

NICOLE STERN

Tiefes Ruhen – sanftes Loslassen

NICOLE STERN

Tiefes
Ruhens

santtes
Loslassen

Deep Rest Meditation:
Der leichte Weg
zu Selbstfürsorge
und innerer Ruhe

Originalausgabe, 1. Auflage 2024

© 2024 Nicole Stern

Lektorat: Usha Swamy

Cover/Umschlag: Sven Müller Design

Satz: mediengenossen.de

Foto: Astrid Purkert Fotografie

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausschließlichen Zustimmung der Autorin. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Eine Veröffentlichung der Autorin

Nicole Stern

Perchaer Weg 5

82335 Berg am Starnberger See

info@deep-rest-meditaiton.de

www.deep-rest-meditation.de

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	10
Meine Geschichte	14
 DIE GRUNDLAGEN	19
Innere Unruhe, Erschöpfung und ihre Wurzeln	21
Deine Kraftquellen: Ruhe und Ruhen	33
Wege zum Deep Rest – eine Sehnsucht, viele Praktiken	54
Das Deep Rest Meditation Programm – Anstrengungslose Achtsamkeit im Liegen	62
Schlummernde Bewusstheit – wie Achtsamkeit im Liegen funktioniert	80
Von der Entspannung zur tiefgreifenden Transformation	85
1 LOSLASSEN	
Loslassen, um zur Ruhe zu kommen	89
Deinem Körper die Erlaubnis zum Ruhen geben	91
Erdung und Verbundenheit: Dich sicher und geborgen fühlen	100

Loslassen und Lebensenergie: Deine Vitalität zurückgewinnen	105
2 ZULASSEN	
Zulassen, um Raum zu schaffen	117
Gefühlen Raum geben: Öffnen und den Kampf beenden	119
Selbstakzeptanz: Erlebe, dass du in Ordnung bist	127
Zulassen und Verbundenheit finden: Eintauchen in dein wahres Sein	138
3 SEINLASSEN	
Seinlassen, um Gewahrsein zu erleben	145
Das Gedankenkarussel beenden: In die Stille eintauchen	147
Gewahrsein: Zeuge deines eigenen Lebens werden	154
Seinlassen und Leichtigkeit des Herzens: Aus deiner Mitte heraus leben	160
Epilog	169
Dank	170
Deine Lesefreude ist mir wichtig!	172
Literatur und Quellen	174
Deine Erfahrung	175
Über die Autorin	177

Vorwort

*Lege dich hin und ruhe!
Erfahre die Geheimnisse
des Loslassens, Zulassens und
Seinlassens mit Meditation im Liegen.*

Hallo und herzlich willkommen. Ich bin Nicole, und obwohl wir uns vielleicht noch nicht begegnet sind, habe ich dieses Buch für dich geschrieben. Der Grund dafür ist einfach: Ich möchte mit dir mein Wissen und meine Begeisterung für »Deep Rest Meditation« teilen, eine besondere Form der Achtsamkeitsmeditation, die im Liegen durchgeführt wird.

Mit diesem Buch möchte ich dich einladen, mit mir in die faszinierende Welt eines tiefen Ruhezustands einzutauchen. Gemeinsam werden wir die Kunst des Loslassens, des Zulassens und des Seinlassens erkunden. Ich freue mich darauf, dich auf diese Reise mitzunehmen und dir zu zeigen, wie tiefes Ruhen dein Leben transformieren kann.

Du findest hier zahlreiche Anregungen, die dir helfen, dich zu entspannen und dir selbst die Erlaubnis zum Innehalten und Nichtstun zu geben. Ich möchte dir Impulse geben, wie du dich von innerer Strenge, Perfektionismus und überhöhten Ansprüchen befreien kannst. Dieses Buch legt auch den Fokus darauf, mit dir selbst tiefer in Verbindung zu kommen und dich liebevoll um dich selbst zu kümmern. Es leitet dich an, dich selbst so anzunehmen, wie du bist.

Einfach und tiefgehend

Du wirst eine Meditationsform kennenlernen, die sowohl einfach als auch tiefgehend ist. Sie zeichnet sich durch ihre Unkompliziertheit aus und erfordert keine Vorkenntnisse, was sie ideal für Anfänger macht. Gleichzeitig ist sie in der Tiefe maximal wirksam und räumt mit dem Vorurteil auf, Hochwirksames müsste kompliziert sein. Diese Meditationsform bietet auch erfahrenen Meditierenden, die nach einer entspannten und mühelosen Meditationsform suchen, neue Einsichten.

