

Leseprobe aus:

**Sandy C. Newbigging**

# Die Mind-Calm-Methode



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

Sandy C. Newbigging

# **DIE MIND-CALM-METHODE**

In 10 Tagen zur Ruhe im Kopf

Aus dem Englischen von  
Barbara Imgrund

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Die englische Originalausgabe erschien 2014  
unter dem Titel «Mind Calm. The Modern-Day Meditation Technique that  
Gives You «Peace with Mind»» bei Hay House UK, Ltd., London.

Deutsche Erstausgabe  
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,  
Reinbek bei Hamburg, September 2015  
Copyright der deutschsprachigen Ausgabe  
© 2015 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg  
«Mind Calm. The Modern-Day Meditation  
Technique that Gives You «Peace with Mind»»  
Copyright © 2014 by Sandy Newbigging  
Redaktion Bernd Jost  
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung Torge Niemann  
Satz aus der Mercury Text G1, PageOne,  
bei Dörlemann Satz, Lemförde  
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany  
ISBN 978 3 499 63066 8

Den Lehrern aller Traditionen gewidmet,  
die die universelle Botschaft verkündet haben:

*«Sei still und wisse, wer du bist.»*





## **INHALT**

Geleitwort von Robert Holden, Ph. D. 9

Vorwort: Sturm vor der Ruhe 11

Einführung: Die stille Lösung 17

### **TEIL I: LEHREN UND TECHNIKEN**

**Kapitel 1** Heimliche Ursachen für einen unruhigen  
Mind 31

**Kapitel 2** Mind Calm und sein großer Nutzen 55

**Kapitel 3** Was Sie sich wünschen, tragen Sie schon  
in sich 66

**Kapitel 4** Schnellstart: Kommen Sie jetzt zur inneren  
Ruhe 72

**Kapitel 5** Das Wunder des Friedens mit Ihrem Mind 79

**Kapitel 6** Das Geheimnis des Erfolgs ist Stille 90

**Kapitel 7** Die Mind-Calm-Meditationstechnik 106

**Kapitel 8** Verblüffende Meditationsereignisse 125

**Kapitel 9** Die optimale Geisteshaltung beim  
Meditieren **142**

**Kapitel 10** Das Frieden-mit-dem-Mind-Protokoll **151**

## **TEIL II: DAS MIND-CALM-PROGRAMM IN ZEHN STUFEN**

Einführung in das zehnstufige Mind-Calm-Programm **169**

**Stufe 1** Verbundenheit **177**

**Stufe 2** Kraft **184**

**Stufe 3** Freude **191**

**Stufe 4** Frieden **197**

**Stufe 5** Liebe **203**

**Stufe 6** Wahrheit **210**

**Stufe 7** Klarheit **216**

**Stufe 8** Weisheit **222**

**Stufe 9** Einssein **228**

**Stufe 10** Präsenz **234**

Zum Schluss: Die Herrlichkeit der Hingabe **239**

Anhang: Überblick über das Mind-Calm-Programm **245**

Danksagung **253**



## **GELEITWORT VON ROBERT HOLDEN, PH. D.**

Kennen Sie den Monty-Python-Sketch «100-Metre Dash for People with No Sense of Direction» (100-Meter-Sprint für orientierungslose Leute)? Stellen Sie sich Folgendes vor: John Cleese, Michael Palin, Eric Idle und der Rest der angetretenen Läufer stehen an der Startlinie. Ungeduldig und aufgeregt warten sie auf den Startschuss. Endlich beginnt das Rennen, und jeder stürmt in einer anderen Richtung davon – was bedeutet, dass keiner die Ziellinie erreicht, wie schnell er auch laufen mag. Dieser Sketch ist die perfekte Metapher für unsere hektische Welt, unser fieberhaftes Leben und die chronische Geschäftigkeit, die uns immer wieder in die Knie zwingen und uns das Gefühl geben, dass es doch auch besser gehen muss.

Woher kommt dieser Druck, so schnell zu leben, so geschäftig und so fieberhaft zu sein? Von der Gesellschaft? Von unserer Erziehung? Den Medien? Sandy Newbigging offenbart die äußeren Quellen dieses Drucks, doch er ermuntert uns auch, vor der eigenen Haustür zu kehren. In diesem Buch zeigt er, wie wir uns von unseren selbstgemachten Zwängen befreien können, die uns um unser Leben rennen lassen. Sandy hilft uns, das Leiden unter unserer eigenen Psyche zu beenden. Er hilft uns,



zum Herrn über unsere Gedanken zu werden und nicht zu ihrem Opfer. Er bietet uns die Befreiung von Angst, Verurteilung und Anhaftungen.

