HEYNE

Das Buch

Meditation macht tatsächlich glücklicher, gelassener und gesünder – das hat die Wissenschaft längst nachgewiesen und es gibt zahlreiche Bücher, die das belegen. Aber vier Minuten täglich? Kann das ausreichen, um einen nachhaltigen, spürbaren Effekt zu bewirken?

Die fünffache Mutter, Yoga- und Entspannungstrainerin Rebecca Boruckiist überzeugt davon! Ihre vielfach bewährten Vier-Minuten-Meditationen helfen uns dabei, Altes Loszulassen, mutiger zu werden und einfach liebevoller mit uns und unseren Mitmenschen umzugehen.

Diese wunderbare authentische Mischung aus Entspannungstipps, Medi-tationen und kleinen Achtsamkeitsimpulsen ist für jeden ein Gewinn, der sich endlich mehr Zeit für sich selbst nehmen, sich bewusst etwas Gutes tun oder inspirieren lassen möchte.

Die Autorin:

Rebekah Borucki ist fünffache Mutter, TV-Moderatorin sowie Yoga- und Meditationslehrerin. Mit großer Leidenschaft teilt die sympathische Begründerin der BLISSED IN®-Wellness-Bewegung und von BEXLIFE® ihr Wissen über Yoga, gesunde Ernährung und Meditation weltweit mit anderen Menschen im Rahmen von Workshops, Retreats und Vorträgen.
Mehr Informationen unter: www.bexlife.com

REBEKAH BORUCKI

NUR VIER MINUTEN

KLEINE MEDITATIONEN,
DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
You Have 4 Minutes to Change Your Life bei Hay House.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

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.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbuchausgabe 03/2021

Copyright © 2017 by Rebekah Borucki
Copyright © der Originalausgabe 2017 by Wilhelm Heyne Verlag München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Copyright © 2021 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
unter Verwendung eines Motivs von Amy Grigoriou und
Getty Images Deutschland GmbH
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70406-0

www.heyne.de

Für
Mom und Dad.
Wir werden
in unseren Träumen
voll und ganz
unterstützt.

Inhalt

Vorwort von Kris Carr 9

Mehr Ressourcen für unterwegs und Extrageschenke von mir 13

Kapitel 1
Meditation ist leichter, als du denkst 15

Kapitel 2
Erste Schritte – Meditation auf deine Art 26

Kapitel 3
4 Minuten, um dein Leben zu entstressen 61

Kapitel 4
4 Minuten, um dir den Traum von einem guten Selbstwertgefühl zu erfüllen 94

Kapitel 5
4 Minuten, um deinen Körper zu akzeptieren 122

Kapitel 6
4 Minuten, um wahres Glück zu finden 151

Kapitel 7
4 Minuten, um Mut, Selbstvertrauen und Erfolg
zu manifestieren 175

Kapitel 8
4 Minuten, um deine Beziehung zu heilen oder den
Partner anzuziehen, den du dir wünschst 201

Kapitel 9
4 Minuten, um Kummer und Verlustschmerz zu lindern . . . 222

Kapitel 10
4 Minuten, um psychische und physische Verletzungen
endgültig zu heilen 243

Kapitel 11
4 Minuten, um Dankbarkeit, Fülle und Nächstenliebe
zu kultivieren 271

Kapitel 12
Meditation gehört dir 293

Dank 299

Vorwort

Als ich Rebekah zum ersten Mal bei einer Hay-House-Konferenz im Februar 2013 traf, spürte ich sofort ihre Wärme, Authentizität und positive Einstellung. Im Grunde mochte ich sie von Anfang an. Sie und ich, wir sind beide Suchende. Wir suchen Gesundheit, spirituelle Fülle, Leidenschaft und Glück. Diese Dinge machen unser Leben schön, und wenn du so bist wie wir, dann suchst auch du ständig gute Möglichkeiten, um mehr davon in deinem geschäftigen Alltag unterzubringen. Rebekah und ich haben in den letzten zehn Jahren alle Aspekte des Wohlbefindens und ganzheitlichen Lebens studiert, und unser größtes gemeinsames Ziel ist es, das, was wir gelernt haben, mit anderen zu teilen. Wir wissen mit Sicherheit, dass Meditation und Achtsamkeit mit das Beste sind, um deine Gesundheits- und Wellnessziele zu erreichen. Wir glauben, dass Meditation deine Seele heilen und dein Leben verändern kann. Sie kann das Blatt wenden und deine ganze Welt vollkommen verändern, sie kostet nichts und ist hundertprozentig natürlich. Meditation ist so ganzheitlich, wie es nur geht. Und das Beste ist, dass du eine fantastische, überwältigende Meditation in nur 4 Minuten oder noch weniger Zeit erleben kannst.

Leider glauben viele Leute, Meditation sei kompliziert, schwierig und zeitaufwendig oder stünde nur spirituellen Meistern zur Verfügung. Nichts davon stimmt. Meditation ist etwas für mich, sie ist etwas für Rebekah, und, was am wichtigsten ist, sie ist auch etwas für dich. In Rebekahs außergewöhnlichem neuem Buch räumt sie mit den Mythen rund um die Meditation auf und gibt

dir eine Methode an die Hand, mit der du sofort anfangen kannst zu meditieren. Wenn du zwei Pobacken zum Sitzen hast, kannst du eine tolle Meditation machen, gleich hier und jetzt. Rebekah gliedert ihre persönliche Meditationsübungspraxis in leicht verständliche Schritte, die in einfachen Worten erklärt werden. Du bekommst einen kleinen Einblick in ihre »esoterische« Seite, aber du lernst auch praktische Wege, um dir die Meditation ganz zu eigen zu machen.

