

Leseprobe aus: **Aktiviere den inneren Heiler in Dir** von Patric Pedrazzoli.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> Aktiviere den inneren Heiler in Dir](#)

Patric Pedrazzoli  
Aktiviere den inneren Heiler in Dir

GIGER

Patric Pedrazzoli

Aktiviere  
den inneren Heiler  
in Dir

Körper, Geist und Seele  
im Einklang

GIGER

GIGER

## Inhalt

Infos über den Verlag und zu weiteren Büchern  
unter [www.gigerverlag.ch](http://www.gigerverlag.ch)

1. Auflage 2021  
© Giger Verlag GmbH, CH-8852 Altendorf  
Telefon 0041 55 442 68 48  
[www.gigerverlag.ch](http://www.gigerverlag.ch)  
Lektorat: Josef K. Pöllath M.A.  
Korrektorat: Susanne Langer M.A.  
Umschlaggestaltung:  
Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich  
Layout und Satz: Roland Pofperl Print-Design, Köln  
Printed in EU

ISBN 978-3-039330-32-4

Einleitung .....	7
1 Ich? Wer ist Ich? .....	11
2 Die Welt ist in dir .....	27
3 Der freie Wille .....	41
4 Der Körper .....	51
5 Das Gehirn .....	61
6 Bewusst sein .....	71
7 Der Geist oder der Heilige Geist .....	79
8 Glücklich sein .....	83
9 Karma .....	91
10 Ursache des Leidens .....	101
11 Körperliche Krankheiten .....	109
12 Psychische Krankheiten .....	123
13 Heilung, Selbstheilung, Fernheilung .....	129
14 Annehmen, was ist .....	135
15 Beziehungen .....	141
16 Kraft der Worte und Kommunikation .....	153
17 Der Tod .....	157
18 Innerer Frieden und Stille .....	163
19 Wer bin ich wirklich? .....	167
20 Liebe .....	171
Meditation .....	175
Nachwort .....	183
Dank .....	187
Über den Autor .....	189

## Einleitung

*Eines Tages machte sich ein Mann auf, die Liebe zu befragen, wer sie wirklich sei. Er traf sie auf einem Hügel. Sie saß auf einer Schaukel und ließ sich die Sonne ins Gesicht scheinen.*

*»Gut, dass ich dich hier treffe, du bist also die Liebe, richtig?«*

*Die Liebe blinzelte dem Mann entgegen: »Stimmt, das bin ich!«*

*»Und sie sagen, du brauchst nichts, um zu sein?«*

*»Auch das ist wahr!«, lachte die Liebe.*

*»Kann ich dir gar nichts geben?«*

*»Nein, danke, ich habe alles!«*

*»Gibt es wirklich nichts, was ich dir geben könnte, damit ich deiner würdig bin?«, wollte der Mann wissen.*

*»Nein, nichts. Du bist meiner immer würdig.«*

*»Einfach so?«*

*»Ja, einfach so«, lachte die Liebe erneut.*

*»Ja, und deshalb kannst du jeden einfach so lieben?«*

*»Ja, das tue ich ja auch.«*

*Leicht gestresst erwiderte der Mann: »Und deshalb liebst du mich?«*

*»Ja, ich liebe dich!«*

*»Ja, aber dann bin ich ja in deinen Augen gar nichts Besonderes für dich, wenn du jeden so liebst.«*

»Warum, glaubst du, musst du etwas Besonderes sein, um geliebt zu werden?«

»Weil man doch wohl einen Grund braucht, jemanden zu lieben.«

»Nein, den braucht es nicht. Die Liebe liebt einfach.«

»Nein, so ist das doch keine echte Liebe«, stieß der Mann hervor.

»Ich will, dass mich jemand so liebt, wie keinen anderen.«  
Die Liebe holte noch einmal fröhlich Schwung auf ihrer Schaukel und rief dem Mann zu: »Mit Wollen hat Lieben nichts zu tun. Sie hat mit Sein zu tun. Du bist es nur gewohnt, zu denken, dass es einen Grund brauche, um geliebt zu werden. Das ist das Denken der Menschen, und obwohl sie tausendmal gehört haben, dass wahre Liebe nichts will, denken sie immer noch, es müsse Gründe geben. Sie wollen es einfach nicht glauben. Denn dann würde auffallen, dass sie gar nicht wirklich wissen, wer und wie ich bin.«

Die Liebe schwang immer höher auf ihrer Schaukel und rief dem Mann zu: »Ich liebe dich, weil du bist, nicht weil du etwas bist. Das war immer so und wird immer so sein. Nimm das bitte mit und verteile das, was ich dir gesagt habe, als Handzettel an all die armen Seelen, die der Angst immer noch auf den Leim gehen. Schreib groß darauf: Die Liebe liebt, weil sie es liebt zu lieben. Und wer liebt, wird unwiderstehlich, wer von euch also unwiderstehlich sein möchte, sollte ganz schnell anfangen zu lieben, alles und jeden. Ich wünsche dir eine wunderbare Heimreise!«, rief die Liebe dem Mann ein letztes Mal zu und verschwand mit

einem großen Schwung und einem lauten Lachen in den Wolken.

Meine liebe Leserin, mein lieber Leser, bist du bereit für die größte Abenteuerreise im Universum? Eine Reise zum größten Wunder, das es überhaupt gibt?

Gern nehme ich dich mit zum Entdecken, wer wir wirklich sind.

Ich freue mich, mit dir zu reisen.

Patric Pedrazzoli

## 1 Ich? Wer ist Ich?

Lass uns eine gemeinsame Reise machen und tief in diese Thematik eintauchen. Hast du dir schon einmal die Frage »Ich? Wer ist Ich?« gestellt? Wahrscheinlich nicht, denn ich bin doch ich. Das weiß ich doch schon alles. Ich kenne mich ja. Ich, ist das am häufigsten gebrauchte Wort, das wir benutzen: Ich gehe, ich mache, ich tu, ich will, ich habe und viele Ich mehr. Doch wer ist Ich in Wirklichkeit? Hast du dein Ich schon jemals gesehen? Wenn ja, wie sieht es aus? Die häufigste Antwort, die ich bekomme, ist: Ich bin das, was ich am Morgen im Spiegel sehe. Ich bin doch das, aber wer ist das? Ist das dein Körper, den du im Spiegel siehst? Wenn also das dein Körper ist, der sich im Spiegel zeigt, kann es unmöglich dein Ich sein. Lass uns ganz intensiv überlegen. Hier möchte ich dir eine schöne Erfahrung aus meinem Leben schildern, die das ein wenig näher beleuchten kann, was ich meine.

Als eine meiner jüngeren Töchter im Alter von ein bis zwei Jahren vor mir stand und ich sie gefragt habe, wer sie sei, stand sie wortlos da. Sie lächelte mich strahlend an, und es kam sehr viel Liebe und Stille herüber, aber sie gab keine Antwort.

Einige Monate später habe ich sie erneut gefragt: »Wer bist du?« Und sie hat mich mit einem Blick angelächelt, der etwa sagte: »Was ist das für eine Frage, Papa?« Es kam wie-

der sehr viel Liebe herüber, eine Freude, eine Freiheit, eine Glückseligkeit. Aber kein Wort! Einige Monate später habe ich sie nochmals gefragt: »Wer bist du?« Und da hat sie ganz stolz gesagt: »Ich bin Nene.« Nene ist meine älteste Tochter. Sie heißt Nayeli und hat sich selbst Nene genannt, da sie ihren vollen Namen noch nicht aussprechen konnte. Also dachte meine mittlere Tochter, sie sei auch Nene.

Wie kam es, dass sie glaubte, sie sei auch Nene? Als ich darüber nachdachte, wusste ich plötzlich, warum sie zuerst gedacht hat, sie sei Nayeli, also Nene. Wenn wir nämlich im Haus gerufen haben: »Nayeli, wo bist du?« oder: »Nene, wo bist du?«, dann hat sie aus ihrem Zimmer herausgerufen: »Hier bin ich.« Damit hat meine mittlere Tochter angenommen: Ich muss ja auch jemand sein. Ich kann ja nicht einfach diese namenlose Liebe sein, sondern es muss da auch ein Ich sein, das einen Namen hat. Also dachte sie, sie sei auch Nene. Weil sie auch jemand sein wollte. Einige Monate später stellte ich nochmals dieselbe Frage, und sie antwortete ganz stolz: »Ich bin Ciela!«, als hätte sie es selbst herausgefunden. Da habe ich sie gefragt: »Bist du eine Prinzessin?« – »Nein, ich bin Ciela!«, beharrte sie vehement! Sie dachte wohl, nun habe ich herausgefunden, wer ich bin, und da musst du jetzt nicht mit Prinzessin oder sonst etwas kommen! Vielmehr weiß ich jetzt, wer ich bin. Noch Monate später hat sie geantwortet: »Ich bin Ciela!« – »Bist du eine Prinzessin?« – »Ja!« Danach war klar, dass sie nun Rollenspiele machen und in eine andere Rolle schlüpfen konnte. Nun konnte sie als Ciela auch eine Prinzessin sein.

So ist das Ich entstanden. Der Name ist völlig in Ordnung. Dies ist eine wunderbare Hilfe im Alltag. Doch wir sind nicht der Name, oder besser gesagt: Wir sind nicht jemand, der sich über den Namen definiert. Das merkst du, wenn jemand einen falschen Namen sagt oder deinen Namen falsch betont. Bist du dabei vollkommen entspannt, ist alles okay. Wenn du darauf intensiver reagierst oder sogar emotional wirst, dann siehst du daran, wie sehr du dich mit dem, was du denkst, identifizierst.

Das eine Ich ist das große Ich, das universelle Ich, das ganzheitliche Ich, das man Gott, Allah, Buddha, Universum usw. nennen kann. Man kann es aber auch das allumfassende All-Sein nennen oder die Einheit mit allem, was ist. Es kann verschiedene Namen haben. Dieses große Ich ist nicht das kleine Ich. Das kleine Ich, wovon ich vorher gesprochen habe, ist das Ich, das ich selbst kreierte habe. Dieses Ich hat einen Namen, und ich bin eine Person. Darauf kommen wir später noch zu sprechen. Das große Ich, das wir alle sind, das wir als Einheit und nicht getrennt voneinander sind, ist so: Wenn ich dir den Samen eines Apfelbaums (Kern) zeige, dann ist in diesem Kern bereits der ganze Baum enthalten. Sind wir uns darüber einig? Doch da sehen wir, dass der Verstand nicht begreifen kann, dass der ganze Baum schon in diesem Kern enthalten ist. Dabei ist es logisch, dass er in diesem Kern enthalten ist. Denn wir haben schon oft Samen gesehen, die in die Erde gesät wurden, und erlebt, dass daraus Pflanzen oder Bäume gewachsen sind. In diesem Kern ist nicht nur ein Baum, sondern Tausende, ja sogar Millionen von Äpfeln. Dieser Kern enthält also den



Baum und auch die Millionen Äpfel, die dieser Baum in seinem Leben je tragen wird. Und auch in diesen Äpfeln sind wiederum Millionen von Bäumen und Äpfeln enthalten, wie aus dem Kern hier für den ersten Baum, Millionen von Äpfeln, die Millionen von neuen Kernen, neuen Bäumen geben werden. Das alles ist in diesem einen kleinen Kern enthalten. Es ist aber noch mehr enthalten.

Unglaublich, was in einem so kleinen Kern Platz hat. In ihm ist aber auch sein Zerfall enthalten. Nicht nur der Tod, spricht: seine Zersetzung, sondern auch der Humus, den dieser Baum geben wird und auch die anderen Millionen Bäume. Dieser Humus gibt neue Erde, und diese neue Erde birgt die Möglichkeit, neue Pflanzen und neue Bäume hervorzubringen. Das heißt, es ist in einem Apfelbaumkern so viel Humus enthalten wie die Erde Erdreich hat. Also ein unendlich großer Kreislauf ist bereits in diesem Kern enthalten.

Vielleicht fragst du dich: »Was will er damit sagen?« Damit möchte ich Folgendes sagen: Wir sind der Same allen Ursprungs des ganzen Universums. Es heißt in der Bibel: »Am Anfang war das Wort«, doch das glaube ich nicht. Am Anfang war es still. Dann kam ein Wort. Vor dem Wort muss es still gewesen sein. Das Wort kommt aus der Stille und fügt sich wieder in die Stille ein. Das heißt, wenn unser Körper der Same des Ursprungs allen Ursprungs ist, dann ist in uns das ganze Universum und auch all das, was existierte, bevor mit dem Urknall das Universum entstanden ist. In uns ist das Vorweltliche, alles, was existierte, bevor sich das Universum und die Pla-

neten und die Welten manifestiert haben. Das bedeutet, in dir selbst ist bereits das ganze Universum zu Hause. Du bist in dir zu Hause, jetzt. Es ist alles in dir. Und wenn alles in dir ist, gibt es keine Suche im Außen. Es gibt nur eine Entdeckungsreise nach innen. Und die machen wir zusammen, gerade jetzt.