In meiner Arbeit als Coach sehe ich immer wieder, *dass die meisten Menschen nicht mehr Therapie, sondern mehr Klarheit brauchen*. Sandy ist derselben Meinung. Er hilft uns über jeden «Reparaturansatz» hinaus, eine gesunde Beziehung zu unserem Mind aufzubauen. Dies ist sein Ansatz: *Frieden mit dem Mind schließen*. Sandy coacht uns dabei, wie wir uns mit unserem eigenen Mind anfreunden können, und er tut dies meisterlich. Schritt um Schritt zeigt er uns, wie wir aufhören können, sozusagen unter unserer eigenen Psychologie zu leiden, um eine Achtsamkeit zu kultivieren, die den Übergang *vom Glücklicherweise zum Glücklichein* schafft.

Ich möchte Sie dazu ermutigen, dieses Buch mit einem offenen Geist zu lesen. Lesen Sie es langsam. Hetzen Sie nicht durch bis zum Ende. Was Sie suchen, finden Sie auf jeder Seite, nicht nur auf der letzten. Genießen Sie die Reise. Sandy hat dieses Buch mit zahlreichen Erkenntnissen, Offenbarungen und Übungen gespickt, die wirklich einleuchtend und hilfreich sind. Vertrauen Sie sich dem Programm an, das Sandy für Sie ins Leben gerufen hat, und – wie er sagt – *lassen Sie sich von der liebenden Hand des Universums leiten*. Dieses Buch ist eine Quelle der Inspiration, und ich möchte es Ihnen von ganzem Herzen empfehlen.



## Vorwort

### **STURM VOR DER RUHE**

Wendepunkte stellen sich oft ein, wenn man sie am wenigsten erwartet. Bei mir war das jedenfalls so. Es hätte nicht besser sein können. Der Laden brummte. Ich trat in 30 Ländern rund um den Globus im Fernsehen auf. Meine Kurse und Einzelberatungen waren ausgebucht. Ich veranstaltete Retreats in phantastischen Ferienanlagen. Ich veröffentlichte Bücher in Publikumsverlagen, war in Zeitungen, Magazinen und auch im Radio vertreten. Ich hatte eine wunderbare Freundin, wir lebten in einem exklusiven Viertel von Edinburgh, fuhren Luxus-schlitten und hatten mehr Geld, als ich es für möglich gehalten hätte. Theoretisch führte ich das, was viele für ein erfolgreiches Leben halten würden. Und dann, eines Tages, wachte ich mit einer echt erschreckenden Erkenntnis auf: Obwohl nach außen hin alles rund lief, sah es innen ganz anders aus.

Bis zum Anschlag gestresst, fand ich nicht eine Sekunde lang Frieden. Ich schwankte an den meisten Tagen zwischen Frust und Angst. Frust, weil ich noch nicht wirklich am «Ziel» war, und als ich schließlich dort war, wo ich hinzuwollen glaubte, bekam ich rasch Angst, dass ich verlieren könnte, was ich eben so mühevoll erreicht hatte. Ich konnte mich in einem Raum voller Menschen einsam fühlen, und nichts nahm dem allge-

genwärtigen Gedanken den Stachel, dass es doch noch mehr im Leben geben musste als das. Es fiel mir schwer zu schlafen, weil die Rädchen in meinem Kopf immer weiterratterten. Ich hatte mit fortwährender Müdigkeit zu kämpfen und war öfter krank, als ich es zugeben wollte, vor allem damals, als ich im Bereich «Gesund durch Entgiftung» arbeitete. Kurz und gut, ich hatte das Gefühl, ein Versager und Schwindler zu sein und himmelweit entfernt von dem friedvollen, glücklichen Ich, nach dem ich mich so sehr sehnte.

### **Verwirrt, aber neugierig**

Ungefähr zu dieser Zeit empfahl mir eine Freundin, es doch einmal mit Meditation zu versuchen. Ich erinnere mich daran, dass ich höflich abwinkte und sagte, ich könne nicht meditieren. Worauf sie fragte: «Woher weißt du, dass du nicht meditieren kannst?» Zuerst suchte ich verblüfft nach Worten, denn vor dem Rat meiner Freundin hatte mir stets jeder darin zugestimmt, dass Meditation schwierig sei. An diesem Tag nannte ich schließlich nach einigem Nachdenken als Hauptgrund, warum ich nicht meditieren könne: «Ich bringe meinen Mind nicht zum Schweigen.»

