

Kurt Tepperwein

WAS
IMMER!
DU WILLST!

Magnetisch anziehen,
was Freude macht

H I N W E I S

Weder der Verlag noch der Autor übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder auftretende Schäden durch die Übungen und Hinweise in diesem Buch. Alle Übungen und Hinweise sind nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet worden und ersetzen nicht die Behandlung oder Beratung bei einem Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker!



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2019 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-608-1

1. Auflage 2019

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim
Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	7
Das Wohlbefinden magnetisch anziehen	13
Tag 1: Sich der Wirklichkeit bewusst sein	17
Tag 2: Problemen Adieu sagen	29
Tag 3: Suchen oder finden lassen?	39
Tag 4: Tun, was das Leben will	45
Tag 5: Der Augenblick zählt	53
Tag 6: Seine Magnetkraft aktivieren	59
Tag 7: Ruhe, Einkehr, Sammeln und Loslassen	67
Wie ich zu mir finde: Eine Vertiefung	81
Die Kraft der Gefühle	89
Die Anziehungskraft der Ehrlichkeit	97
Das Spiegelbild Ihres Seins	103

Und woran glauben Sie?	107
Zusammengefasst	119
Notizseite	122
Über den Autor	123

EINLEITUNG

Jeder Mensch besitzt magnetische Kräfte. Er strahlt nicht nur etwas aus, sondern verfügt über eine Anziehungskraft, die auch unbewusst vorhanden ist. Dieser Energien sind sich viele gar nicht bewusst. Aus diesem Grund können sie auch nicht gezielt eingesetzt werden. Wenn man nicht von ihnen weiß, verkümmern sie. Sie warten nur darauf, wieder zum Leben erweckt zu werden. Nehmen wir also zur Kenntnis, dass wir diese Kräfte haben. Hier geht es nicht um mentale Fähigkeiten, sondern um Kräfte, die ursprünglich und wesentlich stärker sind. Der Geist – unser wahres Sein – ist die Grundlage unserer Existenz. Die besteht aus dem Ich und seinen Sinnen. Das Ich kann vieles. Was es nicht kann, ist, einen Zugang in die unsichtbare Welt zu schaffen, in der unser eigentliches Zuhause ist.

Wenn wir uns vorstellen können, dass wir mehr sind als ein Körper aus Fleisch, kann die Reise beginnen. Zuerst geht es also darum, die Sinne zu schärfen und zu spüren, dass wir mehr sind als dieser Körper, der über Sinne verfügt. Etwas liegt diesem Menschsein zugrunde, etwas, das ihn am Funktionieren hält und überhaupt erst lebendig macht. Der Mensch besteht nicht nur aus Knochen und Blut, er ist ein überdimensionaler Energiekörper, was seinem eigentlichen Wesen entspricht.

Wir ziehen Menschen, Dinge und Situationen in unser Leben, was ganz automatisch geschieht. Es entstehen ständig neue Perspektiven,

Begegnungen und Ereignisse, die sich einfach ergeben. Nichts bleibt gleich, ständig ruft die Veränderung. So etwas wie Kontinuität gibt es nicht, auch wenn wir uns diese wünschen. Wir sind damit beschäftigt, unser Leben im Lot zu halten, Probleme zu lösen und sie in den Griff zu bekommen. Dabei vergessen wir, dass wir es sind, dass es das Ich ist, das Probleme erschafft, und dass sich Probleme nicht im Außen lösen lassen. Wenn das Ich das Grundübel aller Unstimmigkeiten ist, sollten wir am Ich arbeiten und nicht an den Inhalten des Lebens.

Die Präsenz des Ichs zu entschärfen, das ist unsere eigentliche Aufgabe, statt mit aller Verbissenheit das Leben zu manipulieren und dabei in eine Richtung zu drängen.

