

EINE EINLADUNG ZUM TIEFEN RUHEN

Wach und geborgen

Achtsamkeit · Gewahrsein · Selbstfürsorge



DANIEL HERRMANN

Wach und geborgen



*Achtsamkeit, Gewahrsein und Selbstfürsorge
in der Deep Rest Meditation*

LOSLASSEN · ZULASSEN · SEINLASSEN



*Der Wille treibt uns an,
eines wird das Wollen jedoch niemals können:*

Hier sein. Zufrieden sein. Glücklich sein.

© Daniel Herrmann – Deep Rest Lehrer

www.deep-rest-praxis.de

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Inhalt



WILLKOMMEN	Eine Einladung zum Ankommen	6
TEIL I	Verstehen	8
	Eine alte Haltung, neu entdeckt	9
	Achtsamkeit: ein Geschenk, das du schon in dir trägst	11
	Gewahrsein: das weite, mühelose Dasein	16
	Deep Rest: Achtsamkeit ohne Anstrengung	19
TEIL II	Üben	23
	Bevor du beginnst: ein paar kleine Tipps	24
	Die Haltung, die dich trägt	27
	Wenn das Liegen herausfordert	31
	Sicher genug: das Alarmsystem beruhigen	34
	Einschlafen und Aufwachen als Lehrer	39
TEIL III	Leben	41
	Deinen eigenen Weg finden	42
	Nicht allein: Gemeinschaft und das Netz des Lebens	47
	Intuition und das Ja zum Weg	50
ZUM SCHLUSS	Ausklang	53

WILLKOMMEN

Eine Einladung zum Ankommen

*„Das Größte auf der Welt ist,
zu wissen, wie man sich selbst gehört.“*

MICHEL DE MONTAIGNE, ESSAIS

Schön, dass du da bist. Vielleicht hast du dieses Buch an einem Abend aufgeschlagen, an dem der Tag noch in dir nachklingt, oder an einem Morgen, an dem du dir einen Moment für dich reserviert hast. Wie auch immer du hierhergekommen bist, du darfst es dir erst einmal bequem machen. Lehn dich zurück, lass die Schultern ein wenig sinken und gönne dir das Gefühl, dass gerade nichts von dir erwartet wird.

Denn wir Menschen sind erstaunlich gut darin, uns anzustrengen. Wir haben es früh gelernt, und es hat uns durch viele Prüfungen, Aufgaben und schwierige Zeiten getragen. Das verdient Anerkennung, denn diese fleißige Seite in uns hat es immer gut mit uns gemeint. Nur nimmt sie uns manchmal auch dorthin mit, wo sie gar nicht gebraucht wird. Dann wird sogar das Ausruhen zur Aufgabe, und selbst das tiefe Ruhen fühlt sich an wie eine Disziplin, in der wir uns bewähren müssen.

In diesem Buch lade ich dich zu etwas anderem ein. Es erzählt von der Praxis des tiefen Ruhens, die wir im Liegen üben und die den Namen Deep Rest trägt. Hier darfst du erleben, wie Aufmerksamkeit sich anfühlt und wie sich ein weites, waches Dasein von ganz allein öffnet, sobald wir aufhören, ständig produktiv sein zu müssen. Dabei geht es insbesondere um die Wärme und Milde in uns, ohne die das Leben ein kühler und rauer Ort bliebe.

Lies in deinem eigenen Tempo, leg das Buch zur Seite, wenn du müde wirst, und nimm es wieder zur Hand, wenn dir danach ist. Genau so ist auch das tiefe Ruhen gemeint, von dem hier die Rede ist.

TEIL I



Verstehen

Was tiefes Ruhen ausmacht

Nimm aus diesem ersten Teil einfach mit, was dich anspricht. Den Rest darf dein Körper später selbst entdecken.

Eine alte Haltung, neu entdeckt

*„Wo gehn wir denn hin?
Immer nach Hause.“*

NOVALIS, HEINRICH VON OFTERDINGEN

Eine alte Überlieferung erzählt von einem nahen Schüler des Buddha, der viele Jahre lang mit großem Eifer übte. Die tiefste Erkenntnis wurde ihm schließlich nicht im aufrechten Sitzen geschenkt, sondern in dem Moment, als er müde wurde und sich zum Schlafen hinlegte. Ich mag diese Geschichte sehr, weil sie uns daran erinnert, dass das Wesentliche oft dann geschieht, wenn wir aufhören, es zu wollen.