Ich wollte dir kurz zeigen, was das große Ich ist. Man kann es auch als Sein bezeichnen, da wir in diesem Samen mit allem von Anbeginn der Zeit und auch davor verbunden sind, sind wir auch mit allem eins: mit jedem Planeten, mit dem Universum, mit allen Menschen, mit allen Tieren, mit der Natur und mit der geistigen Welt. Dies zu entdecken ist das größte Geschenk, das es gibt, und es gibt dem Leben einen Sinn. Entdecke, wer du wirklich bist. Dies ist die größte, spannendste und wunderbarste Abenteuerreise zu dir selbst.

Nun kommen wir zum kleinen Ich. Dieses Ich ist in der Kindheit entstanden. Ich habe meine Tochter öfter im Arm gehabt und ihr vor dem Spiegel gesagt, während ich auf ihren Körper zeigte, das bist du. Auf jedem Foto habe ich ihr gesagt, das bist du und dein Papa. Sie hat also angenommen, ich bin ich und ich bin der Körper. Wenn du Babys vor den Spiegel stellst und sie fragst: »Wer ist das?«, sagen sie, was sie im Spiegel sehen: »Das ist ein Baby.« Sie gehen nicht davon aus, dass sie das sind im Spiegelbild, sondern sie gehen von etwas anderem aus. Sie sind nicht das, was sie sehen.

Später entsteht dann etwas anderes: Es kommt das Ich, das einen Namen trägt. Doch bist du der Name? Bist

du auf den Namen beschränkt? Nein, du bist etwas viel Größeres als du denkst. Erinnere dich an den Samen als Ursprung allen Seins. Also du hast einen Körper, oder besser gesagt: Du bist in diesem Körper unterwegs in dieser Welt. Das bist du. Du bist also der Insasse im Körper, so wie du mit dem Auto unterwegs bist und dann aussteigst, und auf dem Parkplatz komme ich zu dir und frage dich: »Bist du das Auto?« Und du sagst: »Nein. Ich bin der Insasse und nicht das Auto.« Wir sind in einen Körper hineingeboren.

Im Lauf der Jahre sammeln wir viele Informationen und speichern sie im Gehirn ab. Solange ich mich an meine Kindheit erinnere, bis ich etwa sechs oder sieben Jahre alt war, hat mein Gehirn kaum gedacht. Es war still. Keine Gedanken. Es war kaum etwas abgespeichert. Erst im Lauf der Jahre kamen die Gedanken auf und wurden zu einem sprechenden Radio. Und was hat es gebracht? Ich war in der jüngsten Kindheit glücklich, voller Energie und Lebensfreude. So wie du auch. So wie alle kleinen Kinder. Bis sich ab einem gewissen Alter die Gedankenwelt immer mehr manifestierte und verdichtete. Was ist passiert? Wie ist das geschehen, ohne dass ich es bemerkt habe? Das Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Computer, der viele Programme laufen hat. Im Gehirn geschieht dies zu etwa 95 Prozent unbewusst. Ähnlich wie bei einem iPhone® oder einem anderen Smartphone oder auch wie der Taskmanager auf dem Computer. Wenn du den Taskmanager öffnest, dann siehst du erst, wie viele Programme gleichzeitig im Hintergrund laufen, Programme,

die du auf der Oberfläche des Computers gar nicht sehen kannst. Diese Programme rauben dir viel Energie und leeren deinen Akku. Wir legen also in unserem Gehirn wie auch beim Computer Excel-Tabellen an. Aber wie entstehen diese Excel-Tabellen?

Zuerst beleuchten wir das Ich noch etwas genauer. Wir werden alle als Personen bezeichnet. Ich bin eine Person, ich bin eine Persönlichkeit, ein Individuum. Das Wort Person heißt im Lateinischen die Maske, sprich: die Maske des Schauspielers. Wer ist diese Maske, diese Person? Diese Maske zeige ich meiner Außenwelt, und ich meine, ich sei diese Person, also die Maske. Ich zeige mich nicht, wie ich wirklich bin, so, wie es unsere Kinder zeigen, frei und unbekümmert, sondern eher manipulativ. Ich zeige dies so, wie ich es mir antrainiert habe, so, wie ich glaube, dass es gut ankommt, und so, wie ich die Liebe, die Anerkennung bekomme, wie mir Wertschätzung entgegengebracht wird, wie ich glaube, am besten meine Ziele zu erreichen. Und dies geschieht zu 95 Prozent unterbewusst. Das bedeutet, dass ich gar nicht mehr bemerke, dass ich zu einer Marionette meines Unterbewusstseins geworden bin. Mein wahres Wesen ist hinter dieser Maske in der Tiefe verborgen. Diese Person, diese Maske ist das kleine Ich, das eine Rolle spielt, um gut durchs Leben zu kommen. Es wohnt im Hirn, ist also die Stimme im Kopf, die nie genug bekommt und immer recht hat, sie benutzt den Körper, um ihre Pläne zu realisieren. Die Excel-Tabellen im Hirn sind am Anfang simpel eingeteilt. Du bist ein Mann oder eine Frau. Am Anfang, als kleines

Kind, wissen wir gar nicht, dass es verschiedene Geschlechter gibt. Auch da bilden wir eine Einheit und meinen, alle seien gleich. Doch wir werden von unseren Eltern früh darauf aufmerksam gemacht, wer wir aufgrund körperlicher Merkmale sind. Das heißt, die erste Excel-Tabelle wird überschrieben mit dem Namen Patric, also einem Namen und mit einem körperlichen Geschlecht. Du bist ein Junge und wirst einmal ein Mann, hieß es bei mir. Dann kommt die Herkunftstabelle, woher ich komme, z.B. aus der Schweiz. Also bin ich ein Schweizer. So entsteht der Nationalismus in mir und auch ein gewisser Patriotismus. Es ist sehr schön, ein Schweizer zu sein. Doch innerhalb der Schweiz entsteht eine Untergruppe dieser Herkunfts-Excel-Tabelle, nämlich: In der Schweiz bin ich Berner, also aus dem Kanton Bern, also nicht Zürcher oder Basler, sondern ein stolzer Berner. Bei dir ist es sicher auch so. Schau einmal, aus welchem Land du kommst und aus welcher Gegend in diesem Land du das fühlst, was ich damit meine. Auf diese Weise füllt sich diese Tabelle. Wir führen in uns also einen starken Patriotismus für unser Land, dann für den Kanton (das Land, den Bezirk etc.), und es geht noch weiter.

In Bern bin ich nicht von der Stadt, sondern vom Land. Beispiel: Ich bin in Oberwangen aufgewachsen, einem Dorf, etwa 20 Kilometer außerhalb der Stadt Bern. Es geht noch weiter in die Untergruppen, denn in Oberwangen bin ich nicht unten im Dorfkern aufgewachsen, sondern oben auf dem Hubel. Der Hubel ist eine kleine Hügelkette. Im Hubel war ich vom Gummenholzweg, al-

so nicht vom unteren Gummenholzweg, sondern vom oberen, und dort nicht von vorn an der Straße, sondern von hinten, am Waldrand. Hörst du dies? In mir führe ich einen fünf- bis sechsfachen Patriotismus. Wie kann es sein, dass unser Gehirn solche Tabellen führt und sich darin auch noch identifiziert, also mit Emotionen und Gefühlen verknüpft ist und dadurch alles als real empfindet?

Ich möchte dir an einem schönen Beispiel zeigen, wie unsere Gedanken im Hirn – also die gespeicherten Excel-Tabellen in dieser 3D-Welt – reagieren, wenn die Schweiz bei einem Fußballmatch gegen Brasilien führt. Welche Gefühle und Emotionen steigen in mir hoch? Die Hoffnung, dass es bei diesem Resultat bleibt, Ängste, dass es sich ändern könnte, Verzweiflung, wenn das Spiel kippt und Brasilien zwei Tore schießt, Aufbruchsstimmung beim Ausgleichstreffer, Euphorie und Freude, wenn die Schweiz erneut in Führung geht. Eine Glückseligkeit, die über mich kommt, wenn der Schlusspfiff ertönt und wir gewonnen haben. Spürst du das? Aber wenn Brasilien führt und dies bis zum Schlusspfiff so bleibt, dann sind wir deprimiert, und es entsteht Trauer. Wenn Paraguay gegen Chile spielt, spüre ich nichts, bei keinem Tor, und mir ist auch das Endresultat vollkommen egal. Da sehen wir, wie die selbst kreierten Excel-Tabellen funktionieren, wie sie mit uns spielen. Unsere Excel-Tabellen sind mit unseren Emotionen gekoppelt, das heißt, ein Gedanke – bewusst oder unbewusst – löst Emotionen aus mit allem, was wir in unserem Hirn abgespeichert haben, ob wir wollen oder nicht, ob die Emotionen sich positiv oder negativ auf uns auswirken. Es

ist alles vollkommen okay mit den Excel-Tabellen und den Emotionen. Die gehören alle zum Leben. Doch mir geht es um die Identifizierung und um das Leiden, das für uns und unser Umfeld dadurch verursacht wird. Wir sind das, was ich hier beschrieben habe. Oder sind wir etwas völlig anderes? Sind wir nicht viel mehr als die Gedanken, Tabellen und Emotionen? Wir führen noch Hunderte mehr solcher Excel-Tabellen in unserem Kopf, die uns das Leben nicht leichter machen. Zum Beispiel gibt es neben der Tabelle Religion auch noch die Tabellen Sexualität, Spiritualität, Erfolg, Werte, Beziehungen usw. Was meinst du, geben dir diese Tabellen: Freiheit, Frieden, Liebe oder führen sie eher zu einem goldenen Käfig, zu einem Hamsterrad, zu Stress usw.? Ist es das, woran du glaubst? Oder ist es das, was du zu glauben meinst, weil es deine Tabelle so abgespeichert hat, weil es dir deine Eltern so mitgegeben haben? Gesellschaft, Freundschaft und Kultur und vieles mehr. All das haben wir in uns abgespeichert. Es macht unbewusst mit uns das, was es will. Das Bewusstsein beträgt etwa fünf Prozent, fünfundneunzig Prozent aber ist Unterbewusstsein, und das steuert uns permanent.

Wenn wir den Alltag mit unserem Unterbewusstsein bewältigen, sind wir lebendige Marionetten. Gesteuert von unseren Tabellen. Es geht mir dabei nur darum, deutlich zu machen, woher das alles kommt. Was geschieht bei dir beim Lesen dieses Buches? Wir beobachten diese Themen, gehen tief in sie hinein und durchleuchten die Maske, ihre Themen und Ursachen, wir beleuchten sie, und im Moment der Klarheit und Wahrheit in dir erlösen

sie sich. Als würde das Licht in einen dunklen Raum hineinleuchten, sodass es heller und heller wird. Wenn das Licht den Raum völlig erleuchtet, ist die Dunkelheit weg. Wo Licht ist, ist kein Schatten mehr. Ich frage mich dann immer: Wo ist der Schatten hingekommen, wenn das Licht darüber ist? Ist der Schatten real? Wenn ja, wo ist er hingegangen, nachdem das Licht dominierte? Dies ist eine sehr spannende Frage. Antworten darauf habe ich nicht. Vielleicht ist die Antwort darauf jenseits von Worten. Was kann ich tun, damit ich dieses Spiel, das ich selbst kreiert habe, durchschaue? Wenn ich aber nicht merke, dass es ein Spiel ist, dann habe ich mich in der Ernsthaftigkeit des Spiels des Lebens verloren.

Es geschieht durch Achtsamkeit und Wachheit. Tu nichts und beobachte alles, so, wie wir dies in diesem Kapitel versucht haben. Sei geduldig mit dir, aber auch geduldig mit mir. Fühle die Energie dahinter, die sich freisetzen kann. Es ist etwas Stilles, etwas Kräftiges, etwas Universelles, wenn sich die Unwissenheit in uns auflöst. Es braucht Geduld. Und Geduld ist reine Liebe wie die Natur. Du musst nichts tun in der Natur, es wächst alles von allein. Man muss nur Geduld haben. Kümmere dich nicht darum, wenn etwas nicht kommt, sondern sei geduldig und warte! Es kommt etwas Neues. Die Samen wachsen unterschiedlich schnell. Gib dem allem Zeit in dir, heranzureifen. Lausche den Worten, lass die Stille ihre Kraft und Wirkung entfalten, und beobachte, ohne etwas zu tun! Wer ist Ich? Wer sind wir wirklich? Ich kann dir nicht zeigen, wer wir wirklich sind, aber ich kann dir zeigen, was wir

nicht sind. Und wenn wir aufräumen und feststellen, was wir nicht sind, wird dein wahres Ich erwachen. Dieses Ich wird größer. Versuche auch, das Wort schnell wegzulassen. Denn schnell ist das dritthäufigste Wort, das wir benutzen. Kennst du das zweithäufigste Wort noch? Ja? Es ist wollen. »Ich will schnell.« Du musst dich nicht beeilen. Du musst nichts tun. Nimm dir Zeit und sei Beobachter der Stille, ohne einzugreifen, wenn es nicht beim ersten Mal schon klappt. Komm mit mir in diese Tiefe und finde dein Sein, dein wahres Wesen.