Der natürliche Fluss des Lebens wird unterbrochen, wenn das Ich dagegensteuert. Fakt ist: Je mehr wir innerlich stimmen, umso stimmiger wird sich auch unser Außen zeigen. In diesem Buch möchte ich Ihnen ein paar Impulse geben, wie Sie zum Super-Magneten werden, sich Ihrer Ausstrahlung bewusst werden und Ihr Leben verantwortungsbewusst und selbstbewusst gestalten können.

Das Leben zu formen ist keine Wunschvorstellung, es gibt immer etwas, das getan werden kann. Allein unsere Gedanken sind unglaubliche Kräfte, mit denen wir so vieles bewerkstelligen können. Doch unser eigentliches Sein kann noch viel mehr und muss dabei gar nichts wollen. Uns wurde eine Kraft in die Wiege gelegt, die in Vergessenheit geraten ist, weil wir eingeschlafen sind. Wir glauben, dass das Leben real ist, doch auch wenn wir es so erleben und empfinden, gibt es da noch viel mehr, was es zu erforschen gibt. Der Verstand kann vieles nicht begreifen, auch wenn er denken kann. Denken ist seine eigentliche Aufgabe und dafür sollte er benutzt werden. Beim Nachdenken wird es allerdings prekär, weil er dann aus Erinnerungen und Erfahrungen schöpft, die mit einer

einer individuellen Auffassung und Interpretation gefärbt sind. Der Verstand ist begrenzt und funktioniert nur innerhalb von Raum und Zeit. Er ist nicht in der Lage, über das Gedachte hinauszugehen. Deswegen sollten wir bei wichtigen Entscheidungen unsere Intuition fragen und der Stimme unseres Herzens folgen. Dinge abzuwägen und zu überprüfen ist okay, aber dem Verstand das alleinige Entscheidungsrecht einzuräumen, wird auf Dauer nicht gut gehen. Was er denkt, besteht aus Fakten und aus dem Wissen, das er sich angeeignet hat. Dieses sagt nichts über eine Sache oder eine Situation aus, da es nur die individuelle Sicht ist – das eigene Sehen und Begreifen –, das Dingen, Menschen und Begebenheiten übergestülpt wird.

Gedanken sind starke Energiefelder, die Lebensumstände erschaffen und unser Leben formen. Das wissen wir teilweise und haben dies auch schon gehört. Doch verhalten wir uns auch dementsprechend? Greifen wir auf die Herdplatte, wenn wir wissen, dass wir uns dabei verbrennen? Natürlich werden wir uns davor hüten. Gedanken sind Ursachen und ziehen Wirkungen nach sich. Nur weil wir diese nicht bewusst wahrnehmen, halten wir weiterhin an fragwürdigen Gedanken fest, urteilen und kritisieren bis zum Äußersten. Dies heißt, wir berühren jedes Mal die Herdplatte und das freiwillig. Die Brandblasen und der Schmerz werden bestimmt folgen. Dies bedeutet, dass wir mit den Folgen unserer Gedanken konfrontiert werden, wenn wir uns gedanklich in Schwierigkeiten verlieren oder düsteren Empfindungen nachhängen. Wann wollen wir das endlich verstehen – oder noch besser, wann setzen wir um, was wir eigentlich wissen? Solange es beim Wissen bleibt, ist es unnütz. Es muss vom Kopf ins Herz hineinsinken, um anschließend entsprechend zu handeln. Erst dann wird sich in unserem Leben etwas ändern. Werden wir uns anders verhalten, wird auch das Leben anders verlaufen. Es beginnt mit Achtsamkeit und einer differenzierten Wahrnehmung und mündet in einer

völlig neuen Sicht, die den Alltag geschmeidiger, fröhlicher und lebenswerter machen wird.

RESÜMEE

Gedanken gestalten unser Leben. Einem jeden einzelnen folgt eine Wirkung. Harte Gedanken werden das Leben nicht liebevoll gestalten. Weiche Gedanken hingegen harmonisieren unser ganzes Dasein. Gedanken sollten also so sein, dass wir uns in ihren Auswirkungen wohlfühlen können. Knapp, bescheiden, liebevoll, nachsichtig, nicht aufbrausend und bedacht. Vor allem nicht kritisierend. Es ist ganz gleich, ob wir andere verurteilen oder an uns selbst etwas zu bemängeln haben – beides hinterlässt einen fahlen Nachgeschmack. Diesen wird uns das Leben spüren lassen, ob wir wollen oder nicht. Jeder trägt Verantwortung für sein Tun, für seine Worte und seine Gedanken.