Schon vor rund zweieinhalbtausend Jahren haben Menschen in vier Haltungen geübt: im Sitzen, im Gehen, im Stehen und im Liegen. Keine galt als die bessere, und in manchen Klöstern Asiens gehört das Ruhen im Liegen bis heute ganz selbstverständlich zum Tag. Bei uns dagegen hat sich das Bild festgesetzt, echte Meditation müsse aufrecht und sitzend geschehen. Vielleicht kennst du auch dieses kleine innere Stimmchen, das fragt, ob Liegen denn überhaupt zählt.

Im Deep Rest darfst du diesem Stimmchen freundlich zunicken und dich trotzdem hinlegen. Die Praxis des tiefen Ruhens holt das Liegen zurück und gibt ihm den Platz, der ihm schon immer zustand. Du

darfst dich der Erde überlassen, spüren, wo dein Kopf aufliegt und wo dein Rücken getragen wird, und dich in deiner ganzen Länge halten lassen.

Achtsamkeit: ein Geschenk, das du schon in dir trägst

*„Willst du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah.“*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE, ERINNERUNG

Achtsamkeit musst du dir nicht erst mühsam aneignen. Du trägst sie längst in dir, so wie wir Menschen sie alle in uns tragen. Erinnere dich nur an jenen Abend, an dem du stehen geblieben bist, weil sich der Himmel so tief rot gefärbt hatte, dass für einen Augenblick alles andere in den Hintergrund rückte. In solchen Momenten warst du einfach da, ganz wach und ganz präsent in der Gegenwart zugleich. Genau das ist Achtsamkeit, und im tiefen Ruhen geben wir dieser Fähigkeit wieder mehr Raum.

Wenn wir ihr Raum geben, geschieht etwas Wohltuendes. Wir bemerken deutlicher, was unser Körper uns sagen möchte, wie sich unsere Gefühle anfühlen und welche Geschichten unser Kopf uns den ganzen Tag über erzählt. Und schon dieses Bemerken schafft ein wenig Luft. Wer spürt, was in ihm vorgeht, ist dem nicht mehr ganz so ausgeliefert. Es entsteht ein kleiner, freundlicher Abstand, in dem wir wieder wählen können, statt nur zu reagieren.

Und noch etwas wird möglich, sobald wir einfach wahrnehmen, ohne gleich zu urteilen. Wie viel Kraft verbrauchen wir Menschen täglich damit, alles, was wir an uns bemerken, sofort in richtig und falsch einzusortieren? Im Deep Rest darfst du diese Sortierarbeit für eine Weile niederlegen und erleben, wie erholsam es ist, wenn einfach sein darf, was gerade da ist.

Was der Achtsamkeit fehlt

An dieser Stelle möchte ich dich auf etwas aufmerksam machen, das vielen Menschen auf ihrem Weg begegnet. Achtsamkeit kann nämlich auch sehr kühl und nüchtern werden. Man kann sehr genau hinschauen und dabei innerlich auf Abstand bleiben, so wie eine Prüferin, die Notizen macht. Man kann den eigenen Schmerz sehr präzise registrieren, ohne dass er auch nur ein bisschen weicher wird. Wenn dir das bekannt vorkommt, dann bist du in guter Gesellschaft, und es spricht keineswegs gegen dich. Es zeigt nur, wie sehr wir gewohnt sind, uns selbst eher zu beobachten als zu begleiten.

Vielleicht kennst du so etwas aus einem Krankenhaus. Da ist die eine Ärztin, die mit dem Klemmbrett ans Bett tritt, die Werte abliest, den Verband prüft und alles sorgfältig notiert. Sie macht ihre Arbeit gewissenhaft und genau, und doch fühlt man sich nach ihrem Besuch ein wenig allein. Und dann ist da die Pflegerin, die dasselbe sieht, den Puls, die blasse Haut, die Unruhe, und die sich einen Moment auf die Bettkante setzt, die Hand auf deinen Arm legt und fragt, ob du noch etwas brauchst. Beide haben genau hingeschaut. Aber nur bei der zweiten beginnt etwas in dir weicher und offener zu werden. Genau diesen Unterschied meint Achtsamkeit mit Wärme, und genau diese zweite Art des Hinschauens laden wir im tiefen Ruhen ein.

Achtsamkeit braucht darum eine Begleiterin: die Güte des Herzens. Erst gemeinsam werden die beiden zu einer Kraft, die heilt.

