

HEYNE <

Für Mary

Ashley Davis Bush

Das kleine Buch der Ruhe und Gelassenheit

Ganz entspannt die Stürme
des Alltags meistern



Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2017 in Großbritannien unter dem Titel *The Little Book of Inner Peace* bei Gaia Books, ein Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967.

8. Auflage

Deutsche Taschenbuckerstausgabe 11/2017

Copyright © 2017 by Ashley Davis Bush

Copyright © 2017 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright Design und Layout © 2017: Octopus Publishing Group Ltd

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Czech Republic

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung eines Motivs von shutterstock / sibiranna

Designer: Rosamund Saunders

Illustrationen: Abigail Read

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: PBtisk a.s., Pribram

ISBN 978-3-453-70345-2

www.heyne.de



Inhalt

Einführung 6

1

Geerdet und fest verwurzelt 14

2

Entspannung 26

3

Gelassenheit 36

4

Akzeptanz 46

5

Dankbarkeit 58

6

Mitgefühl 68

7

Das größere Ganze 78

Literaturhinweise 94

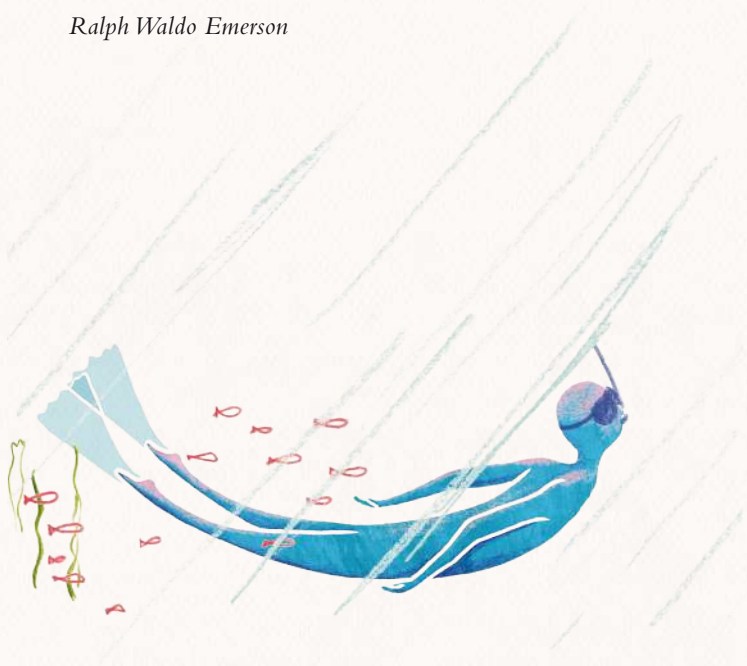
Dank 96



Einführung

Was hinter uns
und was vor uns liegt
ist nichts gegen das,
was in uns liegt.

Ralph Waldo Emerson



Was eigentlich ist innere Ruhe?

Ahhh ... Wonne. Ausgeglichenheit. Gelassenheit. Innere Ruhe ist ein tiefes, bleibendes Gefühl stiller Zufriedenheit. Sie kennen es vielleicht aus bestimmten Situationen, in denen es sich spontan eingestellt hat: etwa angesichts eines herrlichen Sonnenuntergangs, bei einem Waldspaziergang, als Sie gemütlich in der Badewanne lagen oder vor dem flackernden Kamin saßen.

Sobald sich dann aber die Gedanken ihren Weg suchen oder irgendetwas geschieht, scheint die friedliche Stimmung mit einem Mal wie weggeblasen. Doch die gute Nachricht lautet: Wahrer innerer Friede ist nichts Flüchtliges, sondern ein uns allen innewohnender Zustand stiller Bewusstheit. Und wir können lernen, uns selbst in den schwierigsten, stressigsten Situationen mit diesem tiefen Reservoir an stiller Beschaulichkeit zu verbinden. Denn es steht uns stets zur Verfügung, vollkommen unabhängig von äußeren Umständen.



Stellen Sie sich nur einmal vor, wie es wäre, selbst im größten Chaos Gelassenheit erleben zu können:

- ☼ mitten im Berufsverkehr,
- ☼ in der Notaufnahme einer Klinik,
- ☼ während eines Wettkampfes,
- ☼ wenn die Kinder nerven,
- ☼ beim Besuch der Schwiegereltern.

Der höchste Ausdruck inneren Friedens – die fest verankerte mitfühlende Bewusstheit – ist letzten Endes ein Mitschwingen mit dem Leben, unabhängig vom Außen, weit und beständig wie die Tiefen des Ozeans. Mit etwas Übung werden Sie bald in der Lage sein, schnell die wilden, wechselhaften Wellen an der Oberfläche zu durchdringen und in die ruhige Unergründlichkeit des Meeres abzutauchen. Sie werden lernen, jeden Augenblick Ihres Lebens mit tiefer innerer Ruhe zu erfüllen.

Sollten Sie befürchten, eine Robe tragen, sich die Haare abrasieren, in einer Höhle meditieren und sich einen Sanskrit-Namen zulegen zu müssen, um diesen Zustand der Gelassenheit erreichen zu können, kann ich Sie beruhigen.

Inneren Frieden kann jeder erlangen, egal wo. Denn es ist eine Lebensweise – eine Art, sich dem Leben anzuschließen, die mit Aufgeschlossenheit, Gelassenheit und Akzeptanz einhergeht.

Zu einem naiven, einfach gestrickten Menschen macht diese Friedfertigkeit Sie natürlich nicht. Sie werden sich auch nicht von der Welt abwenden oder den vielen Herausforderungen des Alltags aus dem Weg gehen. Innere Ruhe zu haben heißt vielmehr, dass Sie sowohl die schwierigen als auch die schönen Aspekte des Lebens wahrnehmen und von einem Standpunkt der ruhigen Ausgeglichenheit aus betrachten.



Wie finden Sie diese Gelassenheit?

Wie bekommen Sie nun aber Zugang zu diesem inneren Frieden? Durch Üben. Mit und in diesem Buch möchte ich Sie zu achtsamen Momenten des Innehaltens einladen, die Ihren Geist beruhigen, Ihre Bewusstheit fördern und Sie dem Zustand der stillen Ausgleichlichkeit näherbringen. Diese einfachen Übungen wirken sich nicht nur auf Sie selbst positiv aus, sondern auch auf Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen und letztlich die Welt.

Alle sieben Teile dieses Büchleins – »Geerdet und fest verwurzelt«, »Entspannung«, »Gelassenheit«, »Akzeptanz«, »Dankbarkeit«, »Mitgefühl«, »Das größere Ganze« – stellen Wege zum Erreichen inneren Friedens dar. Unter der jeweiligen Überschrift finden sich Instrumente und Methoden: Stille, Bewegung, Achtsamkeit (die Kunst, präsent zu sein), Meditation, bewusstes Atmen, Visualisierung, Kreativität und stille Betrachtung. Sie alle bringen Sie in den Genuss bestimmter Wohltaten und Annehmlichkeiten.