Meine Zufriedenheit mit dieser Antwort war nur von kurzer Dauer – ich wurde sofort wieder konfus, als meine Freundin freudig erklärte: «Ach, du brauchst deinen Mind doch nicht zum Schweigen zu bringen, um Frieden in der Meditation zu finden.» Um ehrlich zu sein: Das klang lächerlich. Alles, was ich bis dahin über Meditation gelesen und gehört hatte, war stets darauf hinausgelaufen, dass ein «ruhiger Geist» die Hauptvoraussetzung für innere Ruhe sei. Diese Freundin aber behauptete das Gegenteil. War es wirklich möglich, dass die Rädchen in meinem Kopf weiterratterten und ich trotzdem voller Frieden sein konnte? Verwirrt, aber neugierig wurde mir klar, dass

all meine Versuche, meinen Mind zum Schweigen zu bringen, fehlgeschlagen waren; deshalb erklärte ich mich bereit, Meditieren zu lernen.

### **Monatelang meditieren mit Mönchen**

Bald nachdem ich Meditieren gelernt hatte, begann ich zu erkennen, dass ich ein überraschend hohes Maß an Gelassenheit entwickelte. Solchermaßen gerüstet, zog ich mich zu einem zehnwöchigen Retreat auf die griechische Insel Patmos zurück, wo mich Mönche unterwiesen, und anschließend 14 weitere Wochen in die mexikanischen Berge (seither gehe ich immer wieder monatelang in Klausur). Während dieser Retreats hatte ich Gelegenheit, Tag und Nacht zu meditieren, manchmal bis zu 18 Stunden täglich, wobei ich stets großartige Lehrer an meiner Seite hatte. Wie Sie sich vorstellen können, hinterlässt es Spuren, wenn man sich kopfüber in derlei intensive Meditationsphasen stürzt, und es bringt innere wie äußere Veränderungen mit sich, die positiv und tiefgreifend sind.

Nach meiner Ausbildung zum Meditationslehrer fing ich sofort an, mein Wissen mit jedermann zu teilen, der Interesse daran zeigte. Da ich herausgefunden hatte, dass innere Ruhe zu erlangen leichter war als gedacht, wollte ich, dass auch jeder andere die Ruhe und Zufriedenheit erleben konnte, zu der man durch Meditation gelangen kann.

### **Erlaubt ist, was gefällt**

Obwohl Meditation an sich keine Religionsform ist, sind doch viele Techniken uralter Herkunft, und manche Empfehlungen und Rituale könnten von außen betrachtet als religiöse Praktiken missverstanden werden. Menschen, die nichts für Religion übrighaben, könnten Meditation im Allgemeinen daher uninteressant finden.

***Ich glaube fest an den Satz: «Jeder muss nach  
seiner Fassung selig werden.»***

Es steht mir nicht zu, Sie zu belehren oder Ihnen zu sagen, was Sie zu glauben oder welchen spirituellen Weg Sie einzuschlagen haben – oder ob Sie sich überhaupt auf spirituelle Pfade begeben sollten. Das Wichtigste für mich ist, dass Sie sich nicht die grenzenlosen Vorzüge entgehen lassen, die Meditation zu bieten hat. Ich möchte, dass Sie die Ruhe und Klarheit, Verbundenheit und Befreiung erleben, die unser aller Geburtsrecht sind – die Anleitung und Techniken vorausgesetzt, die für jeden von uns die richtigen sind.

Bei meinem Wunsch, mit so vielen Menschen wie möglich den Nutzen der Meditation zu teilen, beflügelte mich der Gedanke, eine Meditationsform anzubieten, die jeder anwenden kann. Mind Calm ist so ein «barrierefreier» Meditationsstil, der sich aus dem speist, was ich in Tausenden Stunden Meditation gelernt habe, und mit dessen Hilfe wirklich jeder von geistigem Chaos zu geistiger Ruhe gelangen kann.

