



Es gibt eine Möglichkeit, den in uns verborgen liegenden Schatz von Weisheit, Liebe und Verstehen, Frieden und Freude zu berühren und ihn wie eine Blume zum Erblühen zu bringen.

Thich Nhât Hanh

Inhalt

10 Einleitung

12 Ein bunter Strauß Glück

15 Denker beobachten + Kritiker erkennen

19 Im Moment leben

27 Gefühle spiegeln Gedanken

31 Das Ego ignorieren

35 Alten Schmerz auflösen

41 Inneres Kind umarmen

43 Angst annehmen

47 Instinkte beruhigen

53 Gott ist Liebe

55 Abhängige und erwachte Beziehungen

61 Gemeinsam Hier und Jetzt

63 Ziele setzen + Lebensaufgabe erkennen

65 Träume leben

69 Schöpfer sein

73 Die Macht der Gedanken

75 Das Jetzt annehmen

79 Es ist, wie es ist

83 Konzepte und Theorien aufgeben

87 Stirb bevor Du stirbst

89 Dankbar sein

91 Das Nichts sehen

93 Zentrum des Orkans

95 Gedanken archivieren

99 Du bist Du selbst

- 101** Die Liebe leben
- 103** Einfach nur SEIN
- 105** Klarheit in die Welt bringen
- 107** Leiden in Frieden wandeln
- 109** Stress abbauen
- 112** Kauf es nicht
- 113** Kreatives Denken
- 114** Die Stille dazwischen
- 115** Durchlässig sein
- 117** Mit dem Körper hören
- 119** Den Körper spüren
- 121** Immunsystem stärken
- 123** Nachrichten filtern
- 125** Nicht erreichbar sein
- 127** Du hast die Wahl

128 Rituale pflegen

130 3:1

132 Bleib bei Dir

134 Willst Du die Wahrheit wissen?

136 Eigene Nähe zulassen

137 Was Innen ist zählt

141 Balsam für die Seele

143 Betäube Dich nicht

145 Den Hebel umlegen

147 Die Tore zum SEIN

149 Austausch

151 Literatur



Was sind deine Werte im Leben? Wenn du nur materielle Werte kennst, die heute da und morgen vergangen sind, kannst du dein Leben damit verbringen, wie ein Eichhörnchen im Käfig umherzurrennen und nirgendwohin zu gelangen. Wenn du aber nach dem Weg des Geistes suchst, mußt du in deinem Innern danach suchen, und das kann nur geschehen, wenn du still bist und jene kostbaren Schätze ans Tageslicht bringst, die tief in dir liegen. Du wirst sie außen nicht finden, denn du hast alles was im Leben wichtig ist, in dir. Es steht dir frei, deine eigene Entscheidung über die Dinge, die wichtig sind, zu treffen. Niemand wird versuchen dich zu beeinflussen, denn jede Seele hat ihren freien Willen. Es liegt an dir, ob du ein Durcheinander aus deinem Leben machst oder einen Erfolg. Das Licht ist da; warum folgst du ihm nicht? Die Liebe ist da; warum nimmst du sie nicht an? Nichts wird dir vorenthalten, wenn du mit deinem ganzen Herzen, mit deinem ganzen Sinn, deiner ganzen Seele und deiner ganzen Kraft danach suchst. *Eileen Caddy*

Denker beobachten - Kritiker erkennen

Jeder Mensch hört verschiedene innere Stimmen, selbst wenn er nicht laut mit sich redet und als ver-rückt gilt. Die Stimme des Inneren Denkers, Kritikers, Richters und die Stimme des Herzens (Deine Seele) sind vorerst die wichtigsten, damit möchte ich beginnen. Die Stimmen von Denker, Kritiker und Richter entspringen dem Ego-Verstand, die Stimme des Herzens dem wahren Ich. Das wahre Ich, ist der göttliche Kern, der in jedem Menschen wohnt.

Wer denkt, hört die Gedanken über sein inneres Gehör. Manchmal ist diese Stimme von einem inneren Film begleitet. Wenn wir uns zum Beispiel sorgen oder an eine Situation erinnern, sehen wir, auf unserer inneren Leinwand, dieses Ereignis als Film.