Meditation hat mir geholfen, viele Hürden zu überwinden, unter anderem, über zehn Jahre lang mit einer seltenen Form von Krebs zu leben. Wie du in ihrem Buch herausfinden wirst, hat die Meditation auch Rebekah geholfen. Rebekah lässt uns aufrichtig an ihrem früheren Kummer und ihren aktuellen Schwierigkeiten teilhaben, in Form von sehr persönlichen Geschichten, durch die du dich nicht mehr so allein und mehr mit anderen verbunden fühlen wirst. Du wirst etwas über ihren Kampf gegen Ängste und Depressionen lesen, darüber, wie sie in ärmlichen Verhältnissen aufwuchs und wie sie sich von niederschmetternden Verlusten erholte. Du wirst sehen, dass Rebekah sich mit Leid, Stress und selbstzerstörerischem Verhalten auskennt, und wirst durch ihren Weg sehr inspiriert werden.

Heute hat sich Rebekah zu einer Vordenkerin, TV-Moderatorin, Meditationsleiterin und wahren Freundin für Tausende von Frauen auf der ganzen Welt gewandelt. Sie hat eine stabile Ehe, fünf gesunde Kinder, einen Stall voller Tiere und ein Zuhause, das sie liebt. Aber dieses Leben hat sie sich nicht über Nacht geschaffen. Es brauchte Jahre des Selbststudiums, des Nachdenkens und gesunder Gewohnheiten, um das Blatt zu wenden und in eine positive, die Seele bejahende Richtung zu gehen. Ihre tägliche 4-minütige Meditationspraxis, die während ihrer heilsamen Reise

entstand und die sie noch heute täglich übt, vermittelt sie dir in diesem Buch. Rebekah zeigt dir, wie du in nur 4 kurzen Minuten einen brandneuen Kurs für den Rest deines Lebens einschlägst.

Es ist kein Geheimnis, dass wir alle gestresst und überfordert von den Anforderungen des modernen Lebens sind. Wir jonglieren Beziehung, Job, Familie und Rechnungen und stellen uns selbst hintenan. Wir glauben, dass wir zu allem Ja sagen müssen, selbst wenn unser Bauchgefühl uns anfleht, Nein zu sagen. Manchmal haben wir das Gefühl, dass uns alles zu viel wird. Wenn man das Leben auf diese Weise betrachtet, ist es wie ein schwerer Koffer mit kaputten Rädern, den man hochheben und ganz allein schleppen muss. Wie macht man so eine schwere Bürde leichter? Die Antworten findest du in diesem Buch. Du setzt dich hin und siehst dir den Moment an. Du nimmst deinen Atem wahr. Du fragst dich: »Bin ich in diesem Moment in Sicherheit? Geht es mir in diesem Moment gut?« Wenn du ganz in der Gegenwart bist, im Hier und Jetzt, lautet die Antwort fast immer Ja. Und falls die Antwort Nein ist, verbring 4 Minuten mit einer von Rebekahs Meditationen.

Rebekah bietet viele verschiedene Meditationen an, für alle möglichen Situationen, denen du vielleicht gegenüberstehst. Von überwältigendem Kummer bis hin zu einer schwachen Selbstachtung gibt sie dir einsichtsvolle Meditationen an die Hand, die deine drängendsten Sorgen abdecken. Als Ergänzung zu deiner neuen Übungspraxis stellt sie dir auch Handhaltungen (sogenannte Mudras) und Affirmationen (sogenannte Mantren) vor, die deine positive Energie verstärken. Natürlich weißt du, wie man atmet, aber Rebekah hilft dir dabei, dir deiner Atemzüge beim Ein- und Ausatmen bewusster zu werden. Das ermöglicht dir, deine Mitte zu finden und dich geerdeter zu fühlen.

Meditation ist ein wesentlicher Bestandteil der Selbstfürsorge. Sie reduziert erwiesenermaßen Stress und beruhigt den Geist. Sie kann sogar den Körper stärken und heilen. Regelmäßiges Meditieren fördert Glück und vertieft deine Verbindung zu dir selbst und zu anderen. Ich habe Meditationen für Tausende von Menschen angeleitet, genau wie Rebekah auf ihren Kanälen in den sozialen Medien. Ich habe von der positiven Wirkung der Meditation in Wissenschaftsmagazinen gelesen. Aber ich weiß vor allem auch aus erster Hand, wie gut sie tut, weil ich mit Menschen zu tun habe, die ihre wunderbaren Erfahrungen mit mir teilen.

