

RUSSELL SIMMONS
MIT CHRIS MORROW

ERFOLG
DURCH
STILLE

RUSSELL SIMMONS
MIT CHRIS MORROW

ERFOLG DURCH STILLE

GESUND, KREATIV
UND ERFOLGREICH MIT
KURZMEDITATIONEN

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Ulrike Kretschmer


IRISIANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel

»Success Through Stillness«.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Gotham Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

© 2014 by Russell Simmons

1. Auflage

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Sven Beier

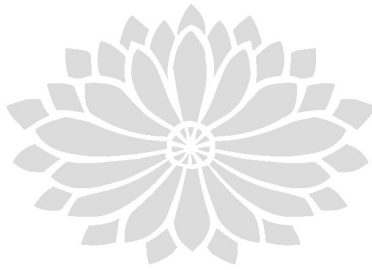
Satz: Leingärtner, Nabburg

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15305-7



Meinen beiden Töchtern
Ming Lee und Aoki Lee
gewidmet.

Mit besonderer Widmung
an ihre Mutter Kimora Lee,
die meinen letzten beiden Büchern
einen Titel gegeben hat,
als ich mir nicht sicher war,
wie ich sie nennen sollte.

INHALT

TEIL EINS	Warum meditieren?	
KAPITEL 1	DER PFAD ZUM GLÜCK	11
KAPITEL 2	MEIN WEG ZUR MEDITATION	19
TEIL ZWEI	Warum Sie <i>glauben</i>, nicht meditieren zu können	
KAPITEL 3	ICH HABE KEINE ZEIT	33
KAPITEL 4	ICH BIN NICHT GUT DARIN	39
KAPITEL 5	ICH WEISS NICHT, WO ICH MEDITIEREN SOLL	45
KAPITEL 6	GOTT WILL NICHT, DASS ICH MEDITIERE	49
KAPITEL 7	OB SIE WOLLEN ODER NICHT	57
TEIL DREI	Die gesundheitlichen Vorzüge der Meditation	
KAPITEL 8	ANDERE HIRNSTRUKTUREN, ANDERES LEBEN	63
KAPITEL 9	WIE MEDITATION IHREM KÖRPER HilFT	81
TEIL VIER	Das persönliche Potenzial entfalten	
KAPITEL 10	DIE MACHT DER GEGENWART	105
KAPITEL 11	DEN FOKUS FINDEN	109
KAPITEL 12	ERFOLGSDRUCK UND ANGST VORM SCHEITERN	117

KAPITEL 13	RUHE UND AUSGEGLICHENHEIT FINDEN	127
KAPITEL 14	KREATIVITÄT WECKEN	135
KAPITEL 15	SICH BEFREIEN	143
KAPITEL 16	MEDITATION STATT MEDIKATION	151
KAPITEL 17	LEBEN OHNE ZU URTEILEN	159
KAPITEL 18	DIE MACHT DES MITGEFÜHLS	167

TEIL FÜNF **Meditieren – so geht's**

KAPITEL 19	HABEN SIE VERTRAUEN	177
	LESEN SIE WEITER	205
	DANKSAGUNG	207



TEIL EINS

Warum meditieren?

KAPITEL 1



DER PFAD ZUM GLÜCK

*Zweck und Erfüllung des Lebens
ist das Erleben von Glück.*

MAHARISHI MAHESH YOGI

Warum sollten Sie meditieren?

Die Antwort auf diese Frage ist ganz einfach: um glücklich zu sein.

Was der einzige Grund ist, warum Sie hier sind.

Das mag wie eine allzu simple Herangehensweise an den Sinn des Lebens klingen, doch ich glaube von ganzem Herzen daran.

Ja, ich bin mir absolut sicher: Könnten wir unsere Egos, Begierden, Ängste und Unsicherheiten abstreifen, würde einzig das Glückliche übrig bleiben.

Es gibt Tage, an denen wir diese Wahrheit beinahe mit Händen greifen können. Dann wachen wir auf, und die Sonne scheint ein wenig heller, die Vögel singen ein wenig lauter und wir gehen mit Schwung, Elan und einem fröhlichen Herzen in die Welt hinaus.

Es gibt andererseits aber auch Tage, an denen wir angesichts dessen, was uns erwartet, nervös und unsicher sind. Dann kann es draußen 26 Grad warm und sonnig sein, wir haben trotzdem das Gefühl, uns in einer kalten, dunklen Welt zu bewegen.