## Übung

Wenn du dich nun fragst: »Wie kann ich das alles umsetzen? Was kann ich tun, um all dies zu erkennen und davon frei zu werden?«

Ich gebe dir eine Hilfe für deinen Alltag. Sei einfach achtsam und wach und beobachte dein Spiel des Lebens. Wenn du mich nun fragst: »Wie geht das? Was kann ich tun? Wie lange dauert es?« Dann sei einfach wach, achtsam und beobachte und durchleuchte dein Leben. Wenn du geduldig bist, demütig und voller Hingabe an den gegenwärtigen Moment, wirst du entdecken, dass da ein Brett ist. Und nach einer Weile erkennst du, dass dieses Brett acht mal acht Felder hat. Nach einer weiteren geduldigen Weile siehst du schwarze und

weiße Felder, also insgesamt 64 Felder. Du siehst also das Schachbrett, das Spiel des Lebens. Das ist symbolisch gedacht, was ich hier schreibe. Doch genauso funktioniert es. Wenn du noch tiefer schaust, entdeckst du die verschiedenen Spielfiguren auf dem Brett. Du stellst fest, dass nicht alle Figuren gleich sind und dass nicht alle Figuren die gleichen Spielzüge spielen können. Alle sind in gewissen Mustern zu Hause. Jeder Spielzug verändert das Spiel. Das Spiel ist immer in Bewegung. Alles kommt und geht und ist nie gleich. Wenn wir uns dann nach ein paar Monaten oder ein paar Jahren sehen, bist du ein Schachmeister oder eine Schachmeisterin. Ohne dass ich dir eine Anleitung gegeben habe. Auch ohne Anweisungen wurdest du durch deine Achtsamkeit, den wachen Geist und deine Geduld zur Meisterschaft geführt im Spiel des Lebens. Genauso geht es. Nichts tun heißt nicht, dass nichts passiert. Vertrau dir und vertrau dem Universum. Wenn wir das in der Tiefe nach deiner Meisterschaft betrachten, dann frage ich dich: »Bist du das Spiel oder bist du derjenige, der das Spiel wahrnimmt? Der Beobachter? Der stille Zeuge?«

Beginne jetzt all dies in deinem All-Tag zu beobachten, zu beleuchten, zu durchleuchten. Dann wird sich alles auflösen, erlösen. Ich bin immer bei dir!



## Geschichte

Bodhidharma entlarvt das Ego

Bodhidharma wurde vom Kaiser Wu gefragt: »Mein Ego, das Selbst, macht mich rasend. Ich habe alles ausprobiert, doch ich werde es einfach nicht los. Hilf mir!« Bodhidharma sagte: »Komm morgen um drei Uhr früh zu mir. Komm allein und vergiss nicht, dein Selbst mitzubringen. Ich werde es für immer vernichten.« Der Kaiser bekam es mit der Angst zu tun. Dieser Bodhidharma sah ziemlich verrückt aus. Wie kann irgendjemand mein Selbst umbringen? Und was meinte er damit, als er sagte: »Vergiss nicht, es mitzubringen«?

Komm allein und bring dein Ego mit!

Die ganze Nacht machte der Kaiser kein Auge zu. Er wälzte sich im Bett hin und her. Mehrere Male entschied er sich, nicht zu hingehen. Bodhidharma hatte gesagt: »Komm allein!« Und er sah sehr gefährlich aus. In China war er als der barbarische Buddha bekannt. Er hatte gefährliche Augen. Wenn Bodhidharma jemandem in die Augen sah, dann konnte dieser monatelang nicht schlafen. Er sah wirklich wie ein Mörder aus – und er war auch einer. Er brachte die Egos seiner Schüler um. Viele Leute wurden durch ihn erleuchtet. Er war wirklich einer, der nicht lockerließ.

Doch die Anziehung zu ihm war genauso groß wie die Angst. Bodhidharma war kein gewöhnlicher Mensch. Selbst wenn er äußerlich hart aussah, innen war er voller

Mitgefühl. Kaiser Wu musste zu ihm gehen. Bodhidharma saß schon da und hatte seinen Stock in der Hand. »Du bist also gekommen. Wo ist dein Ego? Wo ist dein Selbst? Hast du es mitgebracht? Ich werde es für immer auslöschen.«

Bodhidharma droht, das Ego zu töten

Der Kaiser sagte: »Wovon sprichst du? Das Selbst ist doch kein Ding, das ich mitbringen kann.« Bodhidharma sagte: »Was ist es dann?« – »Es ist etwas in mir drin«, antwortete der Kaiser. »Na gut«, sagte Bodhidharma, »innen oder außen, das macht keinen Unterschied. Mein Stock reicht überallhin. Setz dich einfach vor mich hin, schließ die Augen und versuche es zu finden. In dem Moment, in dem du es gefunden hast, gib mir Bescheid, und ich werde dein Selbst umbringen.«

Schlotternd und zitternd setzte sich der Kaiser vor Bodhidharma hin. Stunden vergingen. Die Sonne ging allmählich auf. Er hielt nach seinem Ego Ausschau, suchte und suchte. Es war wichtig, genau hinzuschauen, denn vor ihm saß dieser gefährliche Mann mit seinem großen Stock. Er würde wahrscheinlich hart zuschlagen.

Wo ist das Selbst?

Am Morgen, nach dem Sonnenaufgang, war der Kaiser ein völlig anderer Mensch. Bodhidharma sagte: »Jetzt kannst du deine Augen wieder aufmachen. Wo ist dein Selbst? Du hältst jetzt schon drei Stunden lang nach ihm Ausschau.«

*Der Kaiser berührte ehrfürchtig Bodhidharmas Füße und sagte: »Ich konnte es nicht finden. Ich schaute wirklich genau hin. Niemals zuvor habe ich mich so angestrengt, das Ego zu finden. Ich habe meine ganze Energie dafür eingesetzt. Und doch konnte ich es nicht finden.«*

*Bodhidharma lachte und sagte: »Ich habe es dir ja gesagt, ich habe es völlig ausgelöscht.«*

*Das Ego gibt es nicht!*

*Es existiert nur, wenn du nicht hinsiehst. Schau nach innen, und du wirst dort kein Ego finden, kein Selbst ... nichts dergleichen. Was du findest, ist ewiges, unbegrenztes Leben. Du wirst dafür unglaublichen Respekt empfinden und das Leben zutiefst wertschätzen.*

BUDDHISTISCHE WEISHEITSGESCHICHTE

## 2 Die Welt ist in dir

Sei nach Möglichkeit neutral, wenn wir dieses Thema durchleuchten. Versuche so gut es geht, nicht zu interpretieren, sondern lass es in einem leeren Raum in dir einfach sein. Lass die Worte in dir wirken.

Die Welt ist in dir. Gibt es diese Welt da draußen überhaupt, so wie wir sie sehen, hören, riechen, fühlen und wahrnehmen? Wenn du das ganz genau betrachtest, existiert die Welt da draußen. Aber wo? Du denkst jetzt vielleicht: »Was ist das für eine komische Frage?« Ich bin ein *Leerer*, der sich absichtlich mit zwei e schreibt. Denn was wir hier zusammen machen, ist *Leeren*. Wir leeren uns, damit wir in der Fülle des Lebens im Universum erwachen können. Wenn wir zu viel in unserem Kopf haben, sehen wir nicht das, was Kinder noch sehen können. Alles leuchtet im Leben und ist ein wahres Wunder. Die Welt ist wunderschön, unsere Körper sind wunderschön, unsere Tierwelten sind wunderschön, unsere Natur, dieser wunderbare Planet, unsere Galaxie und unser Universum sind wunderschön. Siehst du es noch? Alles, was ich sehe, fühle, höre und wahrnehme von der Außenwelt, geht wohin? Die Welt sehe ich über meine Augen, diese Einblicke in die Welt hinaus gehen durch meine Augen in mein Gehirn und werden dort interpretiert. Alles, was ich höre, geht über die Töne und Geräusche in mich hinein und wird im

Gehirn interpretiert. Alles, was ich fühle und wahrnehme von der Außenwelt, geht in mich hinein und wird in mir im Gehirn interpretiert. Gibt es die Welt da draußen wirklich? Und wenn ja, wo existiert sie? Hat die Welt dir schon jemals gesagt: »Hier bin ich, und du bist dort?« Siehst du, wie nüchtern wir an dieses Thema herangehen, es tief betrachten, beobachten, durchleuchten und erlösen können? Die Welt, die du und ich wahrnehmen und interpretieren, existiert nur in uns.

Siehst du das auch so? Die Welt, die wir immer als außen gesehen haben, existiert also *nur* in uns. In uns findet also die Welt statt. Und ist meine Welt dieselbe wie deine? Prüfe dies einmal bei deinem Partner, bei Freunden und der Familie, ob ihr alle in derselben Welt lebt. Noch einfacher ist es, wenn wir dies bei Menschen, die nicht die gleiche Musik hören wie wir, beobachten, bei Menschen, die andere politische Interessen haben, aus anderen Kulturen kommen oder eine andere Religion haben als wir. Ob sie in derselben Welt leben?

Es gibt fast acht Milliarden Menschen auf dieser Welt und damit auch acht Milliarden Innenwelten, die die Außenwelt interpretieren. Kannst du mir folgen? Du musst mich nicht verstehen. Auch ich verstehe es nicht, da der Verstand begrenzt ist und dieser Sichtweise nicht so ohne Weiteres folgen kann.

Folge mir aus dir heraus, folge deiner Seele, deinem Herzen, und lausche diesen Worten. Wenn es nun die Welt da draußen nur in dir gibt, wie sieht es dann mit deinem Innenleben aus? Deine Innenwelt, wie du dich in dir

fühlst, wahrnimmst, vielleicht auch mit dir sprichst, deinem Bauchgefühl, deiner Intuition usw., also all das, was du seit vielen Jahren als dein Innenleben wahrgenommen hast. Wie sieht es damit aus? Gibt es nun ein Innenleben für dich und ein gerade neu entdecktes Außenleben, das aber eigentlich innen ist? Es gibt also deine eigene innere Welt und die Welt von draußen, die du in dir interpretierst.

Aus meiner Sicht kommt es damit zu einem kleinen Konflikt zwischen zwei inneren Welten, da ich die Außenwelt auch in mir interpretiere. Es kann aber keine zwei Welten in deinem Inneren geben. Deswegen werden die beiden inneren Welten zu einer Welt in dir. Da diese verschmolzenen Welten zu einer Welt in dir geworden sind, kannst du selbst in dir Frieden mit der Welt machen, mit dir, deiner Menschen- und Tierfamilie sowie mit der Natur. Es ist alles möglich, wie schon im ersten Kapitel beim Beispiel mit dem *Samen* (→ Seite 13) erwähnt, wo das ganze Universum in dir zu Hause ist.

Versuche das mehr und mehr in deinem Alltag zu realisieren. Dein Kopf beginnt dann zu grübeln, weil er vielleicht noch nie an so etwas gedacht hat. Dein Verstand nimmt immer an, dass das Außen außen und das Innen innen ist. Du wirst erkennen, dass alles eins ist.

Wir leben in einer sehr wissenschaftlichen Welt. Lass uns zusammen sehr nüchterne, spirituelle Wissenschaft betreiben. Laut wissenschaftlichen Studien muss alles beweisbar sein und hundertprozentig übereinstimmen. Wenn wir einmal schauen, wie viel unser Auge von dem



wahrnehmen kann, was wahrnehmbar ist, d. h. ein Spektrum von hundert Prozent, dann kann unser Auge weniger als ein Prozent von allem, was es zu sehen gibt, sehen. Unser Ohr hört weniger als ein Prozent von allem, was man hören kann. Unsere Wissenschaft basiert also auf weniger als einem Prozent der Wirklichkeit. Eine solche Wissenschaft müsste also ein völliger Humbug sein, denn bei weniger als einem Prozent Wahrgenommenem und den restlichen neunundneunzig Prozent Nicht-Wahrgenommenem kann es das alles gar nicht geben. Aber so betrachtet man es nicht. Wenn das mit unserer Wissenschaft so ist, dann ist das alles nicht viel wert und entspricht nicht der Wahrheit, sondern lediglich der Wahrheit von einem Prozent, was erforscht ist. Damit könnte ich gut leben. Es gibt also noch viel Luft nach oben bei unserer Wissenschaft.