Lassen Sie uns jetzt einmal unsere Gedanken überprüfen, damit wir sehen können, wie es um sie steht – wie es zukünftig um uns stehen wird. Vergessen wir also nie: Jeder einzelne Gedanke ist eine Ursache, dem eine Wirkung folgen muss. Und wie sind Ihre Gedanken? Sind sie mit Negativität, Aggressionen und Ablehnung beladen? Zweifeln Sie oft? Verlieren Sie sich in dunklen Emotionen? Sind Sie ständig damit beschäftigt, Menschen und Lebensumstände anzuprangern? Sind immer die anderen schuld? Setzen Sie sich selbst unter Druck? Sind Sie zu streng mit sich selbst? Ein Blick auf unsere Lebensumstände und -inhalte zeigt, wie unser Denken geartet ist. Wie soll das Leben harmonisch sein, wenn unsere

Gedanken es nicht sind? Eine Frage, der wir unsere ganze Aufmerksamkeit schenken sollten.

WAS KANN ICH TUN?

Überprüfen wir tagtäglich unser Gedankengut. Lassen wir es am Abend Revue passieren, um eines Tages keinen Augenblick mehr zu verpassen, unliebsamen Gedanken keine Aufmerksamkeit mehr zu schenken. Unterschätzen wir ihre Kraft nie. Nichts ist leichter, als auf einen böartigen Gedanken einzusteigen, in dem wir uns abreagieren und mit dem sich das Ego Genugtuung verschaffen will. Diese vorübergehende Befriedigung, sich über Menschen auszulassen und sich in Schuldzuweisungen zu baden, hält meist nicht lange an. Was bleibt, ist die Wirkung, die uns wie ein Bumerang an den Kopf knallen wird. Beachten wir das. Wir sollten uns jedoch keine Vorwürfe machen, da wir Gedanken ja nicht planen, sondern sie regelrecht über uns hereinbrechen. Gedanken kommen und gehen. Lassen wir sie.

DAS WOHLBEFINDEN MAGNETISCH ANZIEHEN

Vorerst wollen wir uns erst ein paar Schritten widmen, um uns für mehr Harmonie und Einklang magnetisch zu machen. Dafür gibt es sieben Themen. Eine Woche lang können Sie jeden Tag etwas mehr über sich erfahren und sich damit einer Zufriedenheit annähern, die in jedem von uns schlummert. Wohlbefinden und Gelassenheit werden so zur Realität, und auch Sie können dies in Ihr Leben ziehen.

Es gibt viele Aspekte, die uns dabei helfen, die Welt bewusster zu erleben und klarer zu sehen. Meine persönlichen Eckpfeiler zur Bewusstwerdung sind Anregungen, die nicht als Ratschläge, sondern als Impuls zu verstehen sind. Ein Impuls sollte etwas auslösen – und zwar tief in Ihrem Innersten. Mit Verstehen werden Sie hier nicht weit kommen, eher mit Einsichten. Es geht nicht darum, etwas blindlings auszuführen, sondern in sich hineinzufühlen, was stimmig ist. Jeder Mensch ist individuell, und deshalb sind auch die Werkzeuge individuell, mit denen er nach innen gelangt. Es muss also nichts mit dem Kopf verstanden, sondern mit dem Herzen verinnerlicht werden. Schauen und fühlen Sie genau hin, was die

Worte in Ihnen auslösen, was sie bewegen, in Aufruhr versetzen oder besänftigen – kurzum, was der Inhalt mit Ihnen macht.

Welche Einsichten kommen hoch?

Tauchen Widerstände oder Fragen auf?