Das Fazit ist: Meditation wirkt einfach. Sie ist ein praktisches Werkzeug, das du immer wieder verwenden kannst. Sie ist wie dein Ausgangspunkt, der immer verfügbar und bereit für dich ist – ob du zu Hause bist, in deinem Auto, ja selbst im Supermarkt. Rebekahs einfache Übungen helfen dir, mehr innere Ruhe und Frieden zu finden. Sie helfen dir, dich selbst besser zu verstehen. Durch nur 4 Minuten täglich kannst du ein glücklicheres und gesünderes Leben führen – also warte keine Minute länger, um diese Freude selbst zu erleben. Wenn du bereit bist, dich besser zu fühlen, bist du hier genau richtig. Lies einfach weiter!

— Kris Carr,
Wellness-Bestsellerautorin

Mehr Ressourcen für unterwegs und Extrageschenke von mir

Ich hoffe, dass du dieses Buch als eine Art heiliges Werkzeug nutzt, um dich näher zu dir selbst zu bringen und dabei gleichzeitig mehr Leichtigkeit in deinem Alltag zu erleben. Die Begegnung mit den täglichen Hindernissen muss nicht zu einem Kampf führen, vor allem, wenn man über die richtige Hilfe dabei verfügt. Ich bin wirklich sehr dankbar, dass mein Buch den Weg in deine Hände gefunden hat, und würde unseren Kontakt daher auch gern online fortsetzen.

Schließ dich der BexLife-Community an

Ich verfüge über eine ständig wachsende Online-Bibliothek, die dir sofort auf www.BexLife.com zugänglich ist. Dort sind auch alle Möglichkeiten aufgelistet, wie du dich mit mir in den sozialen Medien vernetzen kannst. Außerdem findest du dort Links zu meinen Lieblings-Challenges und -Downloads.

Mach meinen 4-Minuten-Workshop

Bitte lade dir auf www.4MinuteWorkshop.com mein kostenloses 4-Minuten-Workbook gegen Ängste herunter. Das dort beschriebene Miniseminar hilft dir, deinen Fokus fast sofort von Panik

auf Ruhe zu verschieben. Gleichzeitig zeigt es dir, wie du diese Ruhe auch selbst herbeiführen kannst.

Hol dir tägliche Motivation in deinen E-Mail-Eingang.

Kleine Veränderungen Tag für Tag können zu einer enormen Bewusstseinsänderung führen, und genau dabei soll dir meine 21-Tage-Mantra-Challenge helfen. Abonnier sie kostenlos unter www.BexLife.com/21mantras. Sobald du die erste Challenge abgeschlossen hast, erhältst du Einladungen für weitere Challenges.

Kapitel 1

Meditation ist leichter, als du denkst

»Ich habe keine Zeit zu meditieren.«

»Ist Meditation nicht eher etwas für New-Age-Anhänger oder Buddhisten?«

»Meditation hilft nicht bei so ernsten Problemen, wie ich sie habe.«

Das sind nur ein paar der Einwände, die ich regelmäßig höre. Und wenn du mit den oben genannten Gegenargumenten nichts anfangen kannst, hast du bestimmt deine eigenen. Sonst würdest du wahrscheinlich nicht dieses Buch lesen. Vielleicht hast du schon einmal versucht zu meditieren und einfach aufgegeben. Vielleicht glaubst du, du hättest nicht die Geduld oder die nötige Konzentration dafür. Vielleicht bist du wie ich, und dein Leben ist sehr stressig, sodass du wenig Zeit hast, dich um deine eigenen Bedürfnisse zu kümmern.

Wenn dir etwas davon bekannt vorkommt, ist dieses Buch genau das Richtige für dich.

Ein altes Zen-Sprichwort besagt: »Du solltest jeden Tag 20 Minuten lang meditieren – es sei denn, du hast es eilig, dann solltest du eine Stunde lang meditieren.«

Keine Panik! Ich habe von 4 Minuten gesprochen. Ich werde dich nichts eine Stunde lang machen lassen. Ich würde nie etwas von dir verlangen, was ich nicht selbst tun würde.

Aber es stimmt, dass man unbedingt etwas für sich tun muss. Wenn du denkst, dass du es vernachlässigen kannst, für deine psychische und emotionale Gesundheit zu sorgen, weil dir die Zeit dafür fehlt, dann sage ich dir jetzt: Du musst das zu einem unabdingbaren Teil deines Alltags machen – und zwar ab sofort!

Ich weiß nur allzu gut, wie das ist. Du glaubst, dass du keine Zeit hast, dich um dich selbst zu kümmern, aber dein Leben läuft nicht so gut, wie du es dir wünschst. Du willst mehr. Du willst dich besser fühlen. Du willst Ruhe und Frieden. Du willst mitten im Chaos glücklich sein können. Du weißt, dass sich irgendetwas ändern muss, aber was? Nun, dabei soll dieses Buch dir helfen.

Vertrau mir – ich war genauso wie du und bin es in vielerlei Hinsicht wahrscheinlich immer noch. Ich bin eine ganz normale Mutter aus New Jersey. Ich war noch nie in Indien und habe auch noch nie mit einem Guru in einem Aschram gearbeitet. Aber ich habe viele Jahre lang Yoga gelernt und gelehrt und spezielle Meditationstechniken und Mantren entwickelt, die leicht zugänglich und einfach sind und schnell gehen. Bei meinem Leben musste das so sein. Ich konnte sie in 4 Minuten machen – das war schon mal gut. Und konsequent jeden Tag 4 Minuten der Meditation zu widmen hat mein Leben drastisch verändert. Ich bin der lebende Beweis dafür, dass es funktioniert.