Lass uns das Spektrum in uns erweitern, sodass wir in die vollen hundert Prozent eintauchen können. Unser Wesen war bereits da, bevor es den Urknall gab. Es kommt von dorthier, wo das erste Wort gesprochen wurde, aus der Stille. Alles, was Materie ist, Gefühle, Farben, Schwingungen, all das schwingt in vielen Millionen Frequenzen. Das ganze Universum, die ganze Welt, die Körper, die Chakren, die geistige Welt: Alles ist mit Schwingungen aufgebaut. Aber unser Wesen ist absolut still. Und etwas, das still ist, hat keine Resonanz und keine Frequenz. Dies bedeutet: Unser Wesen durchdringt das gesamte Universum. Es ist in allem und eins mit allem, was ist. Alles, was Frequenz und Resonanz hat, sind wir

nicht, und doch sind wir alles. Die Stille ist immerwährend hier. Ich bitte dich, auch während des Lesens ab und zu einen Moment innezuhalten und der Stille zu lauschen, die du bist. Dein Wesen ist immer *hier* und immer *jetzt* und es ist immer still in dir. Doch dies ist oft zugedeckt und überdeckt mit Geräuschen, Einflüssen, Gedanken, Sorgen, Zweifeln, Ängsten, Erfolgsdruck, Zielerfüllungen und vielem mehr. Entdecke, was du wirklich bist, indem wir die Geschichten über uns zusammen aufdecken, um dem, was wir wirklich sind, näherzukommen.

Die meisten Menschen, die zu mir kommen, möchten oft in und zur Ruhe kommen und ihre Mitte finden, um ihr volles Potenzial leben zu können. Die Stille ist immer da und immer hier. Es gibt keinen Weg dahin, weil wir bereits da sind. Solange jemand in uns ist, der in die Ruhe kommen möchte, ist er auf dem Weg zu realisieren, dass es bereits still in ihm ist. Du kannst das mit einem Plattenspieler vergleichen. Die Mitte, auf die die Schallplatte aufgelegt wird, ist immer in der Mitte und bleibt immer am gleichen Ort.

Wir sind nicht die Platte, die sich dreht, und wir sind auch nicht die Geräusche oder die Musik, die sie von sich gibt. Wir sind die Mitte, die all dies überhaupt möglich macht. Wir denken aber, dass wir das sind, was sich bewegt und Lärm macht, und wir versuchen, auf dieser Ebene der Platte in die Mitte oder in die Ruhe zu kommen. Doch da wir das nicht sind, können wir dort nie in die Ruhe kommen und die Stille finden. Wir suchen am falschen Ort. Du bist die Mitte des »Plattenspielers«, und

du bleibst immer am gleichen Ort. Doch die Welt und die Frequenzen drehen sich um dich herum. Statt deine Mitte zu suchen und sie finden zu wollen, darfst du realisieren, dass du das rundherum nicht bist. Du hast deine Mitte und die Stille nie verlassen. Du darfst erkennen, was du nicht bist, um zu realisieren, was du schon immer gewesen bist. Es klingt alles sehr einfach, und das ist es auch. Und es ist doch nicht ganz so einfach. Das Universum hat alles ganz einfach gemacht. Der Verstand sucht die Perfektion. Doch die gibt es im Universum nicht. Es ist alles schon in Ordnung. Es ist in Ordnung, alles absolut vollkommen, jedoch nicht perfekt.

Im Lauf des Lebens kommen viele Geschichten dazu, die wir in unserem Gehirn abspeichern. Unser Wesen wird dabei durch die vielen Geschichten zugedeckt. Nun beginnt eine tiefe Innenschau, und man beginnt, die erste Schicht zu beobachten, zu beleuchten, zu durchleuchten und zu erlösen. Wir beginnen damit, die oberste bewusste Schicht zu durchleuchten. Wie bereits ausgeführt: Wir leben mit fünf Prozent Bewusstsein und fünfundneunzig Prozent Unterbewusstsein. Beginnen wir also mit der obersten Schicht. Ist diese erlöst, kommen die restlichen neunundneunzig Prozent näher an die Oberfläche. Dies bedeutet, ein Prozent aus dem Unterbewusstsein taucht bei den fünf Prozent Bewusstsein auf. Wenn die nächste Schicht durchleuchtet und erlöst wird, kommen die restlichen achtundneunzig Prozent nach oben, und davon sind nun zwei Prozent Unterbewusstsein, die in den fünf Prozent Tagesbewusstsein auftauchen. Wenn wir dies

durchführen und Schicht für Schicht erlösen, kommt das Unterbewusstsein automatisch an die Oberfläche und wird dort beleuchtet und erlöst. Dazu sind Geduld, Hingabe, Demut, ein wacher Geist und Achtsamkeit notwendig. Was kommt danach, wenn alles aufgelöst ist? Du erwachst zum kosmischen Menschen. Dein Wesen ist die größte Kraft im Universum, das ewig und unbegrenzt ist und in dem es alle Möglichkeiten gibt. Dein Wesen trägt das volle Potenzial des ganzen Universums in sich drin. Es ist alles möglich. In jedem Moment. Sei daher offen und bereit für kleine und große Wunder.

Lass uns jetzt noch tiefer hineinblicken in unser Wesen und uns zusammen eine Erfahrung machen, um erahnen zu können, was ich meine, ohne es verstehen zu müssen. Wenn du ein Glas betrachtest, frage ich dich: Bist du das Glas? Oder bist du der bzw. die Wahrnehmende? Also der stille Beobachter in dir, der die Gegenstände um sich herum zwar wahrnehmen kann, sich jedoch bewusst ist, dass er diese Gegenstände selbst nicht ist. Kannst du nachvollziehen, was ich meine? Du nimmst also vieles um dich herum wahr, doch du bist nicht das, was du wahrnimmst, sondern derjenige, der wahrnimmt. Einverstanden?

Wenn das so ist, dann schau einmal deine Hand an. Bist du diese Hand oder bist du immer noch der Wahrnehmende? Nun wird es also ein wenig schwieriger, da du dich wahrscheinlich mit deinem Körper identifizierst und denkst, du seist der Körper, sprich: du seiest auch die Hand, die du gerade betrachtest.

Erinnere dich nun daran, wie leicht dir dies bei der Betrachtung des Glases gelang. Da war dir völlig klar, dass du nicht das Glas bist, sondern lediglich derjenige, der das Glas wahrnimmt, also der Wahrnehmende, der Beobachter in dir, der stille Zeuge. Was ist aber nun der Unterschied bei der Betrachtung der Hand im Vergleich zur Betrachtung des Glases? Das Glas ist außerhalb von dir, also etwas Fremdes. Bei der Hand ist es so, dass du denkst, du seist dein Körper, also auch deine Hand. Doch hier ist es dasselbe: Du nimmst die Hand wahr, bist sie aber nicht, weil du der Wahrnehmende bist.

Schauen wir noch genauer hin. Betrachte nun deinen Körper: Bist du dein Körper, oder bist du das, was ihn wahrnimmt? Dies ist eine knifflige Frage, jedoch essenziell. Wenn dir dies alles bewusst ist, dass du nicht das bist, was du wahrnimmst, sondern lediglich derjenige, der das alles wahrnimmt, dann bist du frei von dem, was du denkst, dass du bist. Du definierst dich vielleicht über deinen Körper und sagst dir: »Das bin doch ich! Ist das wirklich wahr?« Lass den Gedanken ein wenig nachwirken. Wenn du dir also bewusst bist, dass du nicht das Glas bist, dass du nicht die Hand bist, dass du nicht der Körper bist, sondern dass du der bist, der alles wahrnimmt, sprich: der Wahrnehmende, dann realisierst du auch, dass du unmöglich deine Gedanken sein kannst. Du hörst zwar, dass es da oben in deinem Hirn denkt, doch auch hier bist du lediglich der Wahrnehmende. Du kannst also unmöglich diese Gedanken sein. Aber warum hörst du immer auf die Gedanken und gehorchst ihnen?

Ich wiederhole noch einmal: Weil der Verstand dies nicht verstehen kann, weil er versucht, sich mit etwas zu identifizieren, was du nicht bist, damit er das Gefühl bekommt, er sei die Wahrheit und sei real. Doch das ist er nicht.

Du bist nicht das Glas, nicht die Hand, nicht der Körper, nicht die Gedanken. Dann allerdings bist du auch nicht deine Geschichte, deine Vergangenheit und auch nicht die spekulative Zukunft, die du dir vorstellst. Du bist der Wahrnehmende, der immerwährend im Hier und Jetzt und dort auch ewig ist, immer jung und zeitlos, losgelöst von Raum und Zeit. Dies ist dein Wesen: glücklich, voller Energie und Freude.

Wenn du aber denkst, du bist das, was denkt, dein Körper, deine Geschichte und auch die spekulative Zukunft, dann leidest du unter dem, was du nicht bist, weil du glaubst, dass du dieses Vergängliche bist, das kommt und geht, und dass du nicht das bist, das immerwährend hier und jetzt ist und dies alles wahrnimmt, jedoch das alles nicht ist.

Du versuchst, die Vergangenheit aufzulösen, die du nicht bist. Vielleicht versuchst du dies schon seit vielen Jahren, versuchst, dies und jenes loszulassen. Doch wie kannst du etwas loslassen, was du nie hattest, weil du es doch nicht bist? Weil du denkst, du seist dies alles, leidest du darunter, und noch mehr leidest du, weil du versuchst, es loszulassen. Beobachte dieses Spiel einmal! Nimm dir Zeit. Beeile dich nicht, denn unser Wesen ist zeit- und raumlos und ewig. Du musst nirgendwohin, um dann irgendwann einmal ankommen zu können, um dort dann frei von Leiden,

Sorgen, Zweifeln und Ängsten zu sein. Werde dir dessen bewusst. Komm mit auf diese tiefe Reise zu dir selbst, *jetzt*. Ich bin immer bei dir, wenn du Hilfe brauchst.

Alles, was wir wahrnehmen, ist eine Interpretation unserer Excel-Tabellen im Gehirn. In Wirklichkeit ist alles so, wie es ist, ohne Bewertung, ohne Einteilung in gut und schlecht, in richtig oder falsch. Alles, was wir wahrnehmen, sind wir nicht. Wir sind also nicht unser Körper und nicht unsere Gedanken und nicht unsere Emotionen. Es ist etwas Tieferes in dir, was du bist. Es ist die reine Liebe. Entzaubere das, was du wahrnimmst und nicht bist, um zu entdecken, was du schon immer gewesen bist. Dafür, was du bist, gibt es keine Worte.

Ich möchte dir dies noch aus einer anderen Perspektive zeigen. Dazu ein Beispiel: Als kleine Kinder werden wir oft mit der Sonne verglichen. Du bist ein Sonnenschein, heißt es dann. Kennst du das auch? Wo ist dein Sonnenschein hingekommen? Leuchtet es immer noch durch dich hindurch? Oder sind dichte Wolken vor die Sonne gezogen, und du hast dich daraufgesetzt und lässt dich von ihnen vertreiben? Hast du vergessen, wer du wirklich bist? Du bist die Sonne.

Es ist ein Phänomen, dass die Sonne Milliarden von Kilometern von der Erde entfernt ist und durch ihr Licht ein Objekt auf der Erde, zum Beispiel deinen Körper, einen Schatten werfen lassen kann, der so aussieht wie das Objekt oder dein Körper. Was bist du nun? Bist du das Licht, die Seele, die Liebe, die das alles überhaupt erst ermöglicht? Oder bist du das Objekt, der Körper, und vielleicht sogar

die Projektion, der Schatten? Wir versuchen oft, den Schatten loszuwerden, ihn zu heilen oder ihn zu transformieren. Der Schatten ist unser Ego, unsere Prägungen, unsere Muster usw. Doch wenn wir – symbolisch gesehen – die Sonne sind, also reines Licht, was wollen wir dort heilen oder transformieren? Die Sonne ist vollkommen. Also bist du vollkommen, *jetzt*. Wenn wir als Sonne denken, wir sind das Objekt, der Körper und die Projektion, der Schatten, dann haben wir uns in einer Illusion verloren, die wir selbst geschaffen haben, und an die wir glauben.

