



# Leseprobe

Andreas Schwarz

## **Meditation entschlüsselt**

In acht Stufen das Gedankenkarussell stoppen, zur inneren Ruhe finden und das wahre Selbst entdecken - Mit geführten Meditationen zum Download

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 20. September 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**Viele Menschen sehnen sich nach innerer Ruhe und einem erfüllten Leben.**

Doch das **Gedankenkarussell** und der **Stress des Alltags** scheint uns immer wieder davon abzuhalten.

Fühlst du dich angesprochen?

- ▶ Hast du das Gefühl, dass etwas in deinem Leben nicht stimmt und du **wahre Erfüllung** vermisst?
- ▶ Werden deine Gedanken oft von **Ängsten und Zweifeln** beherrscht, die dich lähmen und auch **schwierige Emotionen** begleiten dich zu lange und trüben deine Tage?
- ▶ Du erkennst die Bedeutung von Meditation für ein erfülltes Leben, hast aber bisher **keine wirklichen Fortschritte** gemacht?

Im neusten Buch von Andreas Schwarz *Meditation entschlüsselt* werden endlich die Geheimnisse enthüllt, wie du **wahre innere Harmonie und Erfüllung erlangen** kannst. Du erfährst, wie du **tief sitzende Ängste und Blockaden** ein für alle Mal löst und dir eine Oase der Ruhe inmitten des hektischen Alltags erschaffst.

*Meditation entschlüsselt* präsentiert dir 8 einfache Schritte und **eine innovative Form der Meditation**, die perfekt zu unserem modernen Lebensstil passt. Was erwartet dich in diesem Buch?

- 10 Gründe für Meditation und warum Meditation unverzichtbar für ein **gesundes und glückliches Leben** ist.
- Welche 8 Schritte dich auf deiner **Reise der Meditation** erwarten und wie du sie erfolgreich meistern kannst.

ANDREAS SCHWARZ  
Meditation entschlüsselt



Andreas Schwarz

# MEDITATION

ENTSCHLÜSSELT

In acht Stufen das Gedankenkarussell stoppen,  
zur inneren Ruhe finden und das wahre Selbst entdecken



GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe September 2023

Copyright © 2023: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Sabine Timmann

Icons: shutterstock/Anna Frajtova

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München, Autorenfoto: © Privat

Redaktion: Judith Mark

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

SC · CB

ISBN 978-3-442-22372-5

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für meine Frau  
Franziska*

*My Soulmate*



<b>STUFE 4 – DIE UMGEBUNG</b> .....	107
Wie Meditation erfunden wurde .....	109
Über deine körperlichen Grenzen hinaus .....	114
<b>Aktive Meditation:</b> Die Geh-Meditation .....	118
<b>Passive Meditation:</b> Die Umgebungs-Meditation	120
<b>STUFE 5 – DIE GEFÜHLE</b> .....	125
Wie sich Erleuchtung anfühlt .....	127
Der Weg in deine inneren Welten .....	134
<b>Aktive Meditation:</b> Die Tanz-Meditation .....	138
<b>Passive Meditation:</b> Die Gefühls-Beobachtung	139
<b>STUFE 6 – DIE GEDANKEN</b> .....	143
Warum wir keinen freien Willen haben .....	145
Dem Bewusstsein auf der Spur .....	151
<b>Aktive Meditation:</b> Das Gibberish .....	155
<b>Passive Meditation:</b> Die Gedanken-Beobachtung	157
<b>STUFE 7 – DAS EGO</b> .....	161
Wer wir wirklich sind .....	163
Durchbruch die Ego-Illusion .....	168
<b>Aktive Meditation:</b> Das Vipassanā .....	172
<b>Passive Meditation:</b> Die Ego-Beobachtung	174
<b>STUFE 8 – DIE STILLE</b> .....	177
Das Ego im spirituellen Deckmantel .....	179
Entdecke dein wahres Selbst .....	184
<b>Aktive Meditation:</b> Chanting .....	190
<b>Passive Meditation:</b> Die Trimurti-Meditation	192

<b>WIE ES WEITERGEHT</b> .....	197
Der Ruf der Seele .....	199
Sei du selbst .....	203
Die Moment-Meditation .....	206
Schlusswort und Dank .....	208
<b>ANHANG</b> .....	210
Übungsverzeichnis .....	211
Quellen und Studien .....	212
Register .....	218

