

Kurt Tepperwein

Wege zum  
inneren Paradies



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 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-375-2

1. Auflage 2012

Redaktionelle Mitarbeit: Klaus Jürgen Becker

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung des Motivs #25293098, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

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

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

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# INHALT

Einleitung	7
Teil I: Die Weltreligionen. Wege zum Paradies – damals und heute	9
☉ Das Paradies der Ureinwohner – der Schamanismus	13
☉ Das Paradies der Sumerer – die Gesetze der Natur	15
☉ Das Paradies der alten Ägypter – das Abwägen von Gut und Böse	17
☉ Das Paradies der Griechen – das Wahre, Schöne und Gute	19
☉ Hinduismus – das Gesetz von Ursache und Wirkung	21
☉ Jainismus – der Weg der Askese	25
☉ Gnan Vidhi – Unterscheidung zwischen Selbst und Nichtselbst	29
☉ Buddhismus – der Weg des Gewahrseins	31
☉ Taoismus – Leben im Einklang mit dem großen Gesetz	37
☉ Advaita-Vedanta – die Lehre der Nichtzweiheit	41
☉ Himmelsreligionen	43
☉ Indisches und tibetisches Tantra – vereint ins Paradies	59
☉ Zusammenfassung Teil 1	61
Teil II: Alternative Wege ins innere Paradies	63
☉ Die Seelenburg, die jeder in sich trägt	65
☉ Im Hier und Jetzt leben und leben wollen	69

☉ Ich lasse los ...	73
☉ Für heute bin ich okay!	85
☉ Wie Sie eine himmlische Frequenz vibrieren	91
☉ Mentales Umerleben	97
☉ Wie Sie Ihre eigene Lebensgeschichte umschreiben	99
☉ Leben in Einheit mit dem großen Selbst	109
☉ Egal, welches Gefühl Sie haben – in der Mitte ist Frieden	123
☉ Achtsamkeitspraxis für angehende Meister	133
Zum Schluss	139
Empfohlene Literatur und Buchquellen	141
Quellennachweise	145
Über den Autor	149
Leserservice	151



## Einleitung

Schon seit Urzeiten gab es den Gedanken vom Paradies, wobei das Wort »Paradies« von dem griechischen »*páradeisos*« abstammt, was »eingehegtes Gebiet« bedeutet. Hier erkennen wir, dass die althergebrachten Vorstellungen von einem Paradies mit Eingrenzung zu tun haben, mit Grenzen, die wir einhalten müssen, um uns innerhalb des Paradieses bewegen zu können. So gab es immer wieder Gebote, Normen, Grenzen, die einzuhalten waren, um in den Genuss dieses »eingehegten Gebietes« zu kommen. Erst in der heutigen Zeit machen wir uns auf, diese Gebote, Normen und Grenzen zu hinterfragen und möglicherweise das Paradies als einen grenzenlosen Ort zu entdecken.

Die Sumerer nannten das Paradies »*Dilmun*« oder auch »*Guan Eden*«, was so viel wie »Rand der himmlischen Steppe« bedeutet. In der griechischen Bibelübersetzung lesen wir »*Gan Eden*«, und das Wort »Eden« bedeutet im Hebräischen zugleich »*Anmut, Lieblichkeit, Wonne*«. Auch in anderen Kulturen wird die Paradiesvorstellung mit einem Garten<sup>1</sup> gleichgesetzt. So hatten die Kelten ihr »Avalon«, was Apfelpfad bedeutet.<sup>2</sup> Genauso wird in den Lustgärten, die im Barock in Europa populär waren, offenbar versucht, dieses Paradies nachzubilden. Vielleicht können wir all diesen Paradiesvorstellungen entnehmen, dass auch das innere

Paradies gepflegt werden möchte – wie ein Garten. Kennzeichen eines Lust- oder auch eines Klostergartens ist es, unbehelligt zu sein vom Lärm der Welt, von Stress, Ärger und all den unguuten Emotionen oder Gedanken. So ein Ort strahlt etwas Heiles und damit in gewissem Sinn auch Heiliges aus. Und solange es das Paradies gibt, so lange gibt es auch die Bestrebungen des Menschen, in eben jenes zu gelangen.

Wir werden in diesem Buch etablierte und neuere Wege zum inneren Paradies kennenlernen. Einige dieser Tore bestehen seit Jahrtausenden, andere sind relativ neu. Doch egal, welches Tor Sie wählen, es wird Sie stets nach innen führen, denn das Paradies liegt in Ihnen selbst und wartet darauf, durch Sie entdeckt und ausgedrückt zu werden.