Der Innere Denker ist, in der Regel pausenlos, damit beschäftigt sich an Vergangenes zu erinnern oder sich über Zukünftiges Gedanken zu machen. Dadurch leben wir nicht in der Gegenwart, mit dem

was in diesem Moment wirklich ist. Über die Erinnerung an eine bestimmte Situation, holen wir uns, bereits vergangene Gefühle, wieder und erleben sie so real, als wäre das Ereignis Jetzt. Bei Zukunftsängsten, erzeugen wir über unsere Gedanken ein Gefühl, das nicht existieren würde, bleiben wir mit aller Achtsamkeit in der Gegenwart. Beides sind sozusagen Pseudogefühle, da sie nicht durch eine akute Situation, in der Gegenwart ausgelöst wurden. Erkennst Du, wie Du Dir unnötig Leid zufügst, indem Du Deinem Denker freien Lauf lässt?

Der Innere Kritiker urteilt über Mitmenschen, uns selbst, über Lebenssituationen, er findet Dinge schön, nicht schön usw.. Manche Menschen leben mit einem wahren Inneren Peiniger, ihr Kritiker ist erbarmungslos und fügt ihnen großes Leid zu. Versuche Deinen Kritiker zu hören. Wann verurteilst Du dich, du hättest schon wieder etwas falsch gemacht? Wann bewertest Du eine Situation als gut oder schlecht? Wenn wir ein Ereignis, eine Lebenssituation als schlecht beurteilen, erschaffen wir in-

neren Widerstand und dieser lässt uns leiden. Entlarven wir die Stimme des Kritikers, wird sie uns bewusst, so geschieht Transformation.

Jedoch Vorsicht, der Kritiker kann sich „von hinten“ erneut heran schleichen und wird dann zum Inneren Richter. Dies ist passiert, wenn Du Deinen Kritiker verurteilst: „Schon wieder hab ich so hart geurteilt, ich wollte doch damit aufhören!“

Durch das Beobachten des Inneren Denkers und Kritikers, befreist Du Dich von Deinem Ego-Verstand, es hebt Dein Bewusstsein. Allmählich wird sich ein Zustand von „no mind“ entwickeln. Tiefer Frieden und Freude werden in Dir aufsteigen und die Schwingung Deines Energiefeldes wird sich erhöhen.



Der große Weg

Der große Weg ist gar nicht so schwer
für den, der keine Vorlieben hat.

Wenn es weder Mögen noch Nicht-Mögen gibt,
wird alles klar und wolkenlos.

Triffst Du jedoch die geringste Unterscheidung,
klaffen Himmel und Erde unendlich weit auseinander.

Wenn Du die Wahrheit erkennen willst,
dann sei weder für noch gegen etwas.

Der Gegensatz zwischen dem, was Du magst,
und dem, was Du nicht magst,
ist die schlimmste Krankheit des Geistes.

aus dem Hsin-hsin-ming von Seng-tsan

Im Moment leben

Der Zustand von „no mind“ entsteht auch, wenn Du mit all Deiner Achtsamkeit in der Gegenwart bist. Am Grad des Friedens, den Du spürst, kannst Du Deinen Erfolg ablesen. Spürst Du Freude und Leichtigkeit bei dem was Du tust, dann bist Du im SEIN angekommen.

Benutze alle Deine Sinne und nimm jede noch so kleine Bewegung wahr. Wenn Du eine Blume ansiehst, dann schau genau hin. Stell Deinen Blick ganz scharf, um die kleinsten Details zu erkennen. Bemerkst Du, wie sie viel lebendiger, schöner und bunter wird, wenn Du Dir Zeit nimmst sie zu betrachten?

Sei achtsam, wenn Du isst, schmecke Dein Essen ganz bewusst, rieche es und schau es Dir an. Weißt Du noch, als Kind hast Du Dein Essen ganz genau unter die Lupe genommen? Schmeckst Du die einzelnen Zutaten heraus? So kannst Du wunderbar Deine Geschmacksnerven trainieren. Hörst Du die schönen Geräusche um Dich herum? Geräusche,

die Dich beleben und erfrischen. Oder fällt Dir nur Lärm auf? Lausche den schönen Klängen der Natur, dem Trällern der Vögel, dem Trommeln des Regens, dem Pfeifen des Windes. Filtere die Stimmen der Natur aus dem Lärm der Stadt heraus. Fang das Lachen eines Kindes ein, die Begeisterung Jugendlicher, das Lächeln eines Passanten, das Singen einer Mutter oder das Pfeifen eines glücklichen Rentners.

Du hast in jedem Augenblick erneut die Wahl: Konzentrierst Du Dich auf Fülle und Schönheit, dann wirst Du Dich belebt und leicht fühlen. Konzentrierst Du Dich auf Armut und Zerstörung, entzieht es Dir Kraft, Du wirst Dich schwer und machtlos fühlen.