Zweck dieses Buches ist es, Ihnen zu zeigen, dass Sie wählen können, in welcher der beiden Welten Sie leben wollen. Sie können beschließen, dass in Ihrer Welt immer die Sonne scheint – egal, was um Sie herum geschieht.

Sie können sich aber auch dafür entscheiden, dass Ihre Welt immer ein kalter, dunkler Ort sein wird.

Der Punkt ist, dass diese Entscheidung nicht die externe Welt trifft, sondern *Sie*.

Natürlich würden die meisten Menschen eine Welt voller Sonnenschein vorziehen. Sie wissen nur nicht, wie sie dorthin gelangen können.

Ich weiß, wie: Meditation kann Sie in diese Welt bringen. 20 Minuten lang still dazusitzen kann Schmerz, Frust und Unsicherheit, die Ihr Dasein negativ beeinflusst haben, fortschwemmen und es Ihnen ermöglichen, zum Zustand des Glücklichen – Ihr Geburtsrecht – zurückzukehren.

Der Pfad, den ich Ihnen in diesem Buch aufzeige, stellt den kürzesten Weg zwischen Ihrem jetzigen Zustand und jenem des Glücklichen dar. Ich werde Sie dabei auf keinerlei Umwege führen, auch wenn diese hin und wieder landschaftlich reizvoll sein mögen. Nein, dieses Buch ist eine einfache und direkte Anleitung, wie Sie das Werkzeug der Meditation nutzen können, um das Beste aus Ihrem Leben zu machen – geschrieben mit der Kompetenz eines Verfassers, der genau dieses Werkzeug seit 15 Jahren für sich selbst nutzt, jeden Tag.

Das Buch ist deshalb so einfach und direkt gehalten, weil es dazu beitragen will, die Meditation zu entmystifizieren. Es will mit irrigen Vorstellungen oder möglichem Unbehagen aufräumen, das Sie dieser uralten Praktik gegenüber vielleicht empfinden, und Ihnen dabei helfen, sie als wertvolles und auch heute noch überaus wichtiges Instrument anzusehen. Allein die Tatsache, dass Sie diese Worte jetzt lesen, zeugt davon, dass Sie zumindest neugierig auf die Methode sind; möglicherweise

gibt es aber noch etwas, das Sie davon abhält, sie auszuprobieren. Vielleicht haben Sie das vage Gefühl, der Meditation haften etwas »Fremdartiges« oder »Mystisches« oder – schlimmer noch – etwas »Ketzerisches«, »Unchristliches«, »Gottloses« an. Vielleicht sind Sie skeptisch, ob die Methode auch »funktionierte«. Oder – und darüber muss ich immer lachen – Sie glauben zwar daran, dass es Ihnen helfen könnte zu meditieren, haben im Moment aber einfach »keine Zeit« dafür.

Ich werde im Laufe des Buches auf diese und weitere Missverständnisse eingehen, möchte aber gleich zu Beginn eines klarmachen: Die Meditation hat absolut nichts »Fremdartiges« an sich. Tatsächlich ist sie etablierter, als Sie vielleicht denken. Oprah Winfrey. Jerry Seinfeld. Paul McCartney. Ellen DeGeneres. Forest Whitaker. Von all diesen Menschen haben Sie bestimmt schon einmal gehört; ihr Erfolg hat Millionen anderer Menschen inspiriert. Sie alle meditieren und erachten die Meditation als eine der Grundlagen ihres Erfolgs. Ich werde Ihnen ihre Gedanken zur Meditation und die zahlreicher anderer führender Persönlichkeiten auf dem Gebiet der Kunst, des Geschäftslebens, der Bildung und Erziehung, der Wissenschaft und der Spiritualität in den folgenden Kapiteln näherbringen. Denn ich möchte Ihnen klarmachen, dass Sie sich als jemand, der Meditation praktiziert, einer Gemeinschaft äußerst erfolgreicher Menschen anschließen. Einer Gemeinschaft von Menschen, die sich unter ihren Bedingungen durch das Leben bewegen und ihr Potenzial vergrößern.