Der Tag, an dem ich die Meditation entdeckte

Was für ein langer Weg hinter mir liegt! Ich bin in einer sehr armen Familie aufgewachsen, und obwohl meine Eltern in vielen Dingen sehr liebevoll waren, hatten sie mit schweren Problemen

zu kämpfen. Deshalb stritten sie dauernd und vernachlässigten meine Schwestern und mich. Um Aufmerksamkeit zu bekommen, flüchtete ich mich in selbstzerstörerisches Verhalten. Ich machte Selbstmordversuche, flog von der Highschool, verstrickte mich in schlimme Beziehungen und bekam mein erstes Kind schon als Teenager.

Meine Familie war tiefreligiös und in einer fundamentalistischen Gemeinde engagiert. Sie verachtete andere Religionen und spirituelle Traditionen. Eigentlich wurden Traditionen, in denen Meditation eine Rolle spielte, geradezu gefürchtet. Wir glaubten, dass sie des Teufels waren.

Trotzdem war ich von Natur aus neugierig, und diese brennende Neugier konnte in mir nicht ausgelöscht werden. Ich wollte etwas über andere Traditionen erfahren, und anfangs hielt ich mich deshalb für einen schlechten Menschen. Ehrlich gesagt war ich wohl teilweise auch deshalb an anderen Religionen interessiert, weil es als rebellisch galt. Während andere Kids Drogen oder Pornos unter ihrer Matratze versteckten, versteckte ich Bücher über andere Religionen.

Als ich fünfzehn Jahre alt war, zog das Buchantiquariat, in dem meine Mutter arbeitete, in einen anderen Laden um. Eines Nachmittags half ich ihr beim Einpacken und nahm dabei ein Buch vom Regal, das einen hübschen violetten Umschlag mit einer merkwürdigen Zeichnung darauf hatte. Später erfuhr ich, dass es sich bei dieser Zeichnung um ein Mandala handelte. Das Buch war *Sei jetzt hier* von Ram Dass. Ich hatte noch nie zuvor ein Buch wie dieses gesehen. Es war auf braunes Packpapier gedruckt, und die Illustrationen im Inneren waren von Hand gezeichnet. Für mich war es spektakulär, und obwohl ich nicht sagen konnte, warum, fand ich es aufregend.

Ich wusste, dass meine Mutter mich dieses Buch nicht lesen lassen würde, wenn ich sie fragte. Ich wusste, sie würde es für »gefährlich« halten. Wie konnte ich das Buch bekommen? Ich hatte kein Geld, um es mir zu kaufen, also tat ich, was ich damals als die einzige Möglichkeit sah: Ich klaute es. Ich nehme an, dass Ram Dass mir vergeben würde, denn sein Buch hat mein Leben vollkommen verändert, und zwar für immer. Es wurde für mich zu einem verborgenen Schatz.

Ich verschlang *Sei jetzt hier* immer wieder. Ich verstand bei Weitem nicht alles, aber es fesselte trotzdem meine Fantasie. Und ich wollte mehr über das erfahren, worüber Ram Dass schrieb. Also stürzte ich mich in buddhistische, hinduistische und fernöstliche Vorstellungen. Ich las Bücher wie *The Seat of the Soul* von Gary Zukav und *Die zahlreichen Leben der Seele* von Dr. Brian Weiss.

Ich brachte die Dinge, die ich damals las, nicht mit einem bestimmten Glaubenssystem in Verbindung, aber mein Verstand freute sich darüber, dass es irgendwo da draußen glückliche Menschen gab, die etwas anderes praktizierten als das Christentum. Man hatte mir immer gesagt, alles Nichtchristliche sei schlecht. Doch die Menschen, von denen ich las, schienen so voller Frieden zu sein, und auch ich wollte diesen Frieden fühlen.

Als ich über Meditation las, erinnerte mich vieles davon an das Beten, das ich mein Leben lang praktiziert hatte. Ich habe sofort Trost und Freude in der Meditation gefunden. Auch das Beten hat mir wirklich geholfen, aber beim Beten ging es hauptsächlich darum, dass ich Gott um etwas bat – einen Gefallen, ein besseres Leben oder Erlösung von Schmerz. Ich flehte Gott an, meine äußeren Lebensumstände zu ändern, lauter Dinge außerhalb von mir selbst. Meditation war dagegen ein Werkzeug zur Selbsterkundung. Alles passierte in meinem Inneren. Ich war ein

Teenager, und es fühlte sich wohltuend für mich an, die Aufmerksamkeit auf mich selbst zu richten. Ich habe diese Wohltat sehr genossen. Weil ich nicht viel Aufmerksamkeit von meiner Familie bekam, konnte ich die Meditation dazu nutzen, mir selbst Aufmerksamkeit zu schenken und mich dadurch besser zu fühlen.