Tauchen Widerstände auf, weil wir uns betroffen fühlen – oder glauben wir ohnehin, schon alles zu wissen? Der Selbstwert und der Hochmut sind harte Brocken, die es zu überwinden gilt.

Entsteht eine Resonanz, oder kann die Frage gar nicht richtig erfasst werden? Versuchen wir zu verstehen, oder lassen wir es einfach zu, die Frage auf uns wirken zu lassen?

Wichtig ist, dass jeder Punkt immer wieder angeschaut wird, damit er auch innerlich etwas bewirken bzw. hervorkitzeln kann. Viele Menschen lesen ein Buch einmal durch, und wenn man sie fragt, ob sie es gelesen haben, sagen sie »ja, vor einigen Jahren«. Texte, die zum Herzen sprechen, sind da, um immer wieder gelesen zu werden. Das kommt daher, da es nichts zu lernen oder zu verstehen gibt, sondern dass die Texte der Seele übergeben werden müssen. Ihre Seele bestimmt, woraus sie reift und auf was sie reagiert. Texte sind Nahrung für das universelle Herz und nicht für das weltliche Hirn. Da wir es gewohnt sind, Texte zu lernen und viel wissen zu müssen, mag dies zu Beginn etwas sonderbar sein. Eine echte Herausforderung, der wir uns stellen sollten. Doch wer das, was er nicht versteht, nicht in eine negative Ecke drängt, sondern es einfach so sein lässt, wird davon profitieren. Einfach lesen und lassen, wie es ist. Ganz gleich, wie Sie reagieren: Wenn Sie es nicht beurteilen und es für sich stehen lassen können, wird sich in Ihnen eine Veränderung vollziehen. Äußere Veränderungen geschehen immer durch innere Veränderungen, die Ihnen vorausgegangen sind. Was zum Herzen spricht, wird ankommen. Was an Ihnen vorbeigeht, wird vorerst ruhen. Wenn Sie es noch einmal lesen, wird das ganz anders aussehen. Und wenn Sie es noch einmal lesen, werden Sie sich wieder neu entdecken. Es ist ein Vordringen

zu unserem spirituellen Herz, das durch Lesen möglich ist. Deswegen ist es empfehlenswert, sich solche Texte immer wieder zu Gemüte zu führen und Bücher mehrmals in die Hände zu nehmen, um sie auf sich wirken zu lassen.

Da der Mensch jeden Tag völlig anders und niemals gleich ist, wird er natürlich auch dem Inhalt jedes Mal anders begegnen. Er kann jedes Mal neue Einsichten erlangen und wird immer tiefer in sich vordringen, während der Verstand immer noch glaubt, ein Buch zu lesen, das es zu verstehen gilt. Worte entwickeln sich stets neu und sind nichts weiter als Energieträger. Es geht nicht um ein Wort, da jedes Wort anders interpretiert werden kann. Je offener der Mensch ist, umso mehr wird er aus einem Text herauslesen können. Einsichten fallen nicht vom Himmel, es braucht eine gewisse Zeit, damit man sie hinter den Zeilen erfassen kann. Und jedes Mal, wenn man sich eine Frage stellt, kann die Antwort anders aussehen, weil wir jeden Augenblick anders sind. Das Wasser eines Flusses ist nie dasselbe, auch wenn wir meinen, jeden Tag denselben Fluss zu sehen. Diese Schau in die Tiefen des Herzens findet nicht statt, wenn unsere Augen nur innerhalb der sichtbaren Dinge des Lebens umherschweifen. Schließen Sie öfter mal die Augen und genießen Sie dieses Innehalten.

Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie folgende Punkte in sich einfließen. Wer mit dem Verstand liest, liest nichts. Wer mit der Seele erfasst, liest mehr, als dort geschrieben steht.