Aber was bedeutet »leben« denn dann? Was ist das wahre Leben da draußen? Wenn wir aus diesem Schlaf erwachen, nehmen wir die Welt mit neuen Augen wahr. Wir spüren, wie das Leben durch unsere Adern fließt, wie wir damit beginnen, jeden Moment vollständig auszukosten und zu genießen. Wir können das Glück in jeder kleinsten Lebenssituation finden und können uns von all dem lösen, was uns unglücklich macht. Wir können die Kontrolle über unser Leben zurückgewinnen. Wir können uns lieben, so wie wir sind, und ein neues, besseres Leben voller Bewusstheit kreieren. Wir können dann gar nicht anders, als wahres Glück und vollkommene Zufriedenheit zu erlangen.

Stell dir ein Leben voller Freiheit, Liebe, inneren Reichtum und Erfüllung vor. Dieses Recht auf ein besseres, erfülltes Leben steckt in jedem von uns. Dieses Potenzial liegt schlummernd irgendwo in dir verborgen – du musst es nur noch aufwecken und kannst beginnen, dieses Leben zu leben. Meditation ist der Schlüssel dazu.

Distanz. Natürlich können wir weiterhin die hektische Straße betreten, doch wir haben jederzeit die Möglichkeit, in nur einem Augenblick die Perspektive zu ändern und innerlich wieder oben auf der sicheren Dachterrasse zu stehen. Dort finden wir jederzeit zu innerer Ruhe, Stille in Gedanken und tiefer Weisheit, die wir alle in unserem Leben so sehr brauchen.

Mehr als mein halbes Leben ist Meditation nun ein Bestandteil meines Alltags. Viele Monate meditierte ich mit dem Zen-Meister Hyon Gak Sunim im Zen Center Regensburg, einige Wochen auch mit dem Yogi Swami Anand Bodhisattva am Fuße des Himalayas. Es hat mir nicht nur dabei geholfen, meine Perspektive zu erweitern und Abstand von Schwierigkeiten und Problemen im Alltag zu nehmen, sondern auch dabei, mein wahres Selbst zu entdecken. Auf dieser Reise habe ich meine eigene Persönlichkeit so intensiv weiterentwickeln können, dass ich heute ein Leben im Paradies führen kann. Ich habe meinen Sinn des Lebens gefunden und darf diesen meine »Arbeit« nennen. Heute helfe ich anderen Menschen dabei, über ihren Verstand hinauszuwachsen und ihr Bewusstsein zu erweitern. Mit viel Leidenschaft produziere ich geführte Meditationen, die heute bereits millionenfach gehört wurden – sei es auf YouTube, Instagram oder im Podcast. Vor einigen Jahren habe ich die spirituelle Online-Plattform HigherMind ins Leben gerufen und konnte hunderttausende Menschen mit dieser Vision erreichen. Das Schöne an dieser Lebensweise ist für mich persönlich, dass ich von überall auf der Welt arbeiten kann, mein eigener Chef bin und mich rund um die Uhr mit den Themen befassen kann, für die ich brenne. Seit einigen Monaten befinde ich mich mit meiner Seelenpartnerin auf einer spirituellen Weltreise und erlebe ein Abenteuer nach dem nächsten. Ein leichtes, glückliches und erfolgreiches Leben sind nur einige der Vorteile, die Meditation mit sich bringt. Glücklicherweise bin ich davon

verschont geblieben, Meditation für gesundheitliche Zwecke einsetzen zu müssen, doch ich habe in den letzten Jahren mehreren Menschen genau dabei helfen können. Bevor ich anfang, anderen Menschen Meditation zu lehren, kam ein guter Freund auf mich zu und erzählte von seinen Panikattacken, den starken Stressgefühlen und seinem hohen Blutdruck. Er konnte sich selbst nicht erklären, woher diese Symptome kamen, und selbst Ärzte waren überfragt. Der Zustand, in dem er sich befand, war sehr beängstigend, weil er das Gefühl hatte, die Kontrolle über sich selbst und seine Gesundheit zu verlieren. Kein Arzt konnte ihm helfen, und so fragte er mich, ob ich ihm zeigen könne, wie Meditation funktioniert. Wir trafen uns für die nächsten acht Wochen einmal pro Woche und meditierten gemeinsam. Die restlichen Tage meditierte er eigenständig. Tatsächlich fühlte er sich schon bald viel besser, und so wurde das Meditationsprogramm geboren, das du im Folgenden kennenlernen wirst. Es konnte seither Hunderten Menschen dabei helfen, diverse Misstände in ihrem Leben zu bewältigen. Viele von ihnen hatten gesundheitliche Beschwerden oder befanden sich in Sinnkrisen. Meditation wirkt wie ein Supervitamin, um unsere körperlichen und geistigen Blockaden zu lösen und unser volles Potenzial zu wecken. Gerade in Kombination mit ärztlicher oder psychologischer Betreuung ist sie eine absolute Wunderwaffe.