Dazu gleich ein Beispiel: Vor Kurzem traf ich auf einer Party auf Dwyane Wade und Chris Bosh, die für die Miami Heat der NBA, der National Basketball Association, spielen. Die Party gaben Dwyane und Gabrielle Union in Malibu. Die Heats hatten gerade ihre zweite Meisterschaft in Folge gewonnen, und als ich Dwyane und Chris deswegen gratulierte, kamen wir so ins Gespräch und unterhielten uns über verschiedene Praktiken,

die sie nutzen könnten, um energiegeladen und konzentriert zu bleiben. Ich erzählte ihnen davon, wie mir die Meditation in meiner bisherigen Karriere immer genau dabei geholfen hatte, und schlug vor, dass sie es selbst ausprobieren sollten.

»Das solltet ihr wirklich, denn ob es euch nun bewusst ist oder nicht: Ihr habt die Art von Konzentration und Stille, die mit der Meditation einhergeht, bereits kennengelernt«, erklärte ich ihnen. »Wenn ihr zum Beispiel raus aufs Spielfeld geht, in eine Art Flow kommt und das Gefühl habt, der Korb ist riesig, wie ein Ozean. Ihr könnt ihn einfach nicht verfehlen! Wenn ihr meditiert, seid ihr auch außerhalb des Spielfelds im Flow. Stellt euch nur mal vor: Ihr lebt euer ganzes Leben in diesem tollen Zustand der Konzentration, geht quasi im Leben selbst auf!«

Sie waren beide unglaublich fasziniert. »Alles was wir tun, dreht sich darum, noch präziser und konzentrierter zu sein, wenn wir aufs Spielfeld rausgehen«, erwiderte Dwyane. »Wäre super, wenn wir uns selbst in diesen Zustand bringen könnten. Und du meinst wirklich, die Meditation kann uns dabei helfen?«

»Lasst es mich so erklären«, entgegnete ich. »Der chinesische Philosoph Laozi hat einmal gesagt: ›Dem Geist, der still ist, ergibt sich das ganze Universum.‹ Die Meditation macht den Geist still und ruhig. Völlig. Und wenn sogar das ganze Universum vor einem stillen Geist kapituliert, was würde dann erst eine gegnerische Mannschaft tun? Die legt sich wahrscheinlich gleich vor euch hin!«

Sie lachten und fragten mich, wie sie am besten damit anfangen sollten. Also gab ich ihnen den Kontakt von Bob Roth, einem engen Freund von mir, der auch mein Meditationslehrer ist und die Methode nun bereits seit über 40 Jahren lehrt. Zu seinen Schülern gehören auch einige der Menschen, die ich vorhin erwähnt habe, etwa Oprah Winfrey und Ellen DeGeneres. Ich werde Dwyane und Chris aber auf jeden Fall

ein Exemplar dieses Buches schicken, falls sie es nicht geschafft haben, sich mit Bob in Verbindung zu setzen.

Gespräche wie diese und viele, viele andere, die ich mit der Zeit geführt habe, haben mich dazu bewogen, dieses Buch zu schreiben. Es ist zwar wunderbar, wenn die Meditation Dwyane Wade zu einem noch besseren Basketballspieler macht, aber noch wunderbarer, wenn ich das Wissen, das ich mir mit den Jahren angeeignet habe, mit anderen teilen kann. Ich würde Laozis Botschaft gern allen sagen, die sie hören wollen: Dem Geist, der still ist, ergibt sich das ganze Universum.

Die Meditation ist sowohl das einfachste als auch das effektivste Mittel, das uns zur Verfügung steht, um unseren aufgewühlten Geist zur Ruhe zu bringen.

Es ist nicht unwahrscheinlich, dass Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, weil Sie an dem Erfolg teilhaben möchten, den ich auf meinem Gebiet, Dwyane auf seinem und Oprah auf ihrem hatte. Und auch hierzu kann ich im Brustton der Überzeugung sagen: Die Meditation ist das wirkungsvollste Instrument, das Sie einsetzen können, um selbst erfolgreich zu sein.

Doch abgesehen davon, dass die Meditation Ihrer Karriere auf die Sprünge helfen kann, hat sie noch viele andere Vorzüge, die Ihre Lebensqualität steigern werden: Sie baut Stress ab, sie verbessert die Gesundheit, insbesondere die des Nervensystems, sie fördert eine gesunde und ausgewogene Ernährung und erhöht die Konzentration.

Und das sind nur einige der handfesteren Vorteile. Darüber hinaus fördert die Meditation den inneren Frieden, das Mitgefühl und die Balance in Ihrem Leben. Das hört sich zunächst vielleicht nach eher vagen oder unnötigen Dingen an, und möglicherweise denken Sie jetzt: »Okay, bring mir einfach bei, wie ich erfolgreicher und gesünder sein kann, das reicht mir schon.« Doch wenn ich mich nicht auch für die eben genannten Dinge einsetzen würde, würde ich wirklich nur Ihre Zeit verschwenden.