## Übung

Wie setzt du all diese Dinge in deinem Alltag um? Vieles kann sich in dir lösen, indem du dieses Buch oder einzelne Kapitel davon immer wieder liest und die Worte und die Kraft hinter den Worten wirken lässt. Die Worte in diesem Buch sind mit Lichtkraft durchtränkt. Vieles klingt einfach und einleuchtend. Lass dieses Licht in dir Themen beleuchten, durchleuchten und erlösen. Lass das Buch in dir wirken. Beginne in deinem Alltag den Wahrnehmenden in dir zu entdecken. Nimm wahr, was das Wahrgenommene ist und wer der stille Beobachter. Greif nicht ein und verändere nichts. Sei einfach hier und jetzt, und sei dir des gegenwärtigen Moments immer mehr bewusst. Er-

wache aus dem jahrhundertealten Schlaf der Unwissenheit und der Missverständnisse. Sei geduldig und beginne zu realisieren, dass deine Welt in dir ist. Du musst es nicht erzwingen, lass es vielmehr geschehen und nimm wahr, was diese Welt in dir auslöst. Du musst es nicht üben und auch keine bestimmten Resultate erzielen. Sei geduldig, bis du die Einheit in allem entdeckst.

## Geschichte

### Der Hund im Tempel der tausend Spiegel

*In einem fernen Land gab es vor langer, langer Zeit einen Tempel mit tausend Spiegeln. Eines Tages kam – wie es der Zufall will – ein Hund des Weges. Der Hund bemerkte, dass das Tor zum Tempel der tausend Spiegel geöffnet war. Vorsichtig und ängstlich öffnete er das Tor und ging in den Tempel hinein. Hunde wissen natürlich nicht, was ein Spiegel ist und was er vermag. Nachdem er den Tempel betreten hatte, glaubte er sich von tausend Hunden umgeben. Der Hund begann zu knurren und blickte in die vielen Spiegel, und überall sah er einen Hund, der ebenfalls knurrte. Da begann er, die Zähne zu fletschen. Im selben Augenblick begannen die tausend Hunde die Zähne zu fletschen, und der Hund bekam es mit der Angst zu tun. So etwas hatte er noch nie erlebt. Voller Panik lief er, so schnell er konnte, aus*

*dem Tempel hinaus. Dieses furchtbare Erlebnis hatte sich tief in das Gedächtnis des Hundes gegraben. Fortan hielt er es für erwiesen, dass ihm andere Hunde feindlich gesinnt seien. Die Welt war für ihn zu einem bedrohlichen Ort geworden, und er wurde von nun an von anderen Hunden gemieden. So lebte er verbittert bis ans Ende seiner Tage.*

*Die Zeit verging, und wie es der Zufall will, kam eines Tages ein anderer Hund des Weges. Der Hund bemerkte, dass das Tor zum Tempel der tausend Spiegel geöffnet war. Neugierig und erwartungsvoll öffnete er das Tor und ging in den Tempel hinein. Hunde wissen natürlich nicht, was ein Spiegel ist und was er vermag. Nachdem er den Tempel betreten hatte, glaubte er sich von tausend Hunden umgeben. Und der Hund begann zu lächeln. Er blickte in die vielen Spiegel, und überall sah er einen Hund, der ebenfalls lächelte – so gut Hunde eben lächeln können. Und der Hund begann vor Freude mit dem Schwanz zu wedeln. Im selben Augenblick begannen auch die tausend Hunde mit ihren Schwänzen zu wedeln, und der Hund wurde noch fröhlicher. So etwas hatte er noch nie erlebt. Voller Freude blieb er, solange er konnte, im Tempel und spielte mit den tausend Hunden. Dieses schöne Erlebnis hatte sich tief in das Gedächtnis des Hundes eingegraben. Fortan sah er es als erwiesen an, dass ihm andere Hunde freundlich gesinnt sind. Die Welt war für ihn ein freundlicher Ort, und er ward von anderen Hunden gern gesehen und lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage.*

FABEL AUS INDIEN



### 3 Der freie Wille

Dieses Kapitel ist etwas sehr Essenzielles. Im Folgenden geht es tief ins »Rückenmark«. Gibt es den freien Willen? Ja oder nein? An dieser Stelle möchte ich vorab sagen, dass ich hier niemandem den freien Willen wegnehmen will. Du darfst ihn ruhig behalten. Sei einfach offen und schau dir alles ganz nüchtern und klar an. Aber lass uns einmal tief schauen und das Problem ganz nüchtern betrachten. Aus meiner Sicht ist der freie Wille die größte Lüge des Egos. Sie ist aus meiner Sicht die rechte Hand des Egos. Frag dich einmal, wer den freien Willen haben möchte, wenn nicht ich. Ich, das kleine Ich. Denn in der Essenz bist du ja vollkommen reines Licht, reine Liebe, reine Glückseligkeit. Also wenn du glücklich und die Liebe bist, was willst du dann noch mehr? Es gibt ja nicht mehr zu wollen, als das zu realisieren, was du ohnedies schon bist. Dazu ist aber kein Wille notwendig. Wenn aber dieses kleine Ich da ist, das nie zufrieden ist und immer etwas will, dann gibt es diesen freien Willen nur im Sinne des kleinen Ichs.

Lass uns ganz ehrlich sein. Wenn ich einen freien Willen habe, dann heißt das für mich aus spiritueller, wissenschaftlicher Sicht: Alles, was ich in meinem Leben will, muss kommen. Also hundert Prozent Ertrag dessen, was ich will, muss ich erhalten. Doch gibt es auch noch eine

andere Seite. Alles, was ich nicht will, darf hundertprozentig nicht passieren. Der freie Wille basiert also aus meiner Sicht aus zweihundert Prozent Ertrag, zusammengesetzt aus Wollen und Nicht-Wollen.

Nun frage ich dich: Wie sieht dein Leben aus mit dem zweihundertprozentigen Ertrag? Ist in deinem Leben alles, was du wolltest, und alles, was du nicht wolltest, geschehen respektive nicht in dein Leben gekommen? Ich habe Tausenden von Menschen diese Frage gestellt in meinen Ausbildungen, Kursen, Heilabenden und Einzelsitzungen. Es hat noch nie jemand die Hand gehoben, wenn ich gefragt habe, bei wem das Leben aus zweihundert Prozent Trefferquote besteht. Sieht dein Leben zu hundertfünfzig Prozent so aus, wie du es dir wünschst bzw. wie du es willst? Auch auf diese Frage hat noch nie jemand mit Ja geantwortet. Vielleicht ist es bei dir anders. Das ist gut möglich.

Wenn ich meine Frage auf hundert Prozent herunterbreche, heben oft zwei oder drei von hundert Befragten die Hand. Bei achtzig Prozent sind es etwa ein Viertel, bei fünfzig Prozent hebt in der Regel die Hälfte der Teilnehmer die Hand. Wenn wir also ganz ehrlich sind, kommen die meisten Hände zwischen fünfzig und achtzig Prozent. An welche Lüge glauben wir eigentlich? Blenden wir die anderen hundertfünfzig Prozent einfach aus und reden es uns schön? Oder geht es uns nur um die Rechtfertigung, dass es den freien Willen doch geben könnte?

Wenn also wirklich die meisten Menschen die zweihundert Prozent erreicht haben, dann kann dieses Kapi-

tel übersprungen oder getilgt werden und ich behaupte nicht mehr, dass es den freien Willen in der Form, wie wir ihn bisher gedacht haben, nicht gibt. Bei hundertfünfzig Prozent würde ich noch ein Auge zudrücken und in Erwägung ziehen, dass es den freien Willen geben könnte.

Bei unter hundert Prozent muss ich allerdings das zweite Auge und auch noch ein Ohr zudrücken, um ein gutes Gefühl dabei zu haben. Und wenn bei Tausenden von Menschen die Trefferquote unter achtzig Prozent rutscht, dann drücke ich beide Augen und auch noch beide Ohren zu und halte besser den Mund. Dies ist eine essenzielle, intensive Frage und Thematik. Glaub mir bitte nichts, was ich hier ausführe, und besser noch, was ich noch alles in diesem Buch schreibe. Bitte prüfe alles sehr gut und geh auf diese Entdeckungsreise. Hinterfrage alles in der Tiefe deines Seins. Glaube nicht, was dir der Verstand vorgaukelt zu wissen. Geh wirklich tief in dich und entdecke das alles selbst.

Wir gehen sanft daran, obwohl es in uns bereits richtig rumort. Wie bereits ausgeführt: Ich nehme dir keinen freien Willen weg, aber sei ehrlich mit dir selbst. Dies wird dir anhand der folgenden Beispiele besser gelingen.

Mein Meister sagt immer, es gebe keinen freien Willen, aber es gebe freie Menschen. Und das klingt paradox. In dem Moment, in dem der freie Wille aufhört, erwachst du im universellen Willen. Jesus hat gesagt: »Dein Wille geschehe.« Er hat aber auch gesagt: »Der Vater und ich sind eins.« Er hat nicht gesagt: »Ich will. Ich tue. Ich mache. Es geschieht.« Solange du den freien Willen hast, leidest du.

Die Essenz des willentlichen Aktes ist zu leiden, da es all dein Wollen und Nicht-Wollen nie erfüllen kann. Wenn wir die Ursache von Leid in uns finden und diese Wurzel ausreißen, dann ist das das Ende von Leiden, Sorgen und Ängsten. Wir werden später in dieses Thema noch tiefer eintauchen. Hier geht es mir vor allem um den willentlichen Akt. Die meisten Menschen wollen diesen freien Willen haben. Mir ist bewusst, dass ich jetzt vieles aufwühle. Denn das Ego hört nicht gern, dass es durchschaut wird. Was möchtest du eigentlich mit deinem Willen wirklich erreichen? Der willentliche Akt basiert auf dem Ego. Das imaginäre *Ich* will zeigen, dass es den freien Willen gibt. Aber ist das *Ich* ein Name, ein Körper oder dein Gehirn?

Viele Geschichten, Vergangenes und Zukünftiges: Bist du das? Dieses imaginäre *Ich* ist wie eine Fata Morgana, kreierte von uns selbst. Es wird nie Realität sein. Unmöglich. Die Fata Morgana können wir nie erreichen. Und jetzt denken wir, wir sind sie. Dieses *Ich* wird dir zu zeigen versuchen, dass es real ist. Was braucht das *Ich*, dass es Realität werden kann, wobei man das nie realisieren kann? Diese Fata Morgana, dieses Hologramm, ist nie real gewesen und wird es nie schaffen, sich zu manifestieren. Das *Ich* möchte Sicherheit von dir. Es möchte Sicherheit im Beruf, in der Partnerschaft etc. Wenn das stabil ist, dann fühle ich mich lebendig und real. Doch das passiert nie. Diese Sicherheit wird es nie geben, weil nichts sicher ist. In der Welt, in der wir leben, die immer im Wandel begriffen ist, ist nichts real, weil nichts festgehalten werden kann. Alles verändert sich. Jede Firma

kommt und geht. Jede Beziehung kommt und geht. Jeder Körper kommt und geht. Auf dieser Ebene wird es nie Sicherheit geben. Niemand ist sicher vor dem physischen Tod, das heißt, dass *Ich* hält sich an etwas fest, was man nicht festhalten kann. Deshalb leidet es auch unermesslich, und wir leiden mit.

Wir versuchen, Vergängliches festzuhalten, weil wir es gern behalten möchten, sodass es ewig bei uns bleibt. Das *Ich* versucht, uns weiszumachen, dass wir real sind. Wann existiert oder wann spürt sich das Ego am besten, oder wann nährt es sich? Es nährt sich von Konflikten und Problemen, von Sorgen und Ängsten. Immer, wenn wir in Konflikten feststecken, nährt sich das Ego, spürt sich selbst und fühlt sich lebendig. Hier kann man sagen, dass das Ego nicht Schlechtes ist, aber auch nichts Gutes. Vielmehr ist es einfach das, was es ist. Eine Fata Morgana, ein Hologramm, das ich zum Leben erweckt, ja kreierte habe, und nun denke ich, dass ich das bin. Ich habe mich also in einem Labyrinth, das ich selbst gebaut habe, verloren, und halte das für die einzige Realität.

Wir gehen hier sehr liebevoll mit dem Ego um. Wir tun ihm nichts. Wir kämpfen nicht mit ihm. Wir tun am besten gar nichts. Das Ego macht uns immer Angst. So fühlt es sich lebendig. Viele von uns kennen Existenzangst. Sobald deine Arbeitsstelle gekündigt wird oder wenn deine Beziehung in die Brüche geht oder dein Konto auf einem Minimum ist, wenn du krank wirst, dann beginnt die Angst um deine Existenz. Geht es hierbei wirklich um deine Existenz? Oder geht es um die Exis-



tenz und das Ansehen des Egos? Denn dein Wesen ist ewig und frei und kennt keine Existenzangst. Doch wo ist dein Glaube, wer du bist? An der Fata Morgana oder an diesem ewigen, universellen Liebeswesen?