Wie ich es schaffte, dass Meditation auch bei mir funktionierte

Ich meditierte damals noch nicht regelmäßig und diszipliniert. Mein Teenagergeist wurde leicht abgelenkt, und ich nahm auch keine spezielle Haltung zum Meditieren ein. Ich setzte mich noch nicht einmal unbedingt dazu hin. In unserem Haus gab es nicht viel Privatsphäre, aber manchmal konnte ich mich in meinem Zimmer einschließen und meditieren. Manchmal meditierte ich auf dem Weg zur Schule oder auf dem Nachhauseweg, bei dem ich jeweils gut eineinhalb Kilometer zu Fuß zurücklegen musste. Trotz dieses Mangels an Disziplin brachte das Meditieren sofort viele positive Effekte. Das soll dir nur zeigen, wie enorm du von der Meditation profitieren kannst, selbst wenn du ein blutiger Anfänger und bei Weitem nicht perfekt bist.

Natürlich entwickelte sich meine Übungspraxis immer weiter, je mehr ich über Meditation las. Ich wollte jedoch gar nicht allzu viel darüber lernen. Was ich tat, funktionierte für mich, und ich wollte nicht, dass dem irgendetwas in die Quere kam. Ich wollte sehen, was passiert, wenn ich nur die Werkzeuge nutzte, die ich in mir selbst gefunden hatte. Meine Kenntnisse, wie man meditieren »soll«, waren minimal, als ich mit dem anfing, was sich bis heute zu meiner eigenen Meditationspraxis entwickelt hat. So konnte

ich mit wenig Einfluss von außen herausfinden, was für mich gut funktionierte. Was ich seitdem gelernt habe – etwa Handmudras und die Sanskritbezeichnungen für Meditationshaltungen (mehr dazu im nächsten Kapitel) –, hat mir nur bestätigt, dass meine Meditation wirklich »echt« ist. Ich konnte meine persönliche Übungspraxis auf das aufbauen, was sich gut anfühlt, statt auf das, was funktionieren »soll«. Und du kannst das auch.

Das Ergebnis dieser autodidaktischen Herangehensweise war erstaunlich. Trotz meiner schwierigen Kindheit lebe ich heute in einer glücklichen Ehe, ich habe fünf wunderbare Kinder und einen tollen Beruf. In meiner Arbeit kann ich mich jeden Tag frei entfalten, mich von ganzem Herzen mit anderen Menschen verbinden und meinem Leben Leidenschaft und Sinn geben. Ich habe meine eigene Wellnessbewegung begründet, bin Fitness- und Yogalehrerin geworden, unterrichte Meditation in meiner eigenen TV-Sendung und erstelle auf YouTube meine 4-minütigen Meditationsvideos für Menschen auf der ganzen Welt. So etwas passiert, wenn man wunderbare, lebensverändernde Entdeckungen mit der ganzen Welt teilt. Du stellst dich in den Dienst einer Sache, und das Universum segnet dich mit noch mehr Glück, an dem du andere teilhaben lassen kannst.

Als Kind habe ich mein Leben größtenteils gehasst. Heute liebe ich mein Leben. Es muntert mich besser auf als Kaffee. Schon die Möglichkeiten, die jeder Tag bereithält, motivieren mich jeden Morgen dazu, förmlich aus dem Bett zu springen – dazu braucht es gar kein Koffein. Die Meditation macht mein Leben hell.

Damit will ich nicht angeben. Ich erzähle dir das nur, um dir zu zeigen, dass eine simple Übungspraxis von 4 Minuten Meditation pro Tag einen großen Unterschied in deinem Leben bewirken kann. Ja, Heilung verlangt Arbeit. Ich behaupte nicht, dass sich

schon am ersten Tag dein gesamtes Leben ändert. Aber wenn du dich regelmäßig zum Meditieren hinsetzt, werden dir diese 4 täglichen Minuten im Laufe der Zeit dabei helfen, dein Verhalten zu ändern und dein Herz für dich selbst und andere zu öffnen. Wahre Wunder können die Folge sein.

Wenn ich es kann, kannst du es auch. Ich habe nichts Besonderes oder Einzigartiges an mir, was nicht auch an dir besonders oder einzigartig wäre. Uns allen wurden die Werkzeuge mitgegeben, mit denen wir unser eigenes Glück erschaffen können. Als Kind hätte ich mir nie träumen lassen, dass ich einmal ein solches Leben führen würde. Ich hätte es nicht für möglich gehalten. Heute habe ich meine Vergangenheit so weit hinter mir gelassen, dass ich fast das Gefühl habe, als würde ich über einen anderen Menschen sprechen. So sehr kannst du wachsen und dich verändern, wenn du dich täglich diesen 4 Minuten widmest.

Zum Aufbau dieses Buches und wie du es nutzen kannst

In Kapitel 2 werde ich dir Tipps und Werkzeuge zum Meditieren an die Hand geben, um dich bei deinen ersten Schritten zu unterstützen. Dazu gehören:

- Haltungen: Es gibt verschiedene gute Arten, beim Meditieren zu sitzen. Sie sollen dafür sorgen, dass du es bequem hast und aufmerksam bleibst. Finde die Haltung, die für dich funktioniert!
- Atmung: Bestimmte Atemmuster helfen dir, dich beim Meditieren zu konzentrieren. Ich zeige dir, wie du ein paar einfache Techniken einüben kannst.