TIPP

Bevor wir nun mit dem Tagesprogramm beginnen, mein Vorschlag: Lesen Sie pro Tag nur einen Tagesvorschlag und nicht mehrere durch. Machen Sie sich darüber Gedanken. Nicht nur über das Gelesene. Beobachten Sie, wie Sie darauf reagieren, welche Widerstände

hochkommen, welche Gedanken hochgespült werden und welche Gefühle auftauchen. Danach versuchen Sie, diese nicht zu ändern, sondern lassen Sie alles, was hochkommt oder auch nicht, einfach so sein. Mit »darüber Gedanken machen« meine ich nicht, dass Sie den Text und Ihre Wahrnehmung zerdenken, sondern dass Sie hineinspüren. Spüren Sie einfach hin, was auftaucht und wie es sich wieder verflüchtigt. Stellen Sie sich vor, Ihr Leben ist wie ein großer herbstlicher Garten, in dem Laub vom Himmel fällt, das vom Wind verweht wird. Es fliegt hin und her und gibt sich dem Luftzug hin. Das Laub will nichts und der Garten ebenfalls nicht. Niemand stört sich daran, was sich in diesem Garten bewegt oder nicht bewegt. Alles darf sein, wie es ist. Alles ist gut.

TAG 1

SICH DER WIRKLICHKEIT
BEWUSST SEIN

Das Bewusstsein ist es, das die Welt erschafft.

Bin ich mir der Illusion des Ichs bewusst?
Weiß ich, was es mit diesem Ich auf sich hat und was meine wahre Identität ist? Weiß ich es nur, oder habe ich es auch schon realisiert? Lebe ich danach? Kann ich dieses Wissen umsetzen und auch danach handeln?

Wer aus dem Ich-Traum erwacht, betritt einen Raum, wo etwas anders ist. Dort ist es nicht laut, sondern still. Unbewusstheit ist eine Krankheit des Ichs, die geheilt werden kann. Bewusstsein ist der Schlüssel zum wahren Leben. Was bedeutet überhaupt *bewusst sein*?

Sind wir nicht alle bei Bewusstsein?

Ja, wir leben durch dieses Bewusstsein, doch was wir mit den Sinnen wahrnehmen, kann erst verstanden und interpretiert werden, wenn wir es uns bewusst machen. Wir müssen uns also einer Sache bewusst sein, erst dann kann sie zu uns sprechen. Entscheidend ist, dass das Spiel des Lebens eigentlich aus der Beobachterposition

hinter dem persönlichen Ich gespielt wird. Das Ich glaubt, dass es der Hauptdarsteller ist. Um es ein wenig überspitzt auszudrücken, könnten wir sagen, dass das Ich die Marionette der Antriebskraft ist, die die Fäden zieht und ihm Existenz verleiht. Das Ego sieht die Dinge natürlich anders, es ist ja von seiner Sonderstellung als Einzelwesen überzeugt. Wissen, Wahrnehmung und persönliches Sehen obliegen dem Ich. Das Ich ist aber nur der Mantel unserer eigentlichen Identität. Bin ich mir dessen bewusst?

Dieses *Ich bin*, diese Antriebskraft, ist meine eigentliche Identität. Diesem *Ich bin* folgen Worte, die der Mensch hinzufügt und ergänzt: *Ich bin* groß, *ich bin* alt, *ich bin* ein Mann, *ich bin* Lehrer – es gibt unzählige Möglichkeiten, diese *Ich-bin*-Sätze zu Ende zu führen, doch das eine *Ich bin* endet nach seinem *bin* und kann nicht weitergeführt werden. Es ist das kleine Ich, das für die Persönlichkeit steht, das denkt, weiterführt, vermutet, bewertet und will. *Ich bin* will nichts. *Ich bin* ist. *Ich bin* wertet nicht, es nimmt lediglich wahr.

Können wir uns der Wirklichkeit wirklich bewusst sein? Sich dem anzunähern, was sich nicht wissen lässt und was man absolut nicht verstehen kann, ist eine große Herausforderung. Zu dieser Aufgabe sind wir alle aufgerufen, doch haben wir uns irgendwie in anderen Beschäftigungen verloren, die wir zu unseren Hauptaufgaben gemacht haben.