Keiner von uns atmet willentlich. Klar, es gibt verschiedene Atemübungen, bei denen man willentlich ins Atmen eingreift. Lass uns hier ein Experiment durchführen. Lass uns eine Erfahrung machen. Jetzt. Atme einmal ganz normal, einfach ganz normal atmen. Lass es atmen. In diesem Moment, in dem du dies liest, hast du den Fokus auf deinen Atem gelegt, und du hast nicht mehr normal geatmet. Vielmehr hast du versucht, zu atmen oder wahrzunehmen, wie du atmest. Du gehst dabei also in einem willentlichen Akt in deinen Atem hinein und fällst dadurch aus dem universellen Rhythmus des natürlichen Atmens heraus. Davor hast du nicht einmal an deinen Atem gedacht. Und doch hat es von selbst geatmet, ohne deinen Willen. Wir werden 24 Stunden von einer universellen Intelligenz beatmet. Hier siehst du, was geschieht, wenn du dich mit deinem Willen in die universelle Ordnung des Atmens einmischst. Dadurch kommst du aus dem natürlichen Takt. Kannst du nun wieder zurück, bevor du willentlich eingegriffen hast? Nein, es geht nicht. Es braucht einen Moment, bis du dich vergisst. Dann atmet »es« wieder ganz normal mit dem Puls des Universums. Warte nicht darauf, denn du kannst nicht willentlich zurück. Tu *nichts* und sei geduldig, dann geschieht es ohne dein Zutun. Das zeigt, dass alles in der Ordnung ist, wenn wir uns mit unserem Willen nicht ins Leben einmischen. Wessen

Herz schlägt willentlich? Deines oder meines? Keines! Klar, es gibt gewisse Menschen, die den Puls regulieren können. Aber in der Essenz schlägt das Herz von allein.

Das physische Herz wird vom universellen Herz geschlagen, und wir haben keinen Einfluss darauf. Wie lange schlägt das Herz von allein? Es beginnt bei der Geburt und endet bei deiner letzten Sekunde des physischen Körpers. Keiner von uns weiß, wann dies geschehen wird. Kennt das Leben selbst einen willentlichen Akt? Nein. Das Leben lebt sich selbst. Warum hat der Mensch mit seinem Denken und mit seinem Ego die Idee, dass er darauf Einfluss nehmen kann und will?

Ich mische mich immer ein ins Leben, und ich leide darunter. In kleinem oder großem Maß leiden wir alle darunter. Wenn wir durch unseren willentlichen Akt erfolgreich sind, dann fühlen wir uns gut. Aber ich kann dir sagen: Es geht irgendwann mal hinunter, und unten fühlen wir uns schlecht. Haben wir das willentlich hervorgerufen? Haben wir etwas anderes gemacht, als wir erfolgreich waren? Haben wir etwas anderes gemacht als in dem Moment, als wir unten waren? Nein. Das Leben ist eine Welle. Rauf und runter, rauf und runter. Diese Welle kann man nicht verändern, sonst könnte man Tag und Nacht, Ebbe und Flut verändern. Nun versuchen wir, durch positive Gedanken, positive Einflüsse, Affirmationen und vieles mehr die Natur zu durchbrechen, sie zu überwinden. Wir versuchen als Gesellschaft, als Wirtschaft und als Persönlichkeiten mit der Welle aufzusteigen und oben zu bleiben. Aber niemand schafft das. Und wenn wir unten sind, wollen wir

schnell wieder nach oben. Das ist derjenige, der positiv denkt. Derjenige, der negativ denkt, ist einmal oben und sagt, dass es sicher bald wieder nach unten gehen werde.

Versuche die Welle nicht zu durchbrechen oder zu verändern. Versuche nicht, mit aller Kraft oben bleiben zu wollen, denn das schaffst du nicht. Erkenne vielmehr, dass du darauf sitzt und versuchst, mit großer Willenskraft nicht nur da oben zu bleiben, sondern noch höher zu kommen. Wenn du einsiehst, dass du keinen Einfluss auf die Welle hast, und erkennst, dass auf ein Oben ein Unten kommt, gefolgt von einem erneuten Oben und Unten und sich dies immer wiederholt und du deswegen nicht mehr versuchst, diesen Kreislauf zu durchbrechen, dann wirst du frei.

Viele wollen ihre Mitte finden und zur Ruhe kommen. In dem Moment, in dem du die Welle annimmst wie sie ist, sitzt du nicht mehr auf ihr, sondern neben ihr, du bist in deiner Mitte, frei von jeder Welle. Wenn du ein Tief hast, heißt dies nicht, dass du dabei auch noch positiv sein musst. Du darfst gern weinen und traurig sein. Glückseligkeit heißt nicht nur Friede, Freude, Eierkuchen.

Auch in der Wirtschaft möchte man immer steil nach oben. Man hält die Dinge künstlich in der Höhe, aber irgendwann brechen sie zusammen. Die Menschheit glaubt, dass ich *Ich* bin, und dieses *Ich* braucht Sicherheit, die es nicht gibt, sie glaubt an einen freien Willen, um dies alles zu rechtfertigen. Diese endlosen Leiden, Sorgen und Ängste! Ich habe nun aufgezeigt, wo die Wurzeln des Leidens liegen. Entdecke sie sanft und liebevoll in dir. Bring

Licht in diese Themen und lass das Licht wirken. Es ist Zeit aufzuwachen, und zwar *jetzt!*

Dein Wesen ist absolut still und will nichts. Und *Nichts* ist nicht *Nichts*. Du bist das ganze Universum selbst. Es ist reine Glückseligkeit. Es ist unsere Natur. Glückseligkeit oder glücklich zu sein ist ganz normal. Das, was wir jetzt alles daraus gemacht haben, ist abnormal, und das zeigen uns unsere Kinder. Sie sind glücklich, voller Lebensfreude und Energie. Und genau diese drei Dinge sitzen immer noch auf deinem Stuhl bei dir zu Hause, *jetzt*. Aber nimmst du die Gedanken dazu wahr? Nein. Du bist noch nicht so weit. Du hast noch keine Zeit für die Glückseligkeit. Du musst noch dieses und jenes erledigen. Erst dann bist du glücklich und zufrieden. All diese Gedanken hindern dich daran, das, was du schon bist, zu verwirklichen. Frag die Kinder einmal, wie viel sie in ihrem Leben wollen. Die Antwort ist: *nichts*. Sie leben den Moment.

Du rennst einer Illusion nach, sodass diese aufrechterhalten bleibt. Das Ego rennt dem Ego nach, und damit fühlt es sich real. Es darf bleiben und ist immer auf der Suche nach dem perfekten Moment, dem perfekten Job, dem perfekten Partner. Es ist immer enttäuscht und darf deshalb bleiben. Es gibt nichts zu tun. Kleine Kinder tun nichts, um glücklich und voller Freude und Energie zu sein. Sie meditieren nicht, sind aber reine Meditation. Sie üben nicht, sind jedoch absolut frei. Sie lesen nicht und wissen doch so viel, ohne es zu wissen. Es ist deine Wahl. Wo willst du hin? Willst du dieser Illusion nachrennen? Oder möchtest du in dir umkehren, indem du all diese

Spiele, die du spielst, durchschaust? Dann kommt Glückseligkeit, Lebensfreude, Energie und unermessliche Kraft zum Vorschein, denn in dir ist das ganze Universum zu Hause. Also welch wundervolle starke Kraft ist in dir?

### **Geschichte**

*Ein Zen-Meister sagte zu seinem Schüler: »Geh zum Fluss und hol mir eine Tasse Wasser.« Als der Schüler am Fluss die Tasse mit Wasser füllte, sah er flussaufwärts eine wunderschöne Frau in seinem Alter. Die Frau nahm ihn ebenfalls in Augenschein, und mit einem Mal verliebten sie sich unsterblich ineinander. Er zog zu ihr auf das Gut ihrer Familie in einem ruhigen Dorf, und sie bauten ein Haus. Über die Jahre wurden ihnen Kinder geboren. Sie waren glücklich miteinander und ernährten sich von der Landwirtschaft, die sie betrieben. Eines Tages kam eine Flut. Das Dorf wurde überschwemmt, und er musste sich mit seiner Familie auf das Dach des Hauses retten. Da zog ein großer Sturm auf. Seine Kinder wurden eins nach dem anderen vom reißenden Wasser fortgerissen und ertranken schließlich darin. Auch seine Frau wurde fortgespült und kam in den Fluten um. Als der Sturm sich legte, saß er einsam und verzweifelt zusammengekauert auf dem Dach seines Hauses. Er starrte in die Luft. Ein Alptraum – nach all den glücklichen und schönen Jahren! Da legte sich von hinten eine Hand auf seine Schulter. Es war die Hand seines Meisters, der ihn fragte: »Wo bleibst du so lange? Wolltest du nicht bloß eine Tasse Wasser holen?«*

ÖSTLICH WEISHEITSGESCHICHTE

## 4 Der Körper

Nun betrachten wir einmal die verschiedenen Schichten des Körpers. Lass uns tief hineingehen und beobachten und uns den Körper anschauen. Der Körper ist ein wahres Wunder. Fast niemand weiß genau, wie er funktioniert. Seine Milliarden Funktionen sind oft in seinem Inneren verborgen. Er ist ein Wunder, ein kleines Wunder allerdings im Verhältnis zu unserem Wesen, doch ein Wunder und ein wunderbares Gefährt für diese Welt.

Wem gehört dieser Körper? Du würdest sagen, dass es dein Körper ist. Aber wenn er dir gehört, wo hast du ihn gekauft? Gehört er wirklich dir? Und wenn ja, wer ist der, dem er gehört? Ist das dieses kleine *Ich*? Wenn es das kleine imaginäre *Ich* ist, kann diesem überhaupt etwas gehören? Wolltest du genau diesen Körper? Bist du zufrieden mit ihm? Ich jedenfalls habe keine Ahnung, woher mein Körper gekommen ist. Er war einfach da. Ich kann mich nicht daran erinnern, ihn im Jenseits bestellt zu haben. Wenn man ihn tatsächlich bestellt hätte, könnte man ihn reklamieren oder ihn irgendwo eintauschen, wenn man nicht mit dem gelieferten Körper zufrieden ist.

Der Körper besteht aus 50 Milliarden Zellen. Jede einzelne Zelle ist selbstständig und hat quasi eine eigene Firma, sie ist also eine »Aktiengesellschaft« und gehört sich selbst. Welche der 50 Milliarden Zellen gehören nun

dir? Ich würde behaupten, gar keine, denn sie gehören sich selbst. Wenn ich nun behaupten würde, der Körper gehört mir, hätte ich wohl nächste Woche 50 Milliarden Beschwerdebriefe von Anwälten, die die Einzel-Zellfirmen betreuen, in meinem Briefkasten. Klar ist, dass alle Zellen miteinander harmonieren. Sie also arbeiten alle in Synergien zusammen. Arbeite ich auch in Harmonie und Synergie mit meinem Körper zusammen? Was gebe ich ihm, wo helfe ich ihm und wobei unterstütze ich ihn? Gehe ich liebevoll und gut mit ihm um?

Wie viel Kontrolle hast du über deinen Körper? Sicher kannst du versuchen, Krankheiten vorzubeugen, aber es sind sehr viele Faktoren, die hierbei Einfluss nehmen und worüber wir kaum Kontrolle haben. Jede Zelle kann in sich selbst leben, ohne die anderen, und doch leben sie alle zusammen in einer Gemeinschaft und bilden eine Synergie. Das nenne ich ein Wunder, dass das Herz allein schlägt, die Lunge allein atmet und alles in einer großen harmonischen Zusammenarbeit funktioniert. Der Körper gehört also sich selbst. Du bist also nicht der Körper, sondern du bist der Insasse in deinem Körper. Du bist in ihm zu Hause und unterwegs in dieser Welt mit ihm. Wir sind dankbar für diesen Körper, denn er bringt uns durchs Leben. Wenn wir gut auf ihn aufpassen, ihn reinigen, ihm Gutes zufügen, kann er so lange wie möglich störungsfrei fahren. Nicht dass er ewig bleibt, seine Zeit ist begrenzt. Er wird eines Tages von uns abfallen. Wir wissen allerdings nicht, wann das geschehen wird. Wir haben auch diesbezüglich keinen Einfluss. Die

Hoffnung, dass wir den Körper für immer und ewig erhalten, wird nicht funktionieren. Das ist nicht seine Bestimmung. Viele Menschen sind auf der Suche nach dem großen Mythos des Brunnens der Unsterblichkeit, mit dem Kelch Jesu aus dem Brunnen der Unsterblichkeit trinken und ewiges Leben haben.