Ich habe Ruhe und Zufriedenheit für mein Leben gefunden und weiß, wenn ich das kann, ist es auch Ihnen möglich. Mind Calm ist eine moderne Meditationstechnik, die Ihnen dabei helfen kann, nach Belieben Ihren Mind zum Schweigen zu bringen und Frieden mit Ihrem Mind, so, wie er gerade ist, zu schließen. Sie werden entdecken, dass der Frieden, den Sie mit Ihrem Mind schließen, gleichbedeutend mit dem Frieden ist, den Sie mit dem Leben schließen – was nicht nur eine sehr erfreuliche Art zu leben ist, sondern auch das Geheimnis eines wirklich erfolgreichen Lebens.

*Sandy C. Newbigging  
Dezember 2013*

*Sei still.*





## Einführung

### **DIE STILLE LÖSUNG**

Woher wissen Sie, dass Sie einen Mind haben? Sie sind sich seiner bewusst, richtig? Logischerweise existiert also irgendwo in Ihnen ein Mind und etwas, das sich seiner bewusst ist. Dieses Buch möchte Sie dazu bringen, sich viel mehr für das achtsame Bewusstsein, das sich Ihres Minds bewusst ist, zu interessieren und darauf zu achten, anstatt sich allzu sehr darum zu bemühen, ihn zu reparieren, zu verändern, zu verwalten, zu manipulieren oder zu verbessern. Mind Calm wird Ihre Beziehung zu sich selbst revolutionieren – was durchaus darüber entscheiden kann, ob Sie ein höllisches Leben voller Stress, Kampf und Leiden oder schon jetzt den Himmel auf Erden haben werden.

Bewusste Achtsamkeit ist eine ruhige, stille, weiträumige, friedvolle Präsenz und nichts Jenseitiges, sondern so real, wie Sie es sich nur vorstellen können. Bewusstsein ist der ruhige Rahmen für jeden Gedanken, jedes Gefühl, jede Handlung und jede Tatsache in Ihrem Leben – egal, ob positiv oder negativ. Das achtsame Bewusstsein, das in Ihnen gegenwärtig ist, zu kennen und unmittelbar zu erfahren ist die stille Lösung für jede erdenkliche Stresssituation, mit der Sie konfrontiert sein könnten, und das Geheimnis, wie sich ein wirklich erfolgreiches Leben frei von Angst, Problemen und Beschränkungen führen lässt.



***Voller Potenzial, Kreativität, Glück und Gnade  
kann das achtsame, Ihnen innewohnende Bewusstsein  
Ihnen die innigste denkbare Liebesbeziehung  
ermöglichen – nämlich das Einssein  
mit sich selbst.***

Im Gegensatz zu dem, was man Ihnen zu denken und zu glauben beigebracht hat, werden Sie entdecken, dass Frieden mit Ihrem Leben zu schließen der Schlüssel zu einer wahrhaft erfüllten Existenz ist. Wenn Sie Ihr inneres Reservoir der Ruhe wiederentdecken, wird das garantiert Ihre Beziehung zu Ihren Gedanken und Emotionen, zu Ihrem Körper und Leben von Grund auf wandeln. Dann müssen Sie sich nicht länger damit abmühen, an Mind, Emotionen und äußeren Umständen herumzubessern – denn Sie schließen Frieden mit der Person, die Sie sind, und Ihrem Leben, wie es ist.

**Was, wenn Sie nicht der Mensch sind, für den Sie sich halten?**

Einer der Hauptgründe, warum so viele Menschen sich die wunderbare Erfahrung des achtsamen Bewusstseins entgehen lassen, liegt darin, dass sie in einer Identitätskrise stecken. Sie denken ganz einfach, dass sie jemand oder etwas sind, was sie gar nicht sind. Sie denken, dass sie die Stimme in ihrem Kopf sind, und vertrauen daher zu sehr auf das, was sie sagt, wenn sie definieren, wer sie sind und wozu sie fähig sind. Sie glauben, dass sie ihr Körper sind, weil sie sich seit Kindesbeinen an mit ihm identifizieren. Oder sie glauben, dass sie ihr Beziehungsstatus sind, ihr Beruf, ihre Religionszugehörigkeit oder die lange Liste anderer Etiketten, die ihnen dabei helfen, zu definieren, wer sie sind.