Du kannst das ganz einfach selbst erkunden. Frag dich beim nächsten Innehalten einmal, wie du gerade auf dich schaust. Schaust du wie jemand, der nach Fehlern sucht? Oder wie jemand, der einem lieben Menschen zuhört? Oft ist der Unterschied winzig, und doch entscheidet er darüber, ob uns die Praxis enger macht oder weiter. Im tiefen Ruhen üben wir genau diesen zweiten, warmen Blick.

Was wäre, wenn du dir selbst auf dieselbe Weise begegnen dürftest? Viele von uns kennen ihre Erschöpfung, ihre Unruhe und ihren Kummer sehr genau. Wir haben gelernt, all das wahrzunehmen, und behandeln uns trotzdem weiter mit derselben Strenge wie zuvor. Das ist nichts, wofür du dich schämen müsstest. Es ist ein sehr menschliches Muster, und oft hat es einmal einen guten Grund gehabt. Im Deep Rest laden wir es ein, sich ein wenig zu entspannen, damit sich in das klare Wahrnehmen nach und nach Freundlichkeit mischen darf, bis beides kaum noch zu trennen ist.

Selbstfürsorge

Fürsorge kennst du gut. Du weißt, wie es ist, wenn dir jemand am Herzen liegt und du möchtest, dass es ihm gut geht. Selbstfürsorge ist nichts anderes als diese vertraute Zuwendung, nur einmal in deine eigene Richtung. Sie nimmt deine Bedürfnisse ernst, achtet deine Grenzen und geht behutsam mit deinen Kräften um.

Mit der Zeit wächst in uns so etwas wie eine innere fürsorgliche Begleiterin, eine Stimme, die nicht antreibt, sondern fragt: Was brauchst du gerade? Diese Frage ist das eigentliche Herz der Praxis des tiefen Ruhens. Du kannst sie dir stellen, während du dich hinlegst, während du deinen Körper spürst oder wenn ein schweres Gefühl

auftaucht. Und oft ist die Antwort überraschend schlicht. Ein wenig mehr Wärme genügt manchmal schon, eine Hand auf dem Bauch oder die Erlaubnis, einfach noch ein bisschen liegen zu bleiben.

Und keine Sorge, Selbstfürsorge macht uns nicht egoistisch. Wer gut für sich sorgt, hat mehr zu geben, und zwar nicht aus Pflichtgefühl, sondern aus einer inneren Fülle heraus.

Selbstmitgefühl

Viele von uns sind mit einer inneren Stimme aufgewachsen, die uns sagt, wir seien nicht genug, müssten mehr leisten und dürften uns erst ausruhen, wenn alles erledigt ist. Diese Stimme wollte uns schützen. Sie wollte, dass wir dazugehören, dass wir es schaffen. Es lohnt sich, ihr einmal dafür zu danken, auch wenn sie uns heute oft mehr Last als Halt ist.

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, diese Stimme zum Schweigen zu bringen. Es bedeutet, ihr eine zweite, wärmere Stimme an die Seite zu stellen. Eine, die sagt: Du darfst müde sein. Du darfst Fehler machen. Du bist auch so in Ordnung. Wir Menschen ringen alle mit ähnlichen Dingen, und in diesem Ringen bist du nicht allein. Die Forschung bestätigt übrigens, was viele längst spüren: Wer freundlich mit sich umgeht, fühlt sich wohler und kommt mit schweren Zeiten besser zurecht. Im tiefen Ruhen hat diese wärmere Stimme endlich einmal Zeit, sich hören zu lassen.

Liebevolle Zuwendung

Eine besonders schöne Art, dieser Wärme Raum zu geben, sind freundliche Wünsche, die du dir selbst innerlich zusprichst, so wie man einem lieben Menschen etwas Gutes mit auf den Weg gibt: Möge ich mich so annehmen, wie ich bin. Möge ich mich sicher fühlen. Möge ich Frieden finden.

Vielleicht klingen diese Sätze für dich zunächst ungewohnt, vielleicht sogar ein wenig fremd. Das ist ganz natürlich. Und doch tragen sie eine erstaunliche Kraft in sich. Sie können uns sanft aus dem Griff von Ärger, Sorge oder Ohnmacht lösen und daran erinnern, dass unser Wert nicht von unserer Leistung abhängt. Wer sich selbst auf diese Weise freundlich anschaut, dem fällt es nach und nach auch leichter, anderen mit offenem Herzen zu begegnen.