Wo oder was ist der Kelch der Unsterblichkeit? Ich habe ihn gefunden, und ich möchte diese Erkenntnis mit dir teilen, sodass du das ewige Leben entdecken kannst. Dein Körper ist der Kelch selbst, und das ewige Leben ist in dir. Dein Wesen ist das Ewige und Unsterbliche selbst. Du warst also immer sehr nahe daran, doch du suchtest vielleicht am falschen Ort. Wir versuchen, den materiellen Körper ewig am Leben zu erhalten, statt unser Wesen zu erforschen und zu entdecken. Du kannst dich vielleicht daran erinnern, als du sechzehn Jahre alt warst, vor dem Spiegel standst, die Augen geschlossen hast und geglaubt hast, dass da etwas in dir ist, das immer jung, ewig, zeitlos und unbekümmert sei. Dasselbe hattest du mit 35 und mit 50 Jahren. Doch das Spiegelbild des Körpers stimmt nicht überein mit dem, was du in dir fühlst, der ewige Jungbrunnen, zeitlos und ewig jugendlich. Der Körper, den du siehst, wird von Jahr zu Jahr älter, fragiler und gebrechlicher, und du denkst, du seist das und nicht das, was du in dir fühlst, das, was wir wirklich sind. Unser Wesen ist absolut frei, still, ewig und reine Liebe.

Ich möchte noch ein Beispiel anführen. Stell dir vor, du sitzt in einem Zug von München nach Zürich. Du steigst in München in den Zug und setzt dich auf einen

Sitzplatz. Während der ganzen Fahrt schaust du nun an deinem Sitzplatz hinunter bis nach Bern. In Bern angekommen, komme ich zu dir an deinen Platz und frage dich, ob sich dein Stuhl während der gesamten Reise jemals nach vorn bewegt habe. Die Frage ist, ob du dich auf dieser Reise bewegt hast oder nicht. Ja und nein. Du bist zwar immer auf der gleichen Stelle gesessen, also hast du dich nicht bewegt, doch der Zug ist gefahren. Dein Wesen bewegt sich nie. Es ist immer im Hier und Jetzt. Der Körper bewegt sich von A nach B. Der Zug fährt deinen Körper umher, doch dein Wesen bleibt immer am gleichen Ort. Klingt ganz einfach und logisch, und doch versteht dein Hirn dies nicht. Was will uns dies sagen? Unser Wesen, das wir sind, ist immer am selben Ort, immer dasselbe Alter, immer frei und unbekümmert. Doch unser Fokus ist immer auf das Vergängliche gerichtet. Immer auf das, was kommt und geht: auf Körper, auf Arbeitsstellen, auf Beziehungen, auf die Jahreszeiten, auf das Bankkonto, aber selten auf unseren Insassen, der immer am gleichen Ort geblieben ist, oft erst dann, wenn uns ein Schicksalsschlag trifft oder wenn wir schwer erkranken oder wenn sich in unserer Familie ein Todesfall ereignet. Erst dann geht man auf die Suche nach dem Sinn des Lebens. Auf dieser Reise beginnt man dann zu entdecken, wer und was wir nicht sind, und wir erwachen in dem, was wir sind. Du bist bereits auf dieser Entdeckungsreise.

Lass uns noch die verschiedenen Ebenen des Körpers betrachten. Wir haben viele verschiedene Organe, wie

zum Beispiel die Leber. Sie erneuert sich alle zwölf Wochen komplett. Das Skelett erneuert sich in circa neunundvierzig Tagen, die Haut in zwölf Wochen, jede Zelle wird ganz neu. Der gesamte Körper regeneriert und erneuert sich innerhalb weniger Wochen und Monate. Der Körper und alle seine Organe wären eigentlich für ein ewiges Leben geeignet. Aber irgendein Mechanismus in der Natur macht den Körper vergänglich. Nach einigen Jahren kippt die DNA in uns und lässt ihn sterben. Das Programm ändert sich, und er wird älter und stirbt. Das ist der Kreislauf des Lebens. Geburt und Tod. Diese Erneuerung der Zellen zeigt, dass alles möglich, alles heilbar ist, auch die Genetik. Wenn man dem Körper die richtige Nahrung – physisch wie energetisch – gibt, hat er die Möglichkeit, zu heilen und zu regenerieren. Warum sage ich, dass es auch möglich ist, die Genetik zu heilen? Das liegt an der Epigenetik, wie uns zum Beispiel die Bienen zeigen. Zwei Bienen kommen auf die Welt und sind genetisch exakt identisch. Nachdem sie eine Weile die gleiche Nahrung bekommen haben, bekommt die eine weiterhin die gleiche Nahrung und die andere Gelee Royal. Die Biene, die die herkömmliche Nahrung bekommt, bleibt eine normale Biene, und die andere, die das Gelee royale bekommt, wird eine Königin. Daran zeigt sich, dass die Epigenetik alles heilen kann, wenn die Nahrung oder die energetischen Lebensumstände sich ändern. Ein anderes Beispiel der Epigenetik sind die Erbkrankheiten. Man hat Studien mit Kindern, die adoptiert wurden und davon nichts wussten, gemacht. Sie bekamen dieselben



Erbkrankheiten wie ihre Eltern und Großeltern. Sie hatten nicht das gleiche Erbgut und hätten genetisch gesehen diese Krankheiten gar nicht bekommen dürfen. Was ist der Grund dafür? Es liegt an der energetischen Epigenetik. Die Familienmuster und Prägungen waren dieselben wie bei den Eltern. Die Kinder sind ja im Energiefeld ihrer Adoptiveltern aufgewachsen, das sie gewissermaßen kopiert haben. Die Familienmuster und -prägungen haben also größeren Einfluss als die Genetik.

Nun kommen wir zum inneren Arzt des Körpers. Das Immunsystem ist etwas Wunderbares. Es ist ein innerer Arzt, und zwar der beste Arzt, den es gibt. Denn das Immunsystem hat die Möglichkeit, jede Krankheit zu heilen. Auch das ist ein Wunder. Wenn man ihm die Möglichkeit gibt, wenn man das Immunsystem unterstützt und ihm hilft, dann sind ihm keine Grenzen gesetzt, dann kann es alles komplett heilen. Das Immunsystem hat zum Beispiel die Möglichkeit, die Leber zu transformieren und zu heilen, egal, welche Krankheit man hat. Dies gilt für jedes Organ, für den ganzen Körper. Mehr dazu im Kapitel 12, *Psychische Krankheiten* (Seite 123 ff.).

Lass uns noch einmal tiefer gehen und betrachten, was ich mit dem Thema »Der Körper und dein Wesen in dir« meine. Der Körper, das Vergängliche, das Sterbliche und das Wesen in dir sind diese stille Kraft, die sich nie bewegt, die immerwährend hier ist. So wie sich während einer zehnstündigen Zugfahrt dein Sitz nicht bewegt, so wenig bewegt sich dein Wesen. Der Zug bewegt sich, die Landschaften kommen und gehen, doch du bist ewig

*Jetzt*. Unser Fokus ist auf das gerichtet, was sich bewegt und vergänglich ist, und nicht auf das, was sich nie bewegt und dadurch ewig ist, und das bist du. Du bist nicht das, was sich bewegt, sondern das, was immer hier und jetzt ist. Dort ist deine Mitte.

Stell dir vor, du machst die Augen zu, wirst an der Hand genommen, und jemand führt dich durch ein Labyrinth. Dort, wo du bist, während du die Augen geschlossen hast, dort bist du immer. Dort gibt es keine Bewegung. Ist dieses ewige *Hier* in Raum und Zeit, ist es zeitlos? *Hier* bist du immer. Das *Hier* bewegt sich nie. Es übersteigt unseren Verstand. Alles bewegt sich. Worauf legst du deinen Fokus? Auf das, was sich bewegt und vergänglich ist, oder auf das *Hier*, das sich niemals bewegt und das die einzige Realität ist, die es gibt.

Achte in deinem Alltag einmal auf dieses *Hier*. Schließ ab und zu für ein paar Sekunden die Augen, zum Beispiel, wenn du im Zug sitzt oder auch irgendwo anders, und werde dir bewusst, was immer *Hier* und immer *Jetzt* ist. Der Fahrtwind draußen, die Bewegung, das Kommen und Gehen, das Machen und Tun sind so stark, dass wir unseren Fokus immer darauf legen, was gerade ist, und wir haben das Gefühl, dass das Realität sei. Aber genau das ist sie nicht. Sie ist aber das, was in dir ist und sich noch nie bewegt hat. Versuche nicht, sie zu finden, denn du bist bereits diese Realität.

## Geschichte

Jeder wandernde Mönch konnte in einem bestimmten Zen-Tempel verweilen, wenn er mit denen, die im Tempel lebten, eine Diskussion über den Buddhismus führte und gewann. Wurde er besiegt, so musste er weiterziehen. In einem Tempel im nördlichen Teil Japans lebten zwei Mönchsbrüder. Der ältere war gelehrt, der jüngere dagegen war dumm, und er hatte nur ein Auge. Ein wandernder Mönch kam des Weges und bat um Unterkunft, indem er mit Anstand zu einer Debatte über die tiefe Lehre herausforderte. Der ältere Bruder, der müde war vom vielen Studieren, überließ dem jüngeren seinen Platz. »Geh und bitte darum, dass das Gespräch schweigend geführt wird«, riet er ihm vorsichtig. Also begaben sich der junge Mönch und der Fremdling zum Schrein und setzten sich nieder. Kurz darauf erhob sich der Reisende, ging zum älteren Bruder und sagte: »Dein jüngerer Bruder ist ein prächtiger Bursche. Er besiegte mich.« – »Berichte mir den Dialog«, sagte der Ältere. »Nun«, erklärte der Reisende, »zuerst hielt ich einen Finger hoch, der Buddha, den Erleuchteten, repräsentierte. Daraufhin hielt er zwei Finger hoch, was auf Buddha und seine Lehre deutete. Ich hielt drei Finger hoch, was so viel hieß wie Buddha, seine Lehre und seine Anhänger, die in Harmonie leben. Daraufhin stieß er mir seine geballte Faust ins Gesicht, womit er darauf hinwies, dass alle drei einer Verwirklichung entspringen. Somit gewann er, und ich habe nicht das Recht, hierzubleiben.« Hiermit verließ der Reisende den Tempel. »Wo ist dieser Kerl?«, fragte der Jüngere, wobei

er gegen seinen Bruder rannte. »Ich denke, du hast die Debatte gewonnen.« – »Nicht im Mindesten. Ich werde ihn verprügeln!« – »Erzähl mir den Inhalt der Debatte«, sagte der Ältere. »Nun, kaum sah er mich, da hob er einen Finger und beleidigte mich, indem er darauf anspielte, dass ich nur ein Auge habe. Da er ein Fremder war, wollte ich höflich zu ihm sein, und so hielt ich zwei Finger hoch, womit ich ihn dazu beglückwünschte, dass er zwei Augen hatte. Daraufhin hielt der unhöfliche Lump drei Finger hoch, um zu verstehen zu geben, dass wir zusammen nur drei Augen hätten. Da wurde ich wütend und schlug ihn, aber er rannte hinaus, und damit endete die Diskussion.«

ZEN-WEISHEITSGESCHICHTE

## 5 Das Gehirn

Unser Gehirn ist zwischen zwei Ohren und einer Schädeldecke eingeklemmt. Es besteht aus einem Kilogramm Fett, das im Wasser schwimmt. Es ist ein wahres Wunder. In unserem Hirn sind alle unsere Geschichten, Erfahrungen, Erlebnisse, Traumata und vieles mehr in den Excel-Tabellen gespeichert. Auch alle deine Ideen für die Zukunft sind darin gespeichert. Man versucht sehr viel Gehirntraining, positives Denken, Visualisierungen, Manifestationen, um seine Gedanken über die Welt so zu gestalten, dass sie so aussieht, wie man sie haben möchte. Aber meines Erachtens ist es umgekehrt: Wir interpretieren die Welt. Über den mentalen Bereich wollen wir etwas erreichen, erfolgreich sein, über uns hinauswachsen, um Erleuchtung zu erfahren oder Gott zu spielen. Doch ist der willentliche Akt der Wille Gottes oder der Wille unseres Egos? Aus meiner Sicht braucht man das alles nicht zu machen, weil das Gehirn und alle gedanklichen Strukturen beschränkt sind. Alles ist vergänglich.