- Mantren: Zu wiederholende Worte, Sätze oder Laute, die äußere Ablenkungen und unerwünschte Gedanken unterdrücken sollen
- Mudras: Bestimmte Finger- und Handhaltungen, die dabei helfen können, Zugang zu bestimmten Gefühlen zu finden oder körperliche und psychische Probleme zu erleichtern
- Hilfsmittel: Zubehör, das eine korrekte Körperhaltung fördert und die Haltungen bequemer für dich macht
- Chakren: Eine kurze Einführung in die sieben energetischen Zentren im Körper. Die Arbeit mit den Chakren kann dir dabei helfen, dich mehr zu öffnen – sowohl körperlich als auch seelisch.
- Zeit zum Meditieren finden: Ich zeige dir, wie du Zeit zum Meditieren findest, selbst wenn dein Leben hektisch und chaotisch ist.

Nachdem du diese Tipps gelesen hast, wirst du zuversichtlicher an deine neue Übungspraxis herangehen und das unnötige »Mysterium« ausradieren, das die Meditation umgibt. Probier die verschiedenen Methoden aus und finde heraus, was für dich funktioniert. Den Rest kannst du weglassen. Es gibt keine richtige oder falsche Art zu meditieren; was zählt, ist, dass du die Art findest, die dir richtig guttut.

Der letzte Abschnitt des zweiten Kapitels trägt die Überschrift »Meditation ist nichts für mich, weil …«. Er enthält die häufigsten Fragen und Einwände, die ich unter meinen Followern gesammelt habe.

Dazu gehören:

- Ist es okay, sich während der Meditation hinzulegen?
- Muss es beim Meditieren vollkommen still sein?

- Muss ich meine Augen während der Meditation geschlossen halten?
- Was mache ich, wenn mir irgendwo etwas wehtut?

Sobald du dich mit den Grundlagen in Kapitel 2 vertraut gemacht hast, bist du bereit für die Kapitel 3 bis 11 – die »magischen Neun«. Sie behandeln neun Themen, mit denen wir alle in unserem Leben zu tun haben. Diese Kapitel zeigen Möglichkeiten auf, wie Meditation dir durch schwere Zeiten helfen kann und wie du dich von innen heraus ändern kannst, sodass du erstens lernst, besser mit den Herausforderungen des Lebens fertigzuwerden, und sodass dein Leben – zweitens – tatsächlich besser werden *wird*.

Jedes dieser neun Kapitel enthält eine Geschichte aus meinem Leben, die zeigt, wie mir die Meditation dabei geholfen hat, im Laufe der Jahre einige sehr heftige Probleme zu überwinden. Manche dieser Geschichten sind lustig und leicht, andere sind ziemlich bedrückend. Ich habe diese Geschichten noch nie jemandem erzählt, aber ich erzähle sie dir gern – in der Hoffnung, dass die Lehren, die ich daraus gezogen habe, dir in deinem eigenen Leben helfen können.

Jedes Kapitel enthält zudem »Verbreite Liebe«-Affirmationen, die du mit deinen Freunden und Followern in den sozialen Medien teilen kannst. Kopier die Affirmation in eine Twitter-Nachricht oder einen Facebook-Post, oder mach ein Foto davon und lad es auf Instagram oder Snapchat hoch. Bitte nutze dabei den Hashtag #YH4M.

Das Herzstück in jedem dieser neun Kapitel sind natürlich die Mantren und die 4-Minuten-Meditationen. Diese Mantren und Meditationen haben mir geholfen, Stress, Minderwertigkeits- und

Körperkomplexe, Ängste, Kummer, psychische und physische Verletzungen und Beziehungsprobleme zu bewältigen. Sie haben mir auch geholfen, Mut, Zuversicht, Dankbarkeit, Fülle, Erfolg und wahres Glück zu kultivieren. Diese einfachen Werkzeuge haben tatsächlich mein ganzes Leben verändert! Und ich glaube, dass sie das Gleiche für dich tun können.

Am wichtigsten ist, dass sie leicht zugänglich und einfach sind und dich und dein Leben verändern können. Meditation muss nicht schwierig sein. Versteh mich nicht falsch: Tief in deine Seele einzutauchen ist eine wichtige Aufgabe. Aber es gibt jede Menge Glück, Ruhe und Frieden, die du dir sofort zunutze machen kannst. Sie liegen gleich unter der Oberfläche, und diese 4-Minuten-Meditationen helfen dir, sie anzuzapfen. Das Einfache ist schön, und das Unkomplizierte ist fabelhaft.

Frieden, Ruhe, Glück – was immer du dir wünschst, wurde bereits in Gang gesetzt. Du kannst dafür sorgen, dass dein Leben ganz toll wird, ohne an einem einzigen teuren Workshop teilzunehmen, einen Aschram zu besuchen oder jede Woche mehrere Stunden Zeit dafür aufzuwenden. Du bist bereit dafür; es wartet nur auf dich.

Ich hoffe, du bewahrst dieses Buch noch jahrelang, nachdem du es gelesen hast, zum Nachschlagen an deinem Lieblingsmeditationsort auf – wie einen Mediationswerkzeugkoffer. Du kannst die Mantren und Meditationen in den einzelnen Kapiteln immer wieder verwenden, je nach Bedarf. Wenn du beim letzten Kapitel angekommen bist, wirst du bequem, regelmäßig und effektiv meditieren können – selbst wenn du gedacht hast, dass du nie dazu in der Lage sein würdest.