Was verstehen wir unter dem Wort Bewusstsein? Ist Bewusstsein der Lebensraum, in dem wir existieren? Ist Bewusstsein das einzig Wahre? Ist Bewusstsein nur eine Spiegelung des Geistes, in dem sich Leben tummelt? Oft hören wir, dass es nichts außer Bewusstsein gibt. Aber Bewusstsein ist nicht die Quelle, weil es etwas geben muss, was Bewusstsein ermöglicht. Das könnten wir Geist nennen. Geist hat nichts mit dem Denken zu tun. Der Geist, von dem ich hier spreche, ist Licht, Liebe und die Grundlage für das, was wir als Schöpfung verstehen. Ihr Bewusstsein brauchen

Sie nicht zu suchen, weil es nicht Ihr Bewusstsein ist. Bewusstsein ist die Grundlage allen Lebens.

Wir drehen uns im Kreis, wenn wir uns auf die Suche nach Glück und Befriedigung begeben. Glück finden wir nicht in der Welt da draußen, sondern in uns drinnen. Es ist also näher, als wir uns vorstellen können.

Alles ist Bewusstsein. Alles schwingt. Der Mensch wird dazu aufgerufen, Bewusstsein zu durchschauen und sich als das höchste Ich zu erkennen. Doch wie geht das?

Was ist zu tun?

Sie können ja nicht einfach ins Bewusstsein hineinspazieren. Das Ich kann nicht bis dorthin vordringen, was auch seinem Werkzeug – dem Verstand – nicht möglich ist. Das Ich selbst ist auch ein Werkzeug. Also gilt es, alle Werkzeuge abzulegen und hinter sich zu lassen. Und wie können wir sie hinter uns lassen? Nicht indem wir denken, alles loswerden zu müssen, sondern indem wir es in Gänze durchschauen. Da Licht unsichtbar ist, sind unsere Sinne nicht wirklich das passende Werkzeug dafür. Wir alle sind Suchende und noch nicht angekommen. Unsere Reise ist anstrengend und abwechslungsreich. Anstrengend ist sie aber nur, weil es da ein Ich gibt, das sich anstrengt. Das Ich will etwas erreichen und hat ein Ziel vor Augen. Zu Bewusstsein zu kommen ist aber kein Ziel, wir sind ja bereits das, wonach wir suchen. Was wollen wir mehr?

Alles begann damit, dass wir uns von uns abgewandt haben, und das geschah bereits vor der Geburt. Seither wandern wir von einem Leben zum anderen und sind der Wanderschaft müde. Irgendwie haben wir unsere wahre Aufgabe, nämlich die Selbsterkenntnis, aus den Augen verloren.

Wenn Sie damit beginnen, nach dem wahren Glück Ausschau zu halten, wird sich Ihr Weltbild verändern. Dies zu wollen reicht nicht aus, es bedarf einer inneren Bereitschaft. Ist diese gegeben,

öffnet sich ein Tor und Sie brauchen nur noch hindurchzugehen. Damit spreche ich natürlich nicht Ihr Ich an, sondern Ihr wahres Wesen. Finden wir hinter dem Tor Antworten auf alle Fragen? Nein. Dort angelangt, wird es keine Fragen mehr geben, weil sie in der *Ichlosigkeit* zuvor transzendiert wurden.

Weil wir fast ausschließlich dem materiellen Glück hinterherlaufen, können wir dem wahren Glück nicht begegnen. Wir leben mitten unter Menschen – und das ist gut. Doch sollten wir uns nicht darin verlieren. Mittendrin zu leben ist eine Sache. Die andere ist, dieses Mittendrin als einzige Realität zu verstehen. Wer sich an Objekte bindet, ist nicht frei. Frei sein kann man auch, wenn man vieles besitzt, es aber nicht als Besitz erachtet. Wer alles, was er hat, augenblicklich abgeben kann und genauso glücklich ist wie zu dem Zeitpunkt, als er noch alles hatte, hat das Lebensglück realisiert.

Um Spiritualität nach und nach in unseren Alltag zu integrieren, braucht es die Weisheit, die in uns wohnt. Diese Weisheit ist das, was wir in unserem Innersten bereits sind. Und genau das ist es, was wir vergessen haben.

