

Kurt Tepperwein

LEBEN WIE
LITTLE
BUDDHA



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 © 2020 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-676-0

1. Auflage 2021

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung der Motive von © Gorbash Varvara und © AleksandraV; www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Ihr, die Ihr Buddhas Weg folgt!
Warum sucht Ihr die Wirklichkeit so
beharrlich an fernen Plätzen?
Sucht Verblendung und Wirklichkeit
in der Tiefe eures eigenen Herzens.

Ryokan, Eine Schale, ein Gewand

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	11
Das Leben: Eine »Forschungsreise ins eigene Bewusstsein«	15
Das Erwachen des Bewusstseins	21
Ein besonderes Bewusstseins-Training	25
Leben ALS Bewusstsein	33
Ohne »Ich« ist alles ganz einfach	37
Wie man STÄNDIG »stimmig« lebt	45
Leben als Beobachter	49
Ein einfacher Weg, um »zu Bewusstsein« zu kommen	53
Der »Universal-Heilungspunkt«	57
Bewusst-SEIN erleben	61
Ihr Leben beginnt, wenn Sie zu sich SELBST erwachen	65
Die »Kunst des Manifestierens«	71

Wie Sie Ihre »energetische Signatur« optimieren ...	79
Bei JEDEM Wunsch auf die Motivation achten!	83
Wie Sie unerwünschte Ereignisse nicht mehr unbewusst anziehen	87
Dem Leben die richtigen »Anweisungen« geben	93
Wie Sie bekommen, was immer Sie wollen	97
Die Weisheit des universellen Bewusstseins	101
Die »Ampel-Imagination«	105
Die richtigen Entscheidungen »treffen«	109
Du begegnest IMMER nur DIR SELBST	113
Eintreten in die natürliche Vollkommenheit des SEINS	117
Die »Blitztechnik des Umkreisens«	127
Die »Macht des Dankens«	131
Schritte auf dem Weg	133
Die »hohe Kunst der Mühelosigkeit«	137
Leben als »Little Buddha« im Alltag	141
Über den Autor	149



VORWORT

Irgendwann auf dem Weg zu uns SELBST erkennen wir, dass wir schlafen. Nicht nur nachts, sondern auch tagsüber schlafen wir mit offenen Augen. Wir glauben wach zu sein, in Wirklichkeit aber träumen wir nur unseren »Traum vom Leben«. Genau das zu erkennen ist der wichtigste Schritt auf dem Weg zu uns SELBST, denn wir würden uns nicht »bemühen« aufzuwachen, wenn wir glauben würden, dass wir wach seien. Dabei träumen wir nur, wach zu sein. Aber im Leben eines JEDEN Menschen kommt irgendwann ein einmaliger Augenblick, in dem er das erkennt, und sich seiner SELBST bewusst wird. Von einem Augenblick zum anderen erkennt er, dass er nur träumt und erinnert sich wieder an das, was er WIRKLICH ist. In diesem Traum lebt er in der »Illusion des Ich«, aus der heraus ALLE Probleme und alles Leid des Lebens entstehen. Beides verschwindet mit dem Erwachen, denn Bewusstsein ist dort, wo Probleme und Leid nicht sind.

Wir sind nach dem »Ebenbild Gottes« geschaffen und tragen daher das Potenzial der Vollkommenheit in uns. Wir sind ein vollkommener Ausdruck der »Vollkommenheit des SEINS«.

Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre natürliche Vollkommenheit richten und gerichtet HALTEN, erwachen Sie zu sich SELBST. Sie atmen, denken, fühlen und handeln als dieses vollkommene SEIN. Sie lassen ALLES ganz bewusst los, was Ihre natürliche Vollkommenheit be- oder gar verhindert. Lassen Sie sich ganz auf das ein, was Sie gerade tun und tun Sie es so vollkommen, wie möglich. Sie können JEDERZEIT in diese »Vollkommenheit des Tuns« eintreten. Dabei erkennen Sie, dass es keine »geringen« Tätigkeiten gibt, denn alles, was wert ist getan zu werden, ist wert, vollkommen getan zu werden. **Damit ist Vollkommenheit kein fernes Ziel mehr, sondern JEDERZEIT erreichbar.**

Sie SIND die »liebvolle Präsenz des SEINS« und ein »Botschafter der Vollkommenheit«, der die Aufgabe hat, die Vollkommenheit ins JETZT zu bringen – und das in JEDEM Augenblick. SIE selbst entscheiden, WANN Ihr vollkommenes SEIN beginnt. Durch diese erreichte Vollkommenheit Ihres Wahren SEINS gelangen Sie vom Werken zum »Wirken«. Erst dann sind Sie wirklich bei sich SELBST angekommen. Es gibt kein

»Ich«, keine separate Person, sondern NUR noch Bewusstsein.

Sobald Sie durch dieses »Tor zum Bewusstsein«, in Ihr Wahres SEIN eintreten, entfaltet sich die natürliche Intelligenz des SEINS. Das Denken entfällt und wird umfassend durch die Wahrnehmung ersetzt. Es ist die reine, umfassende Intelligenz, über die JEDER verfügt, der »erwacht«. Mit dem Denken verschwindet das »Ich«, das es ohnehin nie wirklich gegeben hat, sich aber anmaßen wollte, alles regeln zu müssen, ohne es je wirklich gekonnt zu haben. Das »unpersönliche Leben« beginnt, frei von einem ständig urteilenden »Ich«. Von einem Augenblick zum anderen ist man plötzlich »zu Hause angekommen« und lebt von da an STÄNDIG in der »Wirklichkeit des SEINS«.

Aber Bewusstsein erwacht nicht von selbst, es ist die Folge IHRER bewussten Entscheidung. Irgendwann schauen Sie in den Spiegel, in der Erwartung Ihr vertrautes »Ich« zu sehen und schauen plötzlich sich SELBST in die Augen. Da ist keine Persönlichkeit, kein »Jemand« mehr, nur reines SEIN. Erst wenn Sie so »angekommen« sind, erkennen Sie, dass Sie (das, was Sie wirklich sind) nie weg waren. In dem Maße, wie Sie »erwachen«, verschwindet das Leid aus unserem Leben, weil niemand

mehr da ist, der leiden könnte. Mit der »Illusion des Ich« verschwinden Schwierigkeiten und Probleme, Sorgen, Ängste und Stress. Eine große Erleichterung wird spürbar und Sie werden von einer unbändigen Freude erfüllt. Das Leben bekommt eine ganz neue Qualität, eine andere Dimension, so wie es ursprünglich von der Schöpfung »gemeint« ist und Sie fragen sich, warum Sie sich das so lange vorenthalten haben. In dem Maße, wie Sie »erwachen« wird auch das Leid aus Ihrem Leben erwachen, weil da niemand mehr ist, der leiden könnte.

Leben kann so einfach sein.



DAS LEBEN: EINE »FORSCHUNGSREISE INS EIGENE BEWUSSTSEIN«

Es ist die gleiche Erfahrung, die schon BUDDHA machte, bevor er BUDDHA wurde. Alle Probleme, alles Leid kommt aus der »Illusion des Ich«. Das Bewusstsein hat keine Probleme, und kennt auch kein Leid. Sich bewusst zu sein, bedeutet auch das Ende von Krankheit, denn Bewusstsein KANN nicht krank werden. Es ist auch der Beginn »Alter-los« zu leben, denn Bewusstsein hat natürlich auch kein Alter. Bewusstsein hat auch kein Karma, denn es ist von seiner Natur her frei von menschlichen Begrenzungen und Unzulänglichkeiten. Bewusstsein wurde weder geboren noch kann es sterben – Bewusstsein IST.