Spüre mit Deinem gesamten Körper und fühle Deinen ganzen Körper. ertaste achtsam, die unterschiedlichen Gegenstände und Materialien, die Du täglich berührst. Wie fühlen sie sich an? Spüre Deine Füße, wie sie den Boden berühren, Dein Gesäß und Rücken, wie sie den Stuhl berühren, Deine Hände und Finger, die dieses Buch halten. Achte während jeder Deiner Bewegungen, welche Körperteile daran beteiligt sind. Indem Du Deinen Körper intensiv erspürst, haben Gedanken keine Chance, denn Du bist absolut gegenwärtig.

Bist Du achtsam im Moment, dann erkennst Du die Lebendigkeit der Natur. Du fühlst Dich mit ihr, der Menschheit und allem SEIN verbunden, nicht getrennt und einsam.

Betrachte einmal einen Baum ganz intensiv, ohne Dich durch Gedanken ablenken zu lassen, nimm Dir Zeit dabei. Betrachte ihn in seiner Ganzheit und im Detail. Er wird Dir viel bunter und lebendiger vorkommen - in diesem Moment nimmst Du seine Essenz wahr. Du wirst Dich mit ihm verbunden fühlen, denn Du hast Nähe hergestellt. Vielleicht spürst Du sogar Liebe zu ihm!

Tritt plötzlich Chaos oder ein Problem in Dein Leben, so konzentriere Dich sofort auf Deinen inneren Körper. Folge keinem Gedanken. Stell Dir eine innere Achse vor, die Dich mit Himmel und Erde verbindet. Verweile dort und spüre die innere Ruhe, die sich einstellt. Reagiere auf die unangenehme Situation aus dieser Zentrierung. So kannst Du die Intelligenz nutzen, die dann aus Deiner Tiefe aufsteigt. In Dir steckt unendliche Weisheit, sie braucht jedoch innere Stille und Raum, um sich zu zeigen.



Das Reich der Wahrnehmung ist grenzenlos
Wenn Du in der Lage bist, dich zu entspannen –
dich für eine Wolke zu öffnen, die du siehst, einen
Regentropfen in seiner ganzen Wirklichkeit zu erfah-
ren -, so kannst du die Unbedingtheit der Wirklich-
keit direkt sehen: Sie ist in den Dingen, so wie sie
sind, ganz einfach. Wenn Du die Dinge anschauen
kannst, ohne zu sagen: „Dies ist für mich, das ist
gegen mich“, oder „Hiermit stimme ich überein, da-
mit nicht“, dann erfährst Du den Seinszustand des
kosmischen Spiegels, die Weisheit des kosmischen
Spiegels. Ob du eine Fliege vorbeisummen oder eine
Schneeflocke fallen siehst, ob es Wellen im Wasser
sind oder eine schwarze Spinne – all das nimmst
du einfach wahr, in vollkommener Aufnahmebereit-
schaft, ohne „Ja“ und „Nein“.

Ein ungeheures Feld der Wahrnehmung entfaltet sich:
 Klänge, Anblicke, Gerüche, Empfindungen in uner-
schöpflicher Fülle. Das Reich der Wahrnehmung ist
grenzenlos, die Wahrnehmung selbst ursprünglich,
unbedingt, unausdenklich. Es gibt Klänge, die du nie
gehört, Farben und Dinge, die du nie gesehen, Ge-

fühle, die du nie empfunden hast. Wir verstehen hier unter Wahrnehmung jedoch nicht nur ihren Inhalt, sondern den ganzen Akt des Wahrnehmens – die Interaktion zwischen dem Bewußtsein, den Sinnesorganen und den Gegenständen der Wahrnehmung. In manchen Religionen gelten Sinneswahrnehmungen als problematisch, weil sie weltliche Begierden wecken. In der Shambhala-Tradition, die an keine Religion gebunden ist, werden Sinneswahrnehmungen dagegen als heilig erachtet, als von Grund auf gut. Sie sind eine natürliche Anlage und Gabe des Menschen. Sie sind eine Quelle der Weisheit, denn ohne sie, ohne Sehen, Hören, Schmecken und so weiter, gibt es keine Kommunikation mit der Welt der Phänomene. Die Wahrnehmung in ihrem ungeheuren Reichtum gibt uns die Möglichkeit, die Welt in ihrer ganzen Tiefe, die „Große Welt“ zu erfahren.

Chögyam Trungpa



Schritt für Schritt

Ich drehe mich um, schaue nach, ob jemand guckt, aber nur in der Entfernung nestelt jemand an seinem Zeh herum. Vorsichtig setze ich einen Fuß vor den anderen. Weich gibt der Waldboden nach. Niemand sieht mich, ich werde mutiger. Ein Schritt, ein Atemzug. Ein – aus, Schritt für Schritt.