Sich selbst erkennen zu wollen gehört zum Menschsein

dazu. Es ist normal, auf der Suche zu sein, um in den erwähnten möglichen Quellen nach dem Sinn des eigenen Lebens zu fahnden. Ob Sie sich dessen bewusst sind oder nicht, es ist sehr wahrscheinlich, dass auch Sie schon verschiedene Antworten auf die große Frage des Lebens erforscht haben: *Wer bin ich?* Ohne kundige Anleitung werden Sie jedoch sehr leicht der nur zu verständlichen Vermutung zum Opfer fallen, dass Ihre Person identisch mit den zeitlich begrenzten und vergänglichen Wesensmerkmalen ist, mit denen sich so viele andere Menschen ebenfalls identifizieren:

- Ich muss die Stimme in meinem Kopf sein, weil sie wie ich klingt.
- Ich muss meine Emotionen sein, weil ich sie so tief drinnen in mir spüre.
- Ich muss mein Körper sein, weil er zu mir gehört, seitdem ich auf der Welt bin.
- Ich muss mein Beruf sein, weil ich mich damit den Leuten vorstelle, wenn sie mich fragen, was ich tue.
- Ich muss mein Beziehungsstatus sein, weil meine Heiratsurkunde das sagt.
- Ich muss meine Religion sein, weil es das ist, woran ich so fest glaube.

Diese Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Aber nichts davon sind letztlich Sie. Ja, diese Dinge gehören zu Ihrer Persönlichkeit und zu dem, womit Sie Ihre Tage verbringen, aber das macht Sie aus.

Warum? Sie alle sind zeitgebunden, sie kommen und gehen und ändern sich. Deshalb ist Ihr Ansatz, sich selbst in diesen vergänglichen Etiketten wiederzufinden, ein bisschen so, als würden Sie mitten im Meer ohne Anker auf der Stelle zu blei-

ben versuchen. Das wird nicht funktionieren, Sie werden abtreiben. Es kann sehr verstörend – und erst recht höchst stressig – werden, von einem mentalen Konstrukt zum nächsten zu springen, wenn Sie aus all den Dingen in Ihrem Leben, die sich fortwährend ändern und sich weitgehend jenseits Ihrer unmittelbaren Kontrolle befinden, abzuleiten versuchen, wer Sie sind.

*Was, wenn Sie nicht derjenige oder das sind,  
für den oder das Sie sich halten? Sind Sie bereit,  
eine neue Methode auszuprobieren,  
wie Sie sich selbst wahrnehmen und erleben können?*

### **Ich bin bewusst**

Wenn ich von Ihrem «wahren Selbst» spreche, meine ich all jene Aspekte an Ihnen, die von Dauer sind. Jene Dimension Ihrer selbst, die nicht kommt und geht und sich ändert und nicht vorübergehend ist. Jene Seite an Ihnen, die präsent ist – und zwar immer.

In buchstäblich Tausenden von Meditationsstunden habe ich diese große Frage erforscht und bin zu dem Schluss gekommen: Ich bin ganz simpel das Ich, das bewusst ist. Alles andere ist eine Erfindung des Minds oder ein Lebensumstand, der kommt und wieder geht. Für das, was bewusst ist, gilt das nicht. Wer also sind Sie? Sie sind das achtsame Bewusstsein, das sich der Stimme in Ihrem Kopf bewusst ist und all der anderen Gedanken und Emotionen, die sich täglich einstellen. Das Bewusstsein, das sich Ihres Körpers bewusst ist und all der physischen Empfindungen und Begleiterscheinungen, die auftreten. Das Bewusstsein, das sich Ihrer Beziehungen bewusst ist, Ihres Kontostands, der Arbeiten, die Sie tun, der Häuser, die Sie bewohnen, und der Hobbys, die Sie eben lieben.

***Bewusstsein ist der eine Aspekt an Ihnen,  
der Sie schon Ihr ganzes Leben lang begleitet  
und ohne den Sie nie, noch nicht einmal  
eine Sekunde, existiert haben.***

Selbst wenn Sie sich dessen nicht bewusst waren, war Ihr acht-sames Bewusstsein die gesamte Zeit über vollkommen präsent. Bewusstsein ist das, was noch immer da ist, wenn Sie keine Gedanken oder Emotionen haben. Es bleibt auf ewig bei Ihnen, auch wenn Menschen aus Ihrem Leben verschwinden, Ihre beruflichen Titel sich ändern, Ihr Körper älter wird, Ihre Adresse wechselt und so weiter – es ist die kontextuelle Landkarte, auf der sich alles andere in Ihrem Leben abspielt.