Sicher können Sie die Meditation auch dazu nutzen, mehr Geld zu verdienen, beruflich voranzukommen oder sogar gesünder zu werden, doch ohne Frieden und Mitgefühl in Ihrem Leben wären Sie persönlich keinen Schritt weiter als zu dem Zeitpunkt, an dem Sie dieses Buch das erste Mal zur Hand genommen haben.

Das Konzept, nachhaltiges, langfristiges Glück jenseits des rein materiellen Erfolgs zu finden, steht auch hinter meinem letzten Buch *Super Rich: A Guide to Having It All*. Ich möchte es Ihnen ans Herz legen, wenn ich nun Ihre Neugier geweckt habe.

Einer der Gründe, warum ich das Buch, das Sie gerade in Händen halten, geschrieben habe, war tatsächlich der, dass mir nach *Super Rich* so viele Menschen erzählten, das Kapitel über Meditation habe ihr Leben verändert. Dass sie erstmals ihre Gedanken und Gefühle kontrollieren konnten, anstatt lediglich auf sie zu reagieren. Statt ziellos und unsicher durch ihr Leben zu irrlichtern, gewannen sie durch Meditation Zuversicht und Selbstvertrauen.

Das kenne ich. Seit ich vor 15 Jahren zu meditieren begann, habe ich es jeden Tag getan. Wo auch immer ich bin und was auch immer in meinem Terminkalender steht – ich stürze mich niemals ins Leben, ohne vorher nicht 20 Minuten meditiert zu haben. Ich habe es nach dem Aufstehen mit Kaffee, mit Essen, sogar mit Drogen probiert, doch nichts versetzt mich in die Geisteshaltung, in die mich die Meditation versetzt.

Deshalb will ich jetzt aufhören, ein Loblied auf die Meditation zu singen, und mich stattdessen der Aufgabe widmen, Ihnen zu zeigen, wie das Meditieren geht.

Ich werde Ihnen auf dem direktesten und schnellsten Weg zeigen, wie 20 Minuten Stille, zweimal am Tag, nicht nur die Beziehung zu Ihnen selbst, sondern auch die Beziehung zu Ihrer Umwelt radikal verändern können.

Doch gedulden Sie sich bitte noch einen Augenblick, auch wenn Sie das Gefühl haben, bereit zu sein, und es kaum mehr erwarten können. Dieses Buch ist kurz, und ich habe versucht, alles außen vor zu lassen, das Ihren Weg zu dieser wunderschönen und einfachen Methode unnötigerweise behindern könnte. Dennoch ist es wichtig, dass Sie um die Wirkungen der Meditation wissen. Sie mögen begierig darauf sein, sofort loszulegen, aber ich sage Ihnen, dass die Meditation auch eine Herausforderung darstellt. 20 Minuten zweimal am Tag hören sich im Moment vielleicht nicht nach viel an, doch wenn Sie morgens außerdem noch mit dem Hund Gassi gehen, das Essen für die Kinder vorbereiten und sie zur Schule bringen, sich selbst für die Arbeit fertig machen müssen oder einfach noch etwas verkatert vom Abend zuvor sind, sind 20 Minuten auf einmal eine lange Zeit. Ebenso wie abends, wenn Sie außerdem noch die Kinder vom Basketballtraining abholen, E-Mails beantworten, Rechnungen bezahlen, kochen oder etwas für morgen vorbereiten müssen.

Aus diesem Grund sollten Sie sich mit den Vorzügen der Meditation gut vertraut machen. Dann nämlich werden Sie die 20 Minuten morgens und abends nie mehr missen wollen, egal, wie sehr die Welt um Sie herum Sie auch ablenken will. Wie hektisch sich Ihr Leben auch anfühlen mag und wie viele dringende Dinge auch immer auf Ihrer To-do-Liste stehen mögen, Sie wissen, dass das Beste, das Sie im Augenblick tun können, dies ist: einfach still zu sein.

KAPITEL 2



MEIN WEG ZUR MEDITATION

Lange bevor man mich als Musikmogul oder den »Paten des Hip-Hop« betitelte, nannten meine Freunde und meine Familie in Hollis, Queens, mich Rush, »eilig«. Wie das Spitznamen so an sich haben, trug ich ihn zu Recht, denn damals konnte ich mich nicht länger als ein paar Minuten am Stück auf eine Sache konzentrieren.