Das Besondere an der Deep Rest Meditation ist, dass sie im Liegen praktiziert wird, was sie für jeden zugänglich macht, unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand. Sie ist eine wunderbare Ressource für Menschen in unterschiedlichsten Lebensphasen und Situationen – sei es für Schwangere, überforderte Mütter, gestresste Männer, interessierte Führungskräfte sowie für körperlich oder energetisch geschwächte Personen.

Ich bin fasziniert von der Deep Rest Meditation. Warum? Sie hat mein Leben tiefgreifend verändert, indem sie mir zu einem Durchbruch in die Sanftheit verholfen hat. Seit 17 Jahren lehre ich diese Art des »Tiefen Ruhens« oder »Deep Rest« und höre immer wieder berührende Geschichten darüber, welche Wirkung sie entfaltet.

Die Meditation im Liegen vereint drei wesentliche Aspekte:

1. Ruhe und Fürsorge für deinen Körper
2. Sanftheit in der Annahme deiner Gefühle
3. Tiefe Verbundenheit mit deinem Sein, jenseits von Gedanken.

Frieden in dir und Frieden ausstrahlen

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir durch die Praxis der Deep Rest Meditation, die uns in einen Zustand des Ausgeruhtseins führt, nicht nur selbst friedlicher werden, sondern auch aktiv zu einer friedlicheren Welt beitragen. Sie hilft uns, entspannter zu sein, besser zu schlafen, sowie milder, nachsichtiger und liebevoller mit uns umzugehen. Wir können Perfektionismus und überzogene Ansprüche hinter uns lassen und einen Neuanfang wagen. Erst ausgeruht können wir achtsam sein. Ohne Ruhe fehlt uns die notwendige Kreativität und der Innovationsgeist, die wir brauchen, um unsere Welt zu einem lebenswerten Ort zu machen.

Loslassen ist eine Fähigkeit, die wir in der Schule leider nicht gelernt haben. Es ist daher umso wichtiger, sich mit den verschiedenen Formen des »Lassens« auseinanderzusetzen. Denn diese Kompetenz ist notwendig, um Altes hinter uns zu lassen und zu unserem wahren Selbst zu finden: einem heiteren, gelassenen Sein.

Möge dieses Buch dir helfen, freundlicher zu dir selbst zu sein, dich besser zu erholen, zu heilen und kreativer zu werden. Es darf dich spielerisch und anstrengungslos auf deinem Weg zu heiterer Gelassenheit und innerem Frieden begleiten und es dir ermöglichen, diese Erkenntnisse leuchtend in deine Welt zu tragen.

Mit Liebe und Verbundenheit, Nicole

Einleitung

Stell dir vor, du würdest dir mehr Ruhe schenken und dich dadurch vitaler und entspannter fühlen. Wie wäre das?

Wie würde es sich anfühlen, wenn du deine Ruhezeiten wirklich genießen könntest?

Träumst du davon, dass dich nichts aus der Ruhe bringen kann, weil du weißt, wie du inmitten aller Herausforderungen in deinen inneren Ruheraum zurückfindest?

Unter der Oberfläche deines angespannten Lebens ist eine große Seelenruhe und unermessliches Glück verborgen. Es ist immer da gewesen, es liegt versteckt unter den Anspannungen und Ablenkungen deines Lebens.

Die wunderbare Nachricht ist: Auch wenn du noch nicht oder nur für Augenblicke die gewünschte Ruhe und Gelassenheit erlebst – du kannst es lernen.

Ruhen kann man lernen.

Tatsächlich haben viele Menschen verlernt, Ruhe zu geben und zu ruhen. Kein Wunder, wir leben in einer aufreibenden, sehr schnelllebigen Zeit. Doch wir wissen: Je aktiver, je mehr beansprucht wir sind, umso mehr brauchen wir einen nicht-aktiven, erholsamen Ausgleich. Sonst können uns ein

hektisches Leben im ständigen Doing-Modus und die damit verbundene innere Unruhe in einen großen Erschöpfungszustand führen.