### **Probleme, die der Mind erfunden hat**

Ob Sie es glauben oder nicht: Probleme sind hausgemachte Erfindungen des Minds. Das schockiert Sie vielleicht, aber ohne die Einmischung des Minds – indem er etwas als negativ, schlecht, falsch oder noch schlimmer bewertet – verlief das Leben, ohne dass man irgendetwas als problematisch erleben würde. Ja, verzwickte, unerwartete und vielleicht unangenehme Dinge mögen eintreten, aber erst muss der Mind sie als negativ einstufen, damit wir sie als Problem empfinden können.

***Buddha soll einmal gesagt haben:  
«Kein Mind, kein Problem.»  
Und das ist so wahr.***

Da der Mind so funktioniert, kann es passieren, dass Sie sich in einem unendlichen Teufelskreis aus Problemlösung und neuen zu lösenden Problemen befinden, wenn Sie zu viel nachdenken.

Die unglückliche Kettenreaktion, dass Sie sich zuerst Ihres Bewusstseins nicht bewusst sind, um sich dann in Myriaden von hausgemachten Problemen zu verfangen, führt dazu, dass der Körper unter Riesenstress gerät, wir eine emotionale Achterbahn hinauf- und hinunterrasen und sich am Ende das Gefühl einstellt, dass wir weder im Beruf noch im Leben je ganz zufrieden oder erfolgreich sein können.

### **Ruhiges, stilles Bewusstsein**

Jenseits des Minds existiert ein ruhiges, stilles Bewusstsein, das die Lösung für jedes vom Mind gemachte Problem enthält. Mit «Lösung» meine ich keine Antwort, die aus raffinierten oder positiven Gedankengängen resultiert, sondern einen Weg aus dem Gefängnis des Minds.

Bevor ich das ruhige, stille Bewusstsein kannte und den ursprünglichen Frieden, die endlose Liebe und Freude sowie den grenzenlosen Überfluss, die es mit sich bringt, war ich nie voll- auf zufrieden mit dem Leben, für das ich so hart gearbeitet hatte. Ich spürte immer, dass es im Leben noch mehr geben musste, und jagte Ziel um Ziel nach, in der Hoffnung, dass das nächste Abhaken auf der Liste mir wahre Zufriedenheit bringen würde. Ich dachte, dass ich deshalb nicht glücklich war, weil mein Leben noch nicht so war, wie ich glaubte, dass es sein müsse. Ich hatte einfach noch nie darüber nachgedacht, ob meine Unzufriedenheit daran liegen könnte, dass ich mich in meinem wankelmütigen Mind – er sprang von Urteil zu Urteil – verirrt hatte und mir infolge dieser unbewussten Angewohnheit unabsichtlich ein beträchtlicher Aspekt meines Lebens und meiner selbst entgangen war.

*Was ich auch erreichte,  
nichts konnte dem immerwährenden Stachel*

*die Spitze nehmen, dass irgendetwas fehlte.  
Ich suchte Erfüllung einfach an Orten,  
wo ich sie nie hätte finden können.*

Kein Geld der Welt kann Ihnen die innere Ruhe und die Verbundenheit, die Erfüllung und das Glück erkaufen, die Sie auf ganz natürliche und unmittelbare Weise erleben, wenn Sie Achtsamkeit in diesem gegenwärtigen Augenblick walten lassen. All diese wunderbaren Dinge sind in den Stoff Ihres achtsamen Bewusstseins eingewoben. Und sie sind Ihnen jetzt zugänglich, unabhängig davon, wie positiv oder perfektioniert Ihre Gedanken, Ihre Emotionen, Ihr Körper und Ihr Leben sind. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Folgen Sie mir und bewahren Sie sich einen offenen Geist!

Seit einem Jahrzehnt bin ich auf diesem Gebiet tätig und habe dabei mit allen möglichen Menschen gearbeitet: Einige davon waren fast pleite, andere Multimillionäre. Gleichviel, wie hoch der Kontostand ist, sind sich doch alle gleich in Bezug auf das Bewusstsein in ihnen. Die Reicheren waren nicht notwendigerweise auch die Glücklicheren – sie mussten sich nur mit anderen Problemen herumschlagen. Mir ist klargeworden, dass echter Erfolg sich nicht an äußeren Größen messen lässt, sondern daran, wie ruhig, zufrieden und mit sich selbst verbunden Sie innerlich sind.

*Durch diese Reise, auf der Sie  
Ihren Mind, sich selbst und Ihr Leben  
neu sehen werden,  
werden Sie – hoffentlich – erkennen,  
dass das Geheimnis des Erfolgs  
in der inneren Stille liegt.*