Wir wissen über fast alles Bescheid. Über den anderen oft mehr als über uns selbst, auch wenn das nur Interpretationen sind. Was wir über uns wissen, sind nur Vorstellungen, die wir über uns haben. Wir sind nicht so, wie wir denken, da wir nicht diese Gedanken sind. Wir sollten damit beginnen, uns selbst näher kennenzulernen, und dieses Buch gibt uns die Gelegenheit dazu. Es sind durchaus keine lächerlichen oder langweiligen Fragen, sondern welche, die Ihr Innenleben offenlegen. Vielleicht fragt sich Ihr Verstand, wo diese Fragerei hinführen soll. Was bringt es mir? Sie führt sicherlich nicht von Ihnen weg und nicht irgendwohin, sondern direkt in die Selbsterkenntnis. Erst wenn Sie wissen, was in Ihnen vorgeht, warum Sie immer in gleichen Mustern denken, warum Sie immer auf dieselben Probleme hereinfließen und warum Ihr Leben so ist, wie es ist,

kann die wahre Reise beginnen. Lassen Sie uns beginnen! Sind Sie bereit? Bereit dazu, etwas mehr über sich herauszufinden und Missverständnisse aufzudecken? Es braucht Mut, nicht jeder Mensch traut sich. Es ist nicht immer angenehm, was da so freigelegt wird – und wer liebt schon seine Schwächen? Wir wollen eher mit Stärken brillieren und perfekt, gut und besser sein, als wir jetzt sind. Doch jetzt legen wir es darauf an, dass das Unschöne in uns hochkommt, damit wir es uns ansehen und anschließend für immer aus unserem Dasein entlassen können.

Wie ist meine Wahrnehmung?

Gibt es Unbehagen oder Fragen, die in meinem Denken auftauchen, wenn von Selbsterkenntnis die Rede ist? Wenn ja, welche?

Was immer DU willst!

Dass das *Ich bin* illusorischer Natur ist und ich noch viel mehr bin als dieser Körper, was fällt mir dazu ein?

Gibt es Zweifel? Wenn ja, welche?

Habe ich Angst vor mir selbst?

Lässt sich diese Angst in Worte kleiden?

Wovor genau fürchte ich mich?

Wie sollte ich mich stärken?

Was kann ich tun, um mit meiner selbst mehr bewusst zu werden?

Was lenkt mich von mir selbst ab? Was tut mir nicht gut? Was sollte ich sein lassen und hinter mir lassen?

Gibt es konkreten Handlungsbedarf, etwas zu beenden? Und wenn ja, welchen?

Was bedeutet Bewusstwerdung für mich?

Folgende Schwachpunkte in meinem Leben werde ich definitiv genauer betrachten und anschließend in Stärken verwandeln:

Ich selbst:

Gesundheit/Körperbewusstsein

Beruf/Berufung:

Partnerschaft/Beziehung:

Familie/Zwischenmenschliches:

Sonstiges:

Meine Einsichten des heutigen Tages:

WAS KANN ICH TUN?

Wenn Sie Tag 1 ein weiteres Mal lesen, halten Sie Ihre neuen Einsichten fest, um sie mit den ersten zu vergleichen. Dieses gilt auch für alle späteren Tage. Sie finden am Ende des Buches Raum, um Ihre Bewusstwerdung schriftlich festzuhalten.

Lesen geschieht oft sehr flüchtig, wobei der Verstand Vergleiche anstellt und nachvollziehen will. Etwas in seiner ganzen Tiefe zu erfassen, bedeutet, sich immer wieder damit zu beschäftigen. Es geht ja nicht um den

Vorgang des Lesens, sondern um Sie. So kann das Gelesene in immer weitere Herzesebenen vordringen, und Sie werden sich selbst völlig neu kennenlernen. Und zwar nicht Ihr persönliches Sein, sondern Ihr wahres Sein, das wirklich unergründlich ist.