Glücklicherweise kannst du genau dort beginnen, wo du bist. Es braucht vielleicht etwas Anleitung und Erinnerung, doch in dir gibt es ein Wissen, was dich in einen inneren Zustand der Ruhe zurückführen wird. Darauf kannst du vertrauen.

Egal wie stürmisch dein Leben zurzeit ist. Du kannst diese Ruhe und das Glück wiederentdecken.

Ruhen bedarf keiner weiteren Anstrengung.

Die gute Nachricht ist: Ruhe findet ihren Weg zu uns, sobald wir »lassen« können: loslassen, zulassen und seinlassen. Es erfordert keine mühsame Anstrengung. Ich nehme dich auf diesem Weg an die Hand und führe dich Schritt für Schritt dahin, wo du das Ruhen wiederfinden kannst. Gemeinsam entdecken wir, wie du dich wieder mit der Ruhe verbinden kannst, die tief in dir schlummert.

Das Buch gliedert sich in vier Abschnitte.

Die Grundlagen: Die heilende Kraft der Ruhe

Wir starten mit den Grundlagen: Was steckt hinter dem Gefühl von Unruhe und Erschöpfung? Verständnis und eine Prise Klarheit sind hierbei entscheidend, um einen Weg

herauszufinden. Ich zeige dir, wo du deine Energiequellen findest, erkläre, was Ruhe wirklich bedeutet und wie verschieden die Wege dorthin sein können. Du bekommst einen ersten Eindruck von der Deep Rest Meditation – ein Programm, das auf altem Wissen fußt und trotzdem topaktuell ist. In diesem Kapitel erfährst du auch, warum gerade die Achtsamkeitspraxis im Liegen ideal für tiefgreifende Veränderungen sein kann.

Teil 1 Loslassen und körperliche Ruhe finden

Wir konzentrieren uns auf das Loslassen, auf Erdung und Sicherheit. Erfahre, wie du leicht Körperspannungen lösen und deine Vitalität stärken kannst.

Teil 2: Emotionaler Frieden durch Zulassen

Wir widmen wir uns deinem emotionalen Frieden, indem wir das Zulassen von Gefühlen thematisieren. Wir schaffen Raum für Gefühle, statt gegen sie anzukämpfen. Es geht um Selbstakzeptanz und innere Freundlichkeit – Schlüssel zu innerem Frieden.

Teil 3: Gedanken seinlassen und Gewahrsein

Der letzte Teil beschäftigt sich mit deinen Gedanken und dem Seinlassen. Beruhige deine Gedanken und erlebe durch bewusstes Liegen offenes Gewahrsein.

In diesem Buch findest du außerdem:

- liebevolle Anregungen, um deinen aktuellen Zustand zu hinterfragen,
- Klarheit und Ordnung im Durcheinander von Begriffen, Konzepten und meditativen Techniken,
- umfassende Informationen zum Thema Meditation im Liegen, die mit gängigen Vorurteilen aufräumen,
- differenziertes Wissen über das Loslassen, Zulassen und Seinlassen,
- Reflexionen zur Anregung und praktische Übungen – einen Link zu geführten Meditationen zum Buch findest du am Ende des Buchs,
- kontinuierliche Ermutigung, dein persönliches Wachstum bewusst und mutig zu steuern.

Persönliche Geschichten, die bewegen

Über das Buch verteilt, teile ich mit dir Erfahrungsberichte von Menschen, die die Deep Rest Meditation bereits in ihr Leben integriert haben. Diese Geschichten wurden mir zugeschickt, nachdem ich in einer Umfrage unter mehr als 1200 Teilnehmenden meiner Kurse um persönliche Erfahrungen gebeten hatte. Sie geben Einblick in die transformative Kraft der Meditation und ihre individuelle Bedeutung für einzelne Personen. Die Namen habe ich anonymisiert.

Aber zunächst möchte ich dir erst mal meine Geschichte erzählen und warum Deep Rest Meditation für mich ein so großer Wendepunkt war.

Meine Geschichte

Ich habe schon früh begonnen, mich für Meditation, Weisheitslehren und Persönlichkeitsentwicklung zu interessieren. Wie bei vielen anderen gab es dafür einen Auslöser; in meinem Fall war es der frühe Tod meiner Mutter, die an meinem 21. Geburtstag an Krebs starb.