Mit dem Bewusstsein erwacht die Wahrnehmung, das Erkennen der Wirklichkeit HINTER dem Schein.

Dadurch wird Denken mehr und mehr überflüssig. Sie hören auf, sich zu »bedenken« und fangen an, sich zu erleben. Wahrnehmen ist das Ende aller Fragen, die ohnehin nur aus dem Verstand kommen. Bewusstsein WEISS!

Sich als Bewusstsein zu erfahren heißt, sich dessen bewusst zu sein, seine innere Vision von sich SELBST zu erkennen und auch zu verwirklichen.

Sobald Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Bewusstsein richten, beginnt es zu erwachen. Dann wandert das Denken in den Hintergrund und wird umgehend durch eine reine Wahrnehmung ersetzt. Das Denken verliert so wie das »persönliche Ich« seine Wertigkeit und Sie erkennen, dass beides nie real gewesen ist und nicht wirklich sein kann. Auch wenn es noch »da« ist, erfahren Sie sich in Ihrer Wirklichkeit. Der »Fluss des SEINS« wird spürbar und Ihr Leben wird ganz anders verlaufen – Harmonie kehrt ein. Sie leben als Beobachter und verweilen in der ständigen »Präsenz des SEINS«, welche Leichtigkeit vermittelt. Die Identifikation mit dem Persönlichkeitstraum endet und die wahre Identität wechselt aus dem illusorischen ICH, in die ICH BIN Energie, die Bewusstsein, Licht und Liebe ist.

Beim Eintritt in die Materie wird das Bewusstsein zunächst durch den Körper und seine begrenzten Möglichkeiten begrenzt.

***IN WIRKLICHKEIT ABER
BLEIBEN DIE MÖGLICHKEITEN
DES BEWUSSTSEINS GRENZENLOS
UND ALLUMFASSEND.***

Ein wichtiger Teil der Lebensabsicht ist es, wieder »zu Bewusstsein« zu kommen, das heißt, sich seiner SELBST bewusst zu werden und seinen Körper, als DAS Bewusstsein, in Besitz zu nehmen und aus dieser Neutralität heraus auch zu leben.

Solange Sie sich mit dem Körper, mit dem Verstand und der Persönlichkeit identifizieren und die äußere Realität Ihre Wirklichkeit ist, solange KÖNNEN Sie nicht aufwachen.

**WICHTIG IST,
DASS SIE SICH BEWUSST WERDEN:
WER HANDELT,
WENN SIE HANDELN?**

Wer hört, wenn Sie etwas hören? Wer sieht, wenn Sie etwas sehen? Wer spricht, wenn Sie sprechen und wer erlebt das, was Sie erleben? Wer sind Sie?

Stellen Sie sich also folgende Frage: »Bin »ich« das, was denkt, spricht, fühlt und handelt, oder ist es nur mein Körper bzw. meine Sinne, die etwas wahrnehmen? Sie müssen sich also klar sein, wer dieses ICH ist, der das erlebt und das Sie zu sein glauben. Dieser Irrtum wartet nur darauf, um entlarvt zu werden. Warum also nicht jetzt? **BEI ALLEM, was Sie tun und erleben, ist Ihre Person zwar als Werkzeug dazwischengeschaltet, doch wer ist dieses Werkzeug und was sind Sie wirklich?**

Ein ICH kann nicht denken, denn Sie sind ein unpersönliches ICH, es ist das höchste, das es gibt. Wenn Sie aber sagen: »Ich« habe, »Ich« denke, »Ich« fühle, dann verwenden Sie dieses ICH für Ihr Ego – nur ein ICH hat mit dem EGO nicht das Geringste zu tun.