Zuletzt bin ich, glaube ich als kleiner Junge barfuß durch den Wald gegangen. Trockene Blätter und kleine Zweige knacken unter meinen Füßen, das Moos ist kühl und feucht, dann wieder spüre ich sonnen-gewärmte Flecken an meinen Fußsohlen. Ein – aus. Es ist gar nicht so schwierig, nur gerate ich bei dem Tempo ein wenig ins Schwanken, als hätte ich getrunken. Wenn ich allerdings nur ans Atmen denke, geht es besser. Langsam gehe ich in den Wald hinein, Schritt für Schritt, und mit einemmal habe ich tatsächlich das Gefühl, ein wenig zu schweben.

Ich kichere vor Überraschung, schwebe weiter. Schritt für Schritt. Atemzug für Atemzug. Gedanken und Gefühle fallen ab von mir wie Fetzen einer alten Haut. Ich lasse sie hinter mir und hebe sie nicht

wieder auf, entferne mich von meinem Müllhaufen, Schritt für Schritt.

Ich gehe weiter und weiter, nach einer Weile denke ich nicht mehr über die Koordination von Atem und Schritten nach. Ich gehe, das ist alles. Es gibt nur noch mich und diesen Wald, und nach einer Weile gibt es nur noch den Wald. Den weichen Boden, die Temperaturunterschiede der Luft, je nachdem wie dicht die Blätter zusammenstehen, die Silberfäden der Spinnennetze im Gegenlicht, das Surren der Insekten, die Rufe der Vögel. Ich gehe und vergesse mich und bemerke zu meinem Erstaunen, dass ich glücklich bin. Grundlos glücklich, was mir mit einemmal als das größte Glück überhaupt erscheint. Es hat keinerlei Ursprung außer der Tatsache, dass ich jetzt hier bin. Ich hab` s begriffen, denke ich, jetzt hab ich `s!

Doris Dörrie

Gefühle spiegeln Gedanken

Unsere Gedanken lösen Gefühle aus, die wir am Körper spüren. Die materielle Seite der Gefühle, sind Verspannungen und Schmerzen. Beispielsweise hat derjenige, der denkt, er könnte etwas nicht „er-tragen“ einen verspannten Nacken und Schultern. Er hat sich solch große Last aufgeladen, dass sie ihn nieder drückt. Ein verkrampfter Magen, weist auf negative Gedanken und Widerstand hin. Mit dem Ausspruch: „Da dreht sich mir der Magen um!“, verrät die Sprache, wie wir uns körperlich fühlen. Sind wir freudig, lustvoll erregt, so kribbelt es am ganzen Körper. Mit Mühe und Not können wir still sitzen bleiben. Auch in dieser Situation, gibt die Sprache Auskunft über unser Körpergefühl: „Ich könnte vor Freude in die Luft springen!“

Oftmals lässt sich ein Gefühl nicht sofort identifizieren, es ist überlagert mit einem anderen Gefühl. Zudem haben viele Menschen nicht gelernt oder sie haben es verlernt, auf ihre Gefühle, den Körper und ihr Herz zu hören. Sie trauen mehr ihrem Verstand als ihren Gefühlen. Das Gefühl zeigt immer

die Wahrheit über unsere innere Befindlichkeit, der Gedanke ist die Lüge. Lerne Deinen Körper von innen zu fühlen, um Deine Emotionen aufzudecken. Übe, sobald Du Dich daran erinnerst, Deine Aufmerksamkeit vom Verstand, aus dem Kopf, in Deinen Körper zu lenken. Beobachte negative Gefühle im Körper, dann können sie Dich nicht überwältigen. Gedanken und Emotionen sind ein Kreislauf, sie nähren sich gegenseitig. Je mehr Du dich in etwas hinein steigerst, um so intensiver wird Dein Gefühl. Durchbreche diesen Kreislauf, indem Du Deinen Körper spürst. Versuche das negative Gefühl nicht loswerden zu wollen, indem Du es unterdrückst. Nimm Deine Emotion an, gib ihr eine Daseinsberechtigung, dann kann sie transformiert werden und löst sich allmählich auf.