Deine Einstellung und dein ganzes Leben zu ändern ist leichter, als du es je gedacht hättest – versprochen! Blätter um und lass

mich dir zeigen, wie einfach es sein kann. Begegnen wir dem Leben heute mit *Leichtigkeit* und sehen, was passiert.

»Wenn du deine Sicht auf die Dinge veränderst, verändern sich die Dinge, auf die du schaust.«

— Dr. Wayne W. Dyer

Kapitel 2

Erste Schritte — Meditation auf deine Art

»Ja, ich sehe dich. Ich erkenne, dass du ein denkender, fühlender Mensch bist, und ich bin hier, um dir zuzuhören.« Das ist das Wesen und die Magie der Meditation – die Gabe, dir selbst zu sagen, dass du wichtig bist und dass du Zeit und Aufmerksamkeit verdient hast. Kein Prunk. Keine Umstände. Keine Regeln. Einfach vor dir selbst erscheinen, mit Mitgefühl und ohne zu werten. Wenn du das so praktizierst, kann Meditation dir als Spiegel dienen und als Leuchtturm, der dich zu dir nach Hause führt.

Diese Definition wirst du wahrscheinlich nicht finden, wenn du »Meditation« in die Suchzeile deines Browsers tippst, aber nach all den Jahren, in denen ich Meditation praktiziert, darüber gelesen und geforscht habe, ist dies die zutreffendste Definition, die mir einfällt. Zumindest ist sie die zutreffendste, wenn es um meine persönliche Übungspraxis geht. Die Meditation ermöglicht mir, mir selbst eine enge Freundin und Verbündete zu sein, während sie mich gleichzeitig in die Rolle einer objektiven Beobachterin versetzt. Sie ist wie ein vergrößernder Kosmetikspiegel, der dir alle deine Poren zeigt – *jede* einzelne. Meditation lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die Teile von uns, die dringend der Aufmerksamkeit bedürfen, aber oft ignoriert werden. Wenn regelmäßig meditiert wird, ist Meditation ein wirksames, praktisches Mittel ohne Schnickschnack zur Selbsterkundung und Selbstheilung.

Warum meditiert dann nicht jeder Mensch auf dem Planeten täglich? Nun, wie jede andere der großen universellen Wahrheiten – die im Grunde alle ganz einfache Botschaften sind – wurde auch die Meditation von Mysterien und Missverständnissen überlagert. Die Übungspraxis der Meditation wurde von Leuten verkompliziert, die dich glauben machen wollen, es gäbe nur eine einzige Art zu meditieren – nämlich ihre. Ich dagegen glaube, dass Meditation für alle da ist und dass es so viele effektive Wege zu meditieren gibt wie Menschen auf diesem Planeten.

In diesem Buch wirst du nicht viel esoterisches Wolkenkuckucksheim-Gerede finden … okay, vielleicht ein kleines bisschen. Aber ich möchte dich genau dort abholen, wo du stehst, und zumindest im Moment ist das hier auf dem Boden.

Weiter unten in diesem Kapitel gibt es eine Liste der beliebtesten Fragen, die mir von meinen Followern zur Meditation gestellt wurden. Doch ich möchte jetzt gleich auf die drei verbreitetsten Mythen zur Meditation eingehen, die mir im Laufe der Jahre aufgefallen sind.

Mythos #1: Bei Meditation geht es darum, an gar nichts zu denken. Wenn die einzige Möglichkeit, erfolgreich zu meditieren, darin bestünde, deinen Geist von allen Gedanken frei zu machen, dann würde niemand meditieren – niemals. An gar nichts zu denken ist nämlich praktisch unmöglich! Auch wenn ein vollkommen ruhiger Geist ein tolles Ziel ist, auf das man sich nach vielen Jahren (wenn nicht einem ganzen Leben) regelmäßigen Übens freuen kann, ist es wichtig zu wissen, dass du den Nutzen der Meditation erleben kannst, sobald du dich zum ersten Mal hinsetzt, die Augen schließt und zehn tiefe Atemzüge nimmst. Meditation ist etwas für jeden auf jeder Erfahrungsstufe. Statt zu versuchen,

deinen Geist von allen Gedanken frei zu machen, versuch dich auf einen einzigen Gedanken zu konzentrieren und beobachte einfach, was passiert.

Mythos #2: Du musst über einen längeren Zeitraum meditieren. Zwingst du dich dazu, länger zu meditieren, als es sich angenehm für dich anfühlt? Der Nutzen der Meditation hängt von der *Qualität* deiner Zeit auf dem Kissen ab, nicht von der *Quantität* der Zeit. Wir leben in einer hektischen Welt, und jeden Tag stürmen noch mehr Verpflichtungen und Anforderungen auf uns ein. Dich damit zu stressen, ob du genug Zeit auf dem Meditationskissen verbringst oder nicht, ist eine Sorge, die du nicht zusätzlich auf dich nehmen musst. Kannst du einen stillen Ort finden, wo du ein paar Minuten lang ungestört sitzen kannst? Ist es dir möglich, deine Augen für ein paar tiefe Atemzüge zu schließen? Kannst du lange genug in einer entspannten Haltung dasitzen, um ein paar Verspannungen in deinen Muskeln zu lösen? Das sind die Merkmale einer guten Meditationsübungspraxis. Mit der Zeit oder zu anderen Zeiten wirst du es schaffen, dir ein paar Minuten mehr für deine Meditationsübungen zu nehmen. Aber wenn du 4 Minuten erübrigen kannst, ist das absolut in Ordnung.