Ich war zutiefst davon berührt, wie heiter und gelassen meine Mutter sterben konnte. Dies war kein Zufall, sondern das Ergebnis ihrer bewussten Auseinandersetzung mit ihren Prägungen und ihrer Bereitschaft, Altes loszulassen und sich auf ein dankbares Akzeptieren ihres Schicksals vorzubereiten. Sie wollte in Frieden gehen. Mit jedem Schritt der Annahme fand sie mehr inneren Frieden. In den Wochen vor ihrem Tod war sie von einem außergewöhnlichen Leuchten umgeben – ein Strahlen, das viele in ihrer Umgebung mit Stau-nen wahrnahmen. Ich fasste den Entschluss, diese heitere Gelassenheit auch zu erlernen – aber bitte ohne den Druck einer Krankheit.

Diese frühe Erfahrung prägte mein gesamtes Erwachsenenleben und führte mich dazu, Psychologie zu studieren und mich mit verschiedenen spirituellen Praktiken auseinanderzusetzen. Doch der Berufseinstieg und mein aktiver Lebensstil ließen mir immer weniger Zeit für Meditation und tiefe Reflexion.

So entschied ich mich, mein wohlgeordnetes Leben hinter mir zu lassen und in ein amerikanisches Zen-Kloster zu gehen, um mich so intensiv wie möglich auf den Weg nach innen zu begeben. Meine spirituelle Reise habe ich in meinem Buch »Das Muße-Prinzip« beschrieben.

Disziplin und ein Weckruf in eine neue Leichtigkeit

Zwischen meinem 29. und 40. Lebensjahr entwickelte ich mich zu einer sehr ambitionierten Meditierenden. Ich übte in verschiedenen Klöstern unter der Anleitung wunderbarer Lehrer und genoss eine mehrjährige traditionelle Ausbildung als buddhistische Weisheits- und Meditationslehrerin. Gemeinsam mit meinem Lehrer und Mentor, dem bekannten Vipassana-Lehrer Christopher Titmuss, reiste ich als Co-Lehrerin durch Australien, Indien, verschiedene Teile Europas und Israel. Dort lehrten wir auf großen Retreats Achtsamkeitsmeditation und brachten vielen Menschen den bewährten buddhistischen Erkenntnisweg näher.

Nach fast einem Jahrzehnt des intensiven Studiums und Lehrens erlebte ich eine unerwartete Transformation. Diese fand während eines zehntägigen »Deep Rest Schweigeretreats« in Indien statt, das meiner persönlichen Weiterentwicklung gewidmet war. Geleitet von den beiden wunderbaren Lehrerinnen Jaya Ashmore und Gemma Polo Pujol, umfasste das Retreat verschiedenste Meditationsanleitungen und Übungen, die dazu dienten, weicher zu werden. Die Übungen fanden im Liegen statt, und wir bekamen die Anweisung, uns so viel Ruhe wie möglich zu gönnen.

Neugierig und skeptisch

Trotz meiner Neugier begegnete ich dieser Methode zunächst mit Skepsis. Jahrelang hatte ich gelernt, dass ernsthafte Meditation eine aufrechte Sitzhaltung erfordert, und die Idee, im Liegen zu meditieren, erschien mir fremd.

Im Zen wäre es unvorstellbar, sich bei der Meditation hinzulegen und bei der Vipassana-Meditation (Einsichtsmeditation), war das Liegen nur dann in Ordnung, wenn man sich für einen Bodyscan auf den Boden legte – oder wenn man Rückenschmerzen hatte.

Die Erfahrung, die ich nun in der liegenden Meditationshaltung machte, war so intensiv, dass sie mich tief berührte. Diese mühelose Herangehensweise tat mir unglaublich gut. Ich wurde mir einer körperlichen Erschöpfung bewusst, die mir zuvor nicht bewusst gewesen war. Ich erhielt die Erlaubnis, mir so viel Ruhe wie möglich zu gönnen. Als ich gelegentlich einschlief, hatte ich zunächst ein schlechtes Gewissen, da es meiner Auffassung von »ernsthafter« Meditation widersprach. Doch bereits am Ende des zweiten Tages spürte ich eine Erholung und fühlte mich revitalisiert. Ich war erfrischt, konnte den Anleitungen noch besser folgen und erkannte, wie sehr ich mich in den vergangenen Jahren auch auf meinem meditativen Weg unbewusst angestrengt hatte, beeinflusst von meiner familiären Prägung zu Leistungsanspruch und Perfektionismus.