Im letzten Jahr war ich selbst Seminarleiter von zwei Meditations-Retreats mit jeweils knapp 70 Teilnehmern und konnte live miterleben, wie durch dieses Programm bei jedem Einzelnen eine tiefgreifende Transformation eingesetzt hat. Gerade die Kombination aus dynamischen und Stille-Meditationen schafft Tiefgang mit vergleichsweise geringem Aufwand. So ist es möglich, dass Neulinge oder Unerfahrene in meditative Zustände eintauchen können, für die andere jahrelange Übung benötigen. Es war atemberaubend, dabei zuzusehen, wie die Teilnehmer der Reihe nach von

schweren emotionalen Bürden ablassen und die Ketten ihres Verstandes sprengen konnten. Nie werde ich vergessen, wie eine Teilnehmerin voller Bitterkeit und seelischem Schmerz den Seminarraum betrat und nur fünf Tage später – gefühlt zehn Jahre jünger geworden – voller Leichtigkeit und innerer Freiheit einem neuen Leben entgegenblickte. Und ich werde mich auch immer an eine Frau erinnern, die an Knochenkrebs litt und mit Hilfe der Meditationen dieses Programms den Mut gefasst hat, gegen ihre Erkrankung zu kämpfen und sich vertieft für ihre Heilung einzusetzen.

Sicherlich wirst auch du deine Gründe haben, wieso dir dieses Buch in die Hände gefallen ist und wieso du Meditation lernen möchtest. Sei es zur spirituellen Weiterentwicklung oder zur Selbsttherapie bestimmter Leiden. Meditation wird – so oder so – dein Leben unübersehbar positiv bereichern. Ich möchte in diesem Buch Meditation entschlüsseln, sodass auch du das Geheimnis dahinter verstehen kannst und lernst, es auf dein Leben anzuwenden. Dieses Meditationsbuch ist keine gewöhnliche Theorielektüre. Es ist ein strukturiertes Übungsprogramm, das dich auf eine Reise tief zu deinem wahren Selbst entführt.

Dabei werde ich dir sowohl Techniken aus uralter Tradition vorstellen als auch moderne dynamische Meditationen mit einbringen, die einen neuartigen und einzigartigen Zugang bieten.

Vor nicht allzu langer Zeit war ich selbst Teilnehmer an einem *Meditation Teacher Training* in Indien und erfuhr dort die Kraft, die hinter aktiven Meditationstechniken steckt, die in Kombination mit körperlicher Bewegung durchgeführt werden. Und gerade die Verbindung zwischen der traditionellen Stille-Meditation und diesen dynamischen Meditationen revolutionierte mein Meditationsprogramm.

Wenn du aus diesem Buch den optimalen Nutzen ziehen willst, solltest du es nicht einfach in wenigen Tagen von Anfang bis

Ende durchlesen und dann wieder beiseitelegen. Lass es stattdessen langsam angehen. Das Buch ist in acht Stufen unterteilt, die jeweils eine kleine inspirierende Geschichte, etwas Theoriewissen und anschließend praktische Übungsanleitungen beinhalten. Ich empfehle dir, die entsprechenden Übungen etwa eine Woche lang durchzuführen, bevor du zur nächsten Stufe fortschreitest. So lernst du, Schritt für Schritt Achtsamkeit und Meditation in deinen Lebensalltag zu integrieren und von den vielseitigen Vorteilen zu profitieren.

Wir starten direkt mit dem ersten Teil der inspirierenden Geschichte. Du wirst darin Luisa kennenlernen, die sich auf Weltreise begeben hat, und Kym, einen ungewöhnlichen Meditationslehrer, dem sie auf dieser Reise begegnet. Mit Hilfe dieser Geschichte möchte ich dir das Grundlagenwissen der Meditation vorstellen. Die Erzählung spiegelt in etwa meinen eigenen inneren Dialog wider, den ich in all den Jahren zwischen meinem Ego und meinem Higher Mind – meinem wahren Selbst – geführt habe.