Bereits mehrfache, zum Beispiel, traurige Gedanken erzeugen ein Gefühl von Trauer. Stell fest, dass Du traurig bist, das Du Sehnsucht hast. Benenne Dein Gefühl nicht, denn wenn Du nun mehrfach denkst: „Ach, bin ich traurig!“, erzeugst Du stärkere Traurigkeit. Du schraubst Dich tiefer in sie hinein! Sprichst Du häufig darüber, so wird Dein Gefühl noch intensiver. Das gesprochene Wort ist sehr mächtig, damit manifestierst Du Gefühle. Die Energie folgt stets Deiner Aufmerksamkeit. Indem Du über Trauer sprichst, erzeugst Du Trauer. Natürlich kannst Du Dich mit einer Person austauschen,

Deine Gefühle mitteilen. Jedoch solltest Du nicht all Deinen Freuden, immer und immer wieder von Deinen Sorgen und Gefühlen erzählen. Optimal ist, Deine Trauer anzunehmen und Dir das Gute an Deiner Lebenssituation klar zu machen. In jeder schwierigen Situation steckt etwas Gutes. Selbst wenn Du dies nicht sofort siehst, später wirst Du erkennen, wie Du daran gewachsen bist. Indem Du Deinen Blick und Deine Energie auf das Positive lenkst und aus einer schwierigen Situation kein persönliches Problem machst, haben negative Emotionen keine Macht über Dich.

Wenn Du starke negative Gefühle verdrängst, wachsen sie zu wahren Monstern heran. Entweder werden sie Dich irgendwann überwältigen oder sich als Krankheit manifestieren.

Dein Gefühlsleben sollte Dir immer am wichtigsten sein. Nimm Dir Raum und Zeit, in Dich hinein zu horchen, ob es Deiner Seele gut geht. Diese Form von Innerer Arbeit sollte für Dich so selbstverständlich werden, wie Zähne putzen! Du wirst keinen inneren Frieden und wahre Freude finden, wenn Dein Inneres mit verdrängten Emotionen zugemüllt ist. Du brauchst nicht Deine ganze Vergangenheit aufzuarbeiten, dabei wärst Du nicht im Jetzt und es ist ein Fass ohne Boden. Wichtig sind die Gefühle, die sich in DIESEM Moment - JETZT - zeigen, sie wollen

angeschaut werden! Einsichten und Erkenntnisse werden sich zeigen, ohne dass Du aktiv in deiner Vergangenheit „wühlst“.

Finde heraus, ob Deine Seele unglücklich ist, ob sie Veränderungen braucht. Ist dies der Fall, sei mutig und schreite zur Tat. Frage Dich öfters: „Was geht im Moment in mir vor?“ Geh dann mit Deiner Aufmerksamkeit nach innen, spüre die Energie im Körper. Wie fühlt sich Dein Körper an, ist er irgendwo verkrampft? Konzentriere Dich auf diese Stelle, leite Deinen Atem dorthin. Tauchen Bilder oder Emotionen auf? Kannst Du erkennen welche Situation, welches Ereignis sich an einem Körperteil oder Organ festhält? Transformation und Heilung finden statt, sobald Du das Licht Deines Bewusstseins auf das jeweilige Körperteil, Organ oder Gefühl lenkst.

Wenn sich kein Gefühl oder körperlicher Schmerz zeigt, geh noch tiefer mit Deiner Aufmerksamkeit, fühle Deinen ganzen Körper. Das ist das Tor zum SEIN. Du betrittst die unendliche Stille, die Quelle allen SEINS. Dieser nie versiegenden Quelle entspringen positive Gefühle wie Liebe, Freude und Frieden. Sie liegen jenseits der Polarität, viel tiefer.

Das Ego ignorieren

Der Verstand, das Ego, produziert unsere Gedanken und will stets Kontrolle behalten. Identifizieren wir uns mit ihm, dann leiden wir, denn das Ego liebt Drama und Probleme. Es fühlt sich von allem bedroht, sieht überall Feinde. Es ist unaufhörlich damit beschäftigt, jemandem etwas zu unterstellen, ihm zu misstrauen oder ihn zu manipulieren. Das Ego ist stolz, will wichtig sein und im Mittelpunkt stehen. Es hat einen starken Eigenwillen und seine Vorlieben. Gerne leistet es Widerstand und erzeugt dadurch Schmerz und Leid. Lerne Situationen anzunehmen und gib dich dem Moment hin. Beurteile nicht, denn damit erschaffst Du Schmerz. Der Moment ist, wie er ist! Nimm alles was ist, so an, als hättest Du es Dir nicht anders gewünscht.

Alles was Dein Ego glaubt zu sein, alles womit Du Dich identifizierst, wirf es über Bord! Dein Ego klammert sich an ein bestimmtes Selbstbild. Es erzählt eine Geschichte, mit all Deinen Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen, mit beruflichen und privaten Erfolgen wie Misserfolgen. Schenke