Diese Erkenntnis ließ mich zunächst sehr betroffen zurück und ich verbrachte zwei Tage in einem Meer von Tränen. Es war heilsam, diesen Gefühlen von Traurigkeit, Scheitern und Scham Raum zu geben und sie vollständig anzunehmen.

Mein Durchbruch in die Sanftheit

Die weiteren Tage des Retreats waren geprägt von einer besonderen Verzückung. Mein Geist öffnete sich ganz natürlich in einen Zustand des gelösten Seins, frei von dem Druck einer disziplinierten Sitzhaltung. In dieser liegenden Meditationshaltung war ich wach, präsent und entspannt zugleich. Mein Geist reinigte sich und kehrte zu seiner ursprünglichen Natur zurück. Zu meinem eigenen Erstaunen entdeckte ich erst jetzt, nach so vielen Jahren, diesen mühelosen Zugang, der sich für mich als ein Durchbruch in die Sanftheit erwies.

Dieses Retreat war ein wirklicher Wendepunkt. Ich ließ alte Konzepte über Meditation und das Meditieren los und tauchte in eine neue Sanftheit ein, die weitere Tore öffnete. Das hatte praktische Auswirkungen in meinem Alltag: Ich sorgte besser für mich, wurde sanfter und liebevoller mit mir und anderen.

Erfahrungen mit der Meditation im Liegen

Bald darauf begann ich, die liegende Meditation in meine Kurse und traditionellen Vipassana-Retreats zu integrieren. Sowohl Achtsamkeitsanfänger als auch langjährige Meditierende begrüßten diese Möglichkeit begeistert. Viele entdeckten erst in der Stille des Retreats das wahre Ausmaß ihrer Erschöpfung. Fortgeschrittene Praktizierende berichteten von einer bedeutenden Regeneration, die es ihnen ermöglichte, den Meditationssitzungen und Vorträgen mit neuer Wachheit und Freude zu folgen.

Entwicklung des »Deep Rest Meditation Training«

Ich entwickelte das »Deep Rest Meditation-Training«, indem ich unzählige inspirierte Teilnehmende auf ihrem Weg begleitete. Als eine Form der Achtsamkeitsmeditation führt es explizit durch die Prozesse des Loslassens, Zulassens und Seinlassens. Die Praktizierenden werden so von der Übung von Achtsamkeit hin zur Erfahrung von Gewahrsein geleitet.

Inzwischen widme ich mich auch der Ausbildung von Lehrenden, die diese besondere Form der Achtsamkeitsmeditation im Liegen weitergeben. Ich bilde sie darin aus, wie sie die liegende Meditationshaltung effektiv in ihre Kurse integrieren können, um ihren Teilnehmenden zu ermöglichen, sich physisch, emotional und mental zu regenerieren sowie befreiende Einsichten in das Leben zu finden.

Meine Vision

Es ist mir ein Herzensanliegen, an die transformierende Kraft des Bewusstseins zu erinnern. Daher möchte ich die Deep Rest Meditation, die Meditation in der liegenden Haltung, so vielen Menschen wie möglich zugänglich machen.

Diese Praxis ist für Menschen in jeder Lebensphase geeignet, unabhängig von ihrem Gesundheitszustand oder früheren Meditationserfahrungen. Sie bietet eine effektive Methode zur Stärkung der Resilienz und erinnert an die befreiende Bedeutung des bewussten Umgangs mit Loslassen, Zulassen und Seinlassen.



Die Grundlagen

Unsere Welt wird zunehmend komplexer. Es ist eine Herausforderung, damit umzugehen, und kann uns leicht in einen Strudel ständiger Aktivität, in Unruhe und Erschöpfung ziehen. Umso wichtiger ist es, die heilende Kraft von Ruhe und bewusstem Ruhen zu bewahren. Gerade in persönlichen Krisen zeigt sich, wie wichtig Ruhepausen sind. Ein tiefes Verständnis für Ruhe und das Hören auf die Weisheit deines Körpers kann dich zu einem unermesslichen Schatz in dir führen. Deine Gelassenheit kann deine Welt und die ganze Welt positiv verändern.