Mythos #3: Bei Meditation geht es um Spiritualität. Eigentlich ist Meditation ein praktisches Werkzeug, um Stress zu bewältigen und im Gleichgewicht zu bleiben. Sie gehört zu keiner Religion oder bestimmten Philosophie. Auch wenn viele Menschen Meditation als Teil ihrer Religionsausübung praktizieren, ist es nicht erforderlich, spirituell zu sein oder an eine höhere Macht zu glauben. Meditation wird schon seit Jahrtausenden als Mittel genutzt, um die geistige, emotionale und körperliche Gesundheit

aufrechtzuhalten. Lehn sie nicht ab, nur weil du dich nicht für spirituell hältst. Die Wissenschaft bestätigt schon lange die Vorteile der Meditation, und sie kann ein praktisches und kraftvolles Hilfsmittel zum Erreichen deiner Ziele sein.

Fühlst du dich nicht schon besser, nachdem du das gelesen hast?

Wenn ich etwas Neues anfange, habe ich immer ein wenig Angst, es zu vermasseln – vor allem, wenn ich es vor anderen Leuten mache oder wenn viel vom Ergebnis abhängt. Falls du unter Stress leidest und mit dem Meditieren anfangen möchtest, um diesen Stress zu lindern, ist das Letzte, was du brauchst, neuer Stress, weil du dir den Kopf darüber zerbrichst, ob du alles richtig machst.

Ich versichere dir, dass es praktisch unmöglich ist, beim Meditieren etwas falsch zu machen. Wenn du dir die Zeit nimmst, ruhig zu werden, still zu sein und deinem Atem zu folgen, hast du schon 90 Prozent auf dem Weg zu einer erfolgreichen Meditation geschafft. Und es kommt noch besser: Anhaltende und tiefgreifende Veränderungen lassen sich bereits erreichen, wenn du dich regelmäßig *bemühst* zu meditieren. Ist das nicht fantastisch?

Nachdem wir festgehalten haben, dass Meditation nicht schwierig sein muss, dass sie nicht viel Zeit erfordert und dass du kein spirituelles Wesen auf dem schnellsten Weg zur Erleuchtung sein musst, lass mich dir die Grundlagen vermitteln und dir zeigen, wie du dir eine Übungspraxis schaffen kannst, die zu deinem Leben passt – so wie es heute ist. Ich möchte dir den Weg zu einer Meditation auf *deine* Art zeigen, und das bedeutet auch, die Fertigkeiten und Werkzeuge einzusetzen, über die du bereits verfügst.

Jedes Kapitel beginnt mit dem Abschnitt »Vorbereitung«, in dem du Hinweise findest, welche Position – oder Haltung – die jeweilige Meditation meiner Meinung nach am besten ergänzt. Die

Haltungen sollen dir während des Übens guttun, und das werden sie sicher nicht, wenn sie unbequem für dich sind. Schmerz ist ein Zeichen, dass irgendetwas nicht stimmt, also opfere dein Wohlbefinden nicht für eine »perfekte« Haltung. Möglicherweise wirst du aber feststellen, dass dir eine vormals unangenehme Haltung leichter fällt, je öfter du übst. Überprüfe daher immer wieder, ob du nur leichtes Unbehagen oder echte Schmerzen verspürst. Ein leichtes Unbehagen kann normal sein (solange es nicht deine Fähigkeit einschränkt, dich zu entspannen und zu konzentrieren). Es gibt aber keinen Grund, Schmerzen auszuhalten.

Ich ermuntere dich, alle Haltungen in diesem Kapitel einmal auszuprobieren. Wenn du bemerkst, dass dich die empfohlene Haltung vom Meditieren ablenkt, ersetz sie einfach durch eine andere Haltung, die bequemer für dich ist.

Ich werde auch über den Einsatz von grundlegenden Hilfsmitteln sprechen, die für mehr Komfort und Unterstützung sorgen können und dir dabei helfen, dich korrekt aufzurichten. Du brauchst dafür keine teure Ausrüstung zu kaufen. Fast jedes schicke Meditationsaccessoire kann leicht mit Decken oder Kissen nachgebaut werden.

Du brauchst dieses Kapitel nicht bis zum Ende durchzulesen, außer vielleicht den Abschnitt »Fragen & Antworten« am Ende dieses Kapitels. Dieses Kapitel ist hauptsächlich als Referenz für die Meditationen in den nachfolgenden Kapiteln gedacht. Also lies ein bisschen darin, lies viel oder blätter gleich zu dem Kapitel weiter, das dich am meisten anspricht. Denk dran: Dies ist Meditation auf *deine* Art. Bevor du die erste Meditation ausprobierst, komm aber bitte zurück und lies dir die Grundlagen in diesem Kapitel durch. Dann wirst du dich bei deinen Meditationen viel wohler fühlen. Später kannst du dieses Kapitel dann zum Nachschlagen nutzen, wann immer du dein Wissen auffrischen möchtest.