Eine der häufigsten Methoden dabei ist positives Denken. Denke ich negativ, muss ich – wenn ich will, dass etwas Gutes geschieht – positiv denken. Aber wenn du nicht deine Gedanken bist, wer ist dann derjenige, der denkt? Gehören die Gedanken dir? Sind das deine Gedanken? Hast du Kontrolle über deine Gedanken? Wenn nicht, versuche, sie jetzt einmal zu kontrollieren.



Denk bitte nicht an einen blauen Elefanten, der im Keller Klavier spielt. Woran hast du gedacht? Hast du den blauen Elefanten gesehen, der im Keller Klavier spielt? Hast du daran gedacht? Oder warst du so kontrolliert, dass du nicht daran gedacht hast und auch nicht die Bilder des Klavier spielenden Elefanten vor Augen hattest. Wenn du dies geschafft hast, hast du wirklich Kontrolle über deine Gedanken. Wenn du es aber nicht geschafft hast, passiert dein Denken automatisch, und du hast keine Kontrolle über deine Gedanken. Es geschieht also von allein. Vielleicht sind das Gedachte und der Denker nicht das, was du bist, und es handelt sich um verschiedene Ebenen. Vielleicht ist es ein universelles Denken und gehört jedem und niemandem. Warum verurteilst du dich selbst wegen deiner Gedanken? Wenn du im Zug sitzt und vorn ist irgendwo ein Lokführer, der an seinem Computer herumspielt, während er fährt, dann hast du keine Kontrolle über das, was dort geschieht. Ich möchte damit nur zeigen, dass wir keine Kontrolle über unsere Gedanken haben. Sie gehören im Prinzip sich selbst. Woher sie kommen und wohin sie gehen, weiß ich nicht. Aber wenn da nun etwas in dir ist, was negativ denkt, und du versuchst immer, positiv zu denken, erzeugst du ein Spannungsfeld in dir zwischen den negativen und den positiven Gedanken. Und dies führt zu immerwährendem Stress.

Es ist, als ob ein Englein auf deiner linken und ein Teufelchen auf deiner rechten Schulter sitzen würden, die sich immer mit Streitgesprächen in dein Leben einmischen oder dir vorzuschreiben versuchen, was gut oder

schlecht ist. Wenn du negativ denkst, dann belass es dabei, aber glaube es einfach nicht. Das ist ein ganz anderer Ansatz. Wenn es also negativ denkt und es nicht deine Gedanken sind, dann glaube an die Sicht deines Wesens, nicht der Sicht deiner Gedanken. Dann gibt es weder ein Spannungsfeld noch Enttäuschungen. Wenn du dich immer anstrengst, um etwas verändern zu wollen, dann wird es anstrengend. Beobachte, schau es dir an, aber lass es geschehen, bis die Gedanken wieder verschwinden. Versuche, nicht einzugreifen, da wir ohnedies keine Kontrolle haben. Nimm an, was ist. *Ist*, ist die einzige Realität, die es gibt. Aber in ihr sind wir fast nie.

Es gibt auch energetische Magnetfelder im kollektiven Sinn. Es gibt ein Gruppendenken oder Kulturdenken, Länderdenken, Kontinentdenken, Städte- und Landdenken und vieles mehr. In welchen Denkstrukturen steckst du? Wenn Magnete aneinanderkleben, dann ist es schwierig, da herauszukommen und sich von dem zu lösen, was man glaubt, dass man es sei. Es gibt eine gewisse Zeit, in der du beobachtest und durchleuchtest und dann löst es sich plötzlich, indem du die Wahrheit in dem erkennst, was ist. Du bist nicht der Denker, du bist nicht das Gehirn, du bist das, was jenseits von all dem ist, und doch ist es immer hier und jetzt. Warum versuchen wir also, die Gedankenwelt zu kontrollieren, und versäumen den Fokus darauf zu legen, was wir wirklich sind.

Gibt es die Möglichkeit, gar nichts zu denken? Ja, die gibt es. In der frühen Kindheit ist das Denken still. Dann entwickeln sich Denkstrukturen. Wie lassen sich diese

durchbrechen, sodass wir nichts denken? Sobald wir nicht mehr zu kontrollieren versuchen, nicht mehr eingreifen wollen und einfach nichts tun, beginnt sich die Identifikation mit dem Denken und vor allem mit dem Denker selbst zu lösen, und es wird immer ruhiger im Kopf, bis Stille einkehrt, wie in der frühen Kindheit.

In der Bibel steht ja »Wenn ihr nicht umkehrt und wie die Kinder werdet, könnt ihr nicht in das Himmelreich kommen« (Mt 18,3). Tun ist der ganze Alltag: morgens aufstehen, duschen, anziehen, zur Arbeit gehen, Dinge erledigen usw. Das ist Tun. Mit *nichts tun* meine ich etwas im Inneren, nichts mehr tun im Sinne von Kontrolle oder willentlichem Akt. Wenn du nichts mehr tust, wird es still in dir. Nichts tun ist weder ignorieren noch kontrollieren, sondern einfach sein lassen. Wenn ich das sein lasse, wird es immer ruhiger, das Kontrollieren hört auf, und es ist plötzlich still im Kopf. Es ist wie beim Ticken einer Uhr. Sobald du sie hörst und sie weghaben willst, hörst du sie noch lauter. Du versuchst, sie zu ignorieren, und auch da geht es nicht. Du kannst so nicht einschlafen. Erst in dem Moment, in dem du es sein lässt, wie es ist, hörst du das Ticken nicht mehr und kannst entspannt einschlafen.

Tickt die Uhr im Raum weiter, obwohl du sie nicht mehr hörst? Dasselbe passiert mit den Gedanken. Wenn du dich nicht übers Denken definierst und das Denken und den Denker und den, der denkt, er sei der Denker, sein lässt, wird es still in deinem Kopf. Mein Bruder sagt immer: »Wenn du nicht mehr denkst und still im Kopf bist, bist du nicht mehr auf dieser Welt.« Oh doch! Bei al-

len Meistern ist das so. Es ist möglich, ohne Gedanken und ohne zu denken zu leben. Das Denken ist ein wunderbares Werkzeug. Wenn das Wesen etwas über die Worte ausdrücken will, sind die Funktionen im Hirn und der Filter, der das nach außen trägt, wunderbar. Aber die Energie kommt von innen, vom Wesen selbst.

Diese stille Kraft ist dein wahres Wesen, immer hier und immer jetzt. Fühle einmal in dich hinein. Die Gedankenkräfte sind begrenzt. Der mentale Bereich, das Bewusstsein ist begrenzt. Dahinter ist der freie Geist. Also warum willst du in diesen mentalen Bereich eingreifen? Und was willst du dort erreichen? Entdecke lieber, was du wirklich bist, indem du durchschaust, was du wirklich *nicht* bist.

Wie kann ich das in meinen Alltag integrieren und wach sein und das alles durchschauen? Als Erstes, versuche, nichts zu *tun*. Tun ist der willentliche Akt des Egos, und wir versuchen dann, das Ego mit dem Ego zu durchleuchten.

## Übung

Geh doch einmal tanzen. Wenn die Musik zu spielen beginnt, übernimmt der Körper den Rhythmus. Dann kommen deine Gedanken, die dir sagen, was die anderen wohl nun über dich denken werden. Du verkrampfst dich. Beginne dich von diesem Moment an zu beobachten. Die Musik ist immer im Hier und Jetzt. Du kannst keinen Takt hinterher- oder vo-

raustanzen. Musik bringt dich beim Tanzen immer ins Hier und Jetzt. Versuche also, mit der Musik mitzutanzten, den Flow zu spüren, ohne zu denken. Tanz einfach weiter. Dein Kopf und dein Denken werden immer ruhiger und stiller, und dein Körper tanzt frei. Es dauert einige Minuten, vielleicht 20 Minuten oder mehr, bis alles weich wird und du dich gehen lässt. Und plötzlich kommt diese Glückseligkeit und diese Ektase, wo du nichts mehr denkst. Du kannst das auch zu Hause machen. Spiel deine Musik, die du magst, und beweg dich. Anfangs musst du vielleicht lachen, weil du über dich selbst nachdenkst. Obwohl niemand da ist, der über dich denkt, ist dein Denker da, der über dich denkt, und du empfindest vielleicht Scham, Unbehagen, kontrollierst dich. Aber je länger du versuchst zu tanzen, desto besser geht es. Leg dich zum Beispiel hin, bis sich allmählich alles an deinem Körper bewegt. Es wird immer mehr, bis es in dir tanzt. Dann steh auf, beweg dich langsam im Fluss des Lebens mit der Musik. Wenn du dann länger getanzt, dich bewegt hast und im Hier und Jetzt angekommen bist und dich leicht ekstatisch fühlst, dann leg dich hin und genieße das Sein, ohne etwas zu tun.

Dieses Prinzip gilt auch beim Malen, beim Musizieren und allen kreativen und intuitiven Dingen. Wenn du dich

darin verlierst und aufhörst zu denken und dich gehen lässt, dann wird es kreativ und malt, es spielt von allein. Man hat herausgefunden, dass große Wissenschaftler die herausragendsten Sachen erfunden hatten, als sie nicht gedacht haben. Die Musikstücke von Beethoven, Albert Einsteins Theorien entstanden in einem gegenwärtigen Moment. Sie kamen einfach an die Oberfläche. Die Künstler und Wissenschaftler können selbst nicht erklären, wie ihre Schöpfungen entstanden sind.

Du bist ein extrem kreatives Wesen, sehr intuitiv, aber deine Gedanken verhindern dies. Wissen ist wie ein Deckel auf deiner Weisheit. In dir schlummert das ganze universelle Wissen. Die ganze Weisheit des Universums ist in dir. Du musst dich nicht anstrengen, um etwas zu wissen oder dir viel Wissen anzueignen. Lernen ist nichts Falsches. Es gibt sehr viele sinnvolle Dinge zu lernen: Sprachen, Berufe, Sportarten usw. Um jedoch zu entdecken, wer du wirklich bist, solltest du dich leeren, damit du in der Leere die Fülle des Universums entdecken kannst.

Betrachte einmal kurz deine Gedankenwelt, dein Wissen. Denkst du noch genauso wie vor zehn Jahren? Die meisten Menschen sagen nein, denn es hat sich über die Jahre und mit der damit verbundenen Erfahrung alles verändert, und sie haben viel Neues hinzugelern. In diesen zehn Jahren hat sich dein gesamtes Denken und Wissen überholt. Ich garantiere dir, dass du nach diesem Buch nicht mehr derselbe Mensch bist wie vorher. Es wird eine tiefgreifende, immerwährende Transformation in dir

stattfinden. Du wirst nicht mehr so denken wie vorher. Wenn sich also dein gesamtes Wissen nach zehn Jahren revidiert hat, ist das, was du heute denkst, in zehn Jahren auch wieder überholt. Dies wiederum bedeutet, dass mein Wissensstand von heute nichts wert ist, da er in einigen Jahren auch wieder zu nahezu hundert Prozent revidiert ist. Also kümmere dich nicht um Wissen, sondern entdecke besser, wer du wirklich bist, um dich an all das universelle Wissen zu erinnern. Im spirituellen Sinn heißt das: Wenn du weißt, dass du nichts weißt und das realisierst, dann schwindet dieser Deckel auf der Weisheit, und es sprudelt aus dir nur noch so heraus. Dort, wo Kreativität möglich ist, wo du dich selbst vergisst, da entsteht Bahnbrechendes. Dort kommt dein Potenzial zum Vorschein. Du kannst das aber nicht willentlich steuern. Du kannst dich nicht anstrengen, kreativ zu sein. Lass es einfach geschehen. Lass dich treiben und übergib dich dem Leben. Das Leben ist pulsierend und lebendige Kraft.

### **Geschichte**

*Ein Professor wanderte weit in die Berge, um einen berühmten Zen-Mönch zu besuchen. Als er den Mönch gefunden hatte, stellte er sich höflich vor, nannte alle seine akademischen Titel und bat um Belehrung. »Möchten Sie Tee?«, fragte der Mönch. »Ja, gern«, antwortete der Professor. Der Mönch schenkte ihm Tee ein. Die Tasse war voll, aber der Mönch schenkte weiter ein, bis der Tee über-*

*floss und über den Tisch auf den Boden tropfte. »Genug!«, rief der Professor. »Sehen Sie nicht, dass die Tasse schon voll ist? Es geht nichts mehr hinein.« Der Mönch antwortete: »Genau wie diese Tasse sind auch Sie voll von Ihrem Wissen und Ihren Vorurteilen. Um Neues zu lernen, müssen Sie erst Ihre Tasse leeren.«*

ZEN-WEISHEITSGESCHICHTE