Sie bilden sich in all diesen Momenten, besser gesagt ANDAUERND ein, ein persönliches ICH zu sein, welches nur ein Bild im Bewusstsein ist. »Ich« können Sie also nur verwenden, wenn Sie von Ihrem höchsten SELBST sprechen und das kann wahrlich nicht denken, nicht sprechen oder einkaufen gehen. Wenn Sie also über sich etwas zu sagen haben, dann müsste das folgendermaßen lauten: »Ich BIN reine Existenz, vollkommenes und ewiges SEIN, denn ICH BIN.«

**WIE SOLLTE SICH
DAS LEBEN ERFÜLLEN,
WENN MAN SICH NOCH NICHT EINMAL
DIE ZEIT DAFÜR GENOMMEN HAT,
HERAUSZUFINDEN,
OB MAN DAS ÜBERHAUPT SEIN KANN,
FÜR WAS MAN SICH HÄLT.**

Es ist das Erwachen aus einem langen Traum und aus tiefem Schlaf. Es ist das Aufwachen aus dem Traum, WACH ZU SEIN!



DAS ERWACHEN DES BEWUSSTSEINS

Aber Bewusstsein erwacht nicht von selbst, es ist die Folge Ihrer bewussten und inneren Entscheidung. Die Bereitschaft sich zu öffnen und nach diesem einen SEIN Ausschau zu halten, ist also NOT-WENDIG, um sich selbst zu erkennen.

Das Richten der Aufmerksamkeit ist also der Schlüssel, um sich als DAS eine Bewusstsein zu erfahren. Je eher Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr wahres SEIN richten und gerichtet halten, umso stärker werden Sie es als Ihre wahre Identität erkennen können.

Bewusstsein erwacht in der Gedankenstille und in der Bewegungslosigkeit.

Das Bewusstsein ist nicht ein Teil des Menschen, es IST dass, was den Menschen zum Leben erweckt. Alles, was

zum Menschen gehört, wie Körper, Verstand und Ego, sind nur Instrumente des Körpers und der ist eine zeitlich begrenzte Erscheinung, die zwar von der höchsten Kraft gelenkt wird, sie aber selbst nicht ist. Und das, was Sie sind, ist das eine Bewusstsein, welches Dinge hervorbringt und zeigt. Sie SELBST, ihr Selbst aber, ist ein zeitloses, ewiges Energiefeld, das eine menschliche Form angenommen hat, um eine zeitlich begrenzte »Erfahrung« zu machen. Bewusstsein ist das Einzige, zu dem Sie wirklich »Ich« sagen können. Erwachen heißt, dass Tun und Sein im Ein-Klang sind.

Wach zu sein bedeutet, ein »unpersönliches Leben« – frei von Urteilen und Wertungen – zu leben und zu verinnerlichen, dass nur die Hingabe an das EINE, wahre Erfüllung bringen kann. Sobald Sie erkannt haben, dass das JEDERZEIT möglich ist, sollten Sie sich immer wieder bewusst machen, wodurch das Bewusstsein abgelenkt wird. Es geschieht, weil Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht bewusst auf das EINE richten, sondern den Umständen gestatten, über Ihre Aufmerksamkeit zu verfügen. Sie machen von Ihrem »Schlüssel zum Bewusstsein« Gebrauch, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf das Wesentliche und Unvergängliche lenken und sich nicht weiterhin in unwesentlichen vergänglichen Dingen verlieren.

Spielen Sie das Spiel des Lebens in »heiterer Gelassenheit« und beobachten Sie einfach, was »geschieht«. Erkennen Sie ALLES als »gleich-gültig«, gleich wichtig und gleich richtig an, denn alles ist die Folge Ihres SEINS. Die Instanz, die Realität erzeugt, ist Bewusstsein. Auch wenn es den Anschein hat, dass Sie Ihre Entscheidungen treffen – es ist doch immer das Bewusstsein, das lenkt und der Körper kann immer nur das ausführende Organ sein, da er aus sich heraus nicht bestehen kann. Treten Sie einfach hervor und »kommen Sie an« und dann erwacht das Bewusstsein zu sich selbst, erkennt sich SELBST und tritt als Realität »in Erscheinung«.