Gerade am Anfang fällt es vielen Menschen schwer, sich selbst solche freundlichen Worte zu schenken. Die eigene innere Stimme ist noch ungeübt darin, und manchmal meldet sich sofort die alte, strenge Stimme, die solche Sätze für übertrieben hält. Darum werden im Deep Rest Programm diese Einladungen ausgesprochen. In den geführten Übungen ist der Zuspruch bereits liebevoll vorformuliert, und du musst nichts weiter tun, als ihn zu empfangen. Du darfst einfach daliegen, zuhören und dich auf die Worte einlassen, so wie man sich in eine warme Decke hüllen lässt, die einem jemand fürsorglich um die Schultern legt. Genau darin liegt der besondere Wert einer geführten Meditation. Eine vertraute Stimme spricht für dich aus, was du dir selbst vielleicht noch nicht sagen kannst, und mit der Zeit beginnt deine eigene innere Stimme, diese Worte ganz selbstverständlich mitzusprechen, bis sie eines Tages zu deinen eigenen geworden sind.

Gewahrsein: das weite, mühelose Dasein

*„Der Mond ist aufgegangen,
die goldnen Sternlein prangen
am Himmel hell und klar.“*

MATTHIAS CLAUDIUS, ABENDLIED

Wenn wir achtsam sind, richtet sich unsere Aufmerksamkeit meist auf etwas. Wir spüren den Atem, bemerken eine Verspannung in der Schulter oder erkennen einen Gedanken als Gedanken. Gewährsein ist noch ein wenig weiter. Es schließt all das ein und öffnet sich zugleich in ein einfaches, waches Dasein, in dem nichts mehr festgehalten werden muss.

Vielleicht hilft dir ein Bild. Stell dir vor, du gehst abends mit einer Taschenlampe durch einen dunklen Garten. Der Lichtkegel wandert von Blume zu Blume, und jede einzelne leuchtet auf, wenn er sie trifft. So ähnlich ist Achtsamkeit. Und dann geht ganz langsam der Mond auf, und mit einem Mal liegt der ganze Garten in einem sanften Licht da, alle Blumen zugleich, ohne dass du irgendetwas tun musst. So fühlt sich Gewährsein an.



Achtsamkeit gleicht dem Lichtkegel einer Taschenlampe, Gewahrsein dem Mondlicht über dem ganzen Garten.

Du kennst diese Qualität übrigens besser, als du denkst, denn du be-
gegnest ihr jede Nacht. Einschlafen lässt sich nicht erzwingen. Es ge-
schieht erst, wenn wir aufhören, uns anzustrengen, wenn wir die
Kontrolle abgeben und uns dem Getragenwerden überlassen. Ge-
wahrsein hat dieselbe Qualität des Loslassens, nur dass wir dabei
wach bleiben. Ganz entspannt und ganz klar zugleich.

Darum ist das Liegen ein so wunderbarer Ort, um dieses weite Da-
sein kennenzulernen. Dein Körper muss sich nicht mehr aufrecht hal-
ten, und mit ihm darf sich oft auch der Geist aus seiner gewohnten
Anspannung lösen. Im tiefen Ruhen musst du nichts herstellen und
nichts erreichen. Du hörst nur nach und nach auf, dich gegen das zu
stemmen, was ohnehin schon da ist.

Manche Menschen erleben dabei Momente, in denen die Grenze
zwischen innen und außen weicher wird. Geräusche, Empfindungen
und Gedanken kommen und gehen wie Wolken an einem weiten Him-
mel, ohne dass jemand sie kommentieren muss. Solche Erfahrungen

DANKE FÜRS HINEINLESEN



Hier endet die kostenlose Vorschau

Schön, dass du dir Zeit für diese ersten Seiten genommen hast.

Die Vorschau von *Wach und geborgen* endet an dieser Stelle.

Im vollständigen Buch erwarten dich noch viele wohltuende Seiten: wie du dich so hinlegst, dass dein Körper wirklich getragen ist, wie du dein inneres Alarmsystem sanft beruhigen kannst, was am Rand zwischen Wachen und Schlafen geschieht und wie die Ruhe dich hinaus in dein Leben begleitet.

Wenn du tiefe Ruhe nicht nur verstehen, sondern selbst erfahren möchtest, lade ich dich herzlich ein, das Deep Rest Audioprogramm zu buchen. Ich freue mich, dich ein Stück auf diesem Weg zu begleiten.