Jedenfalls nicht in der Schule. Oder sonntags in der Kirche. Oder bei einem Job. Auf ein hübsches Mädchen, ja, vielleicht, doch schon bald lief ich der Nächsten hinterher, die auf dem Gang in der Schule oder auf der Straße an mir vorbeigegangen war.

Alles, was ich tat – gehen, reden, essen, sogar schlafen –, tat ich in Eile.

Würde ich heute in Hollis aufwachsen, hätte man mir zweifelsohne längst die Diagnose »schwerer Fall von Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung« gestellt und mich auf eine doppelte Dosis Ritalin gesetzt. Zum Glück hielt man mich damals lediglich für ein bisschen »ungestüm«.

Ich wäre auf den Straßen von Queens in den Siebzigern beinahe in ernsthafte Schwierigkeiten geraten. Melle Mel hätte in seinem frühen Hip-Hop-Hit »The Message« auch von mir und meinen Freunden reden können, als er rappte: »Die Buch-

macher und Geldeintreiber, die Gangster, Zuhälter und Dealer und die, die das große Geld machen ... ihr wollt genau wie sie werden.«

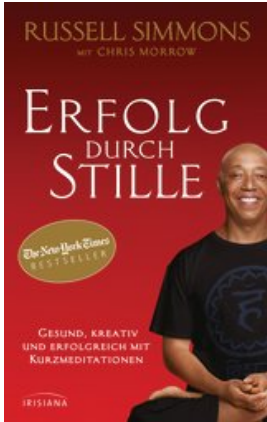
Doch letztlich habe ich mit dieser Art von Leben nur heftig geflirtet, zu mehr ist es nicht gekommen. Manchmal habe ich die Gangster und Dealer schon bewundert, aber ich hatte immer auch das Gefühl, dass da draußen noch etwas Besseres auf mich wartet. Und als ich ein Teenager wurde und so viele meiner Freunde in die Falle der Kleinkriminalität, der Gangs und der Drogenabhängigkeit tappen sah, sagte ich mir: Mein Weg soll ein anderer sein.

Er hat mich zum Hip-Hop geführt. Damals schien er für die meisten Leute eine Sackgasse zu sein, für mich aber war er das perfekte Ventil, um all dem, was da Aufregendes auf den Straßen von New York geschah, Ausdruck zu verleihen. Immer allerdings auf positive Art und Weise, nicht verletzend oder destruktiv.

Keine Angst, ich werde jetzt nicht alle meine Erfolge aus dieser Zeit aufzählen. Wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, wissen Sie vermutlich schon ein bisschen was über Kurtis Blow, Run-DMC, LL Cool J, die Beastie Boys, Public Enemy und Def Jam Recordings – und wenn nicht, dann geben Sie die Namen doch mal bei YouTube ein und machen Sie sich auf richtig gute Musik gefasst!

Belassen wir es dabei, dass ich bei meiner Arbeit mit diesen MCs und anderen unglaublich talentierten Künstlern meinen Teil weltlichen Erfolgs abbekommen habe. In den darauffolgenden Jahren kamen dann noch die Bereiche Mode, Film, Finanzen und mittlerweile hauptsächlich karitatives und soziales Engagement hinzu.

Am schönsten ist es, dass ich eine Brücke zwischen der Kultur des Hip-Hop und dem Mainstream bauen konnte. Meine Arbeit hat mir immer ungeheuren Spaß gemacht, und ich schätze mich glücklich, dass ich sie tun durfte.



Russell Simmons

Erfolg durch Stille

Gesund, kreativ und erfolgreich mit Kurzmeditationen

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-424-15305-7

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2017

Cool, gelassen und erfolgreich durch Meditation

Der visionäre Unternehmer Russell Simmons verrät, wie er durch die Praxis der Meditation erfolgreich und gesund geworden ist. Er zeigt, wie Sie durch die innere Stille Ihr ganzes Potenzial ausleben können, um so wirtschaftlichen Erfolg zu erlangen und sich spirituell zu entwickeln. Und dafür sind nur 2 x 20 Minuten Meditation pro Tag nötig! Auf sympathisch eingängige Weise gibt Russell Praxistipps vom richtigen Sitzen bis hin zum Umgang mit störenden Gedanken.

 [Der Titel im Katalog](#)