*Auf diesem Weg wünsche ich Ihnen viel Freude,  
Ihr Kurt Tepperwein*

# *Teil 1*

Die Weltreligionen. Wege zum  
Paradies – damals und heute



Seit Urzeiten suchten und fanden Menschen immer wieder das Tor in das Paradies und schritten hindurch. Ihre persönlichen Paradieserfahrungen suchten sie anderen zu vermitteln, entweder durch unmittelbaren Kontakt oder durch Lehren, welche sie weitergaben. Jeder dieser Wege, jedes dieser Tore ermöglicht den Zugang zu dem Schatz, den wir alle suchen und der letztendlich in unserem Inneren liegt. So sagte Jesus: »Das Reich Gottes ist inwendig in euch.« (Luk. 17,20–21)

Die Regeln und Gebote der großen geistigen Führer der Menschheit entstanden aus der Tradition und dem Kontext der jeweiligen Zeit heraus und berücksichtigen die Mentalität und die Gesinnung des jeweiligen Volkes. So erklären sich die verschiedenartigen Anweisungen für Ernährung, Reinigung, Ritus und so weiter. Da jede Form aber stets immer nur eine *Ansicht* (von außen) und damit niemals eine *Einsicht* (von innen) zeigen kann, ist jede Religionsform lediglich eine Widerspiegelung der inneren Erfahrungen dieser Großen. Sie ist, um es mit einem Begriff des Zen zu sagen, »der Finger, der zum Mond zeigt« und nicht »der Mond selbst«. Leider haben im Laufe der Jahrtausende viele Menschen die Form mit dem Inhalt verwechselt, und dies hat zahlreiche »Religionskriege« verursacht zwischen Christen, Moslems, Hindus und vielen anderen. Wie bei einer Bergbesteigung führen viele Wege zum Gipfel. Wenn Wanderer, die einen

Berg von Süden aus besteigen wollen, glauben, andere, die sich demselben Berggipfel von Norden aus nähern, seien auf dem falschen Weg, dann kommt es leicht zu Meinungsverschiedenheiten.

Don Beck hat in seinem Werk über *Spiral Dynamics*<sup>3</sup> herausgearbeitet, dass es urzeitliche und moderne Formen von »Rückverbindungen« gibt, angefangen vom Animismus und Götzenkult über die Guru-Verehrung bis hin zu den modernen Religionen des 21. Jahrhunderts. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass jede einzelne dieser Möglichkeiten für Sie einen Pfad bereitstellt und Sie letztendlich über jeden dieser Wege in die »geahnte Wirklichkeit im Inneren« eintreten können. Nicht die *Form* der Rückverbindung ist entscheidend, sondern die *Aufrichtigkeit*, mit der Sie Ihren Weg gehen – und vielleicht auch die Kompatibilität des jeweiligen Weges mit Ihrer Seele.

Am Ende jedes Weges befindet sich ein Tor, durch das man in etwas eintreten kann, was die Form übersteigt. Sie haben dann die Möglichkeit, im Bewusstsein mit etwas zu verschmelzen, das größer ist als Sie, mit der EINEN Kraft, die wir auch Gott nennen können. Sathya Sai Baba sagte einmal: »Alle Wege, wenn sie nur gut sind, führen zu Gott!« Jeder bewusst gegangene Weg führt also letztendlich zum Paradies. Kommen Sie nun mit mir auf eine Reise, auf der wir dieses Paradies entdecken wollen ...



## Das Paradies der Ureinwohner – der Schamanismus

Die Weisen unter den Ureinwohnern aller Kontinente suchten die harmonische Beziehung mit ihrer Umgebung – den Menschen, Tieren, Pflanzen, Steinen, der Sonne, dem Wind, dem Regen und der lebendigen Erde. Sie sahen »Geister« in Tieren, Bäumen, Steinen, ja sogar in scheinbar toten Ritualgegenständen. Sie gaben dem Außen, ihren Ritualen und den »Kräften der Natur« eine von ihnen selbst getrennte Macht. Spiritualität im Sinne der Urvölker bedeutete, durch gezielte Anrufungen von Naturkräften »zaubern« zu können. Aus der Tradition der Urvölker entstanden unter anderem der Schamanismus und der Glaube an Mana, die Macht der Dinge.

Mit ihren Anrufungen und Ritualen schufen unsere schamanischen Vorfahren Brücken zwischen der sichtbaren und der nicht sichtbaren Welt. Ihnen war jedoch nicht bewusst, dass der Mensch die Quelle der höchsten Göttlichkeit und der höchsten Einheit bereits *in sich* trug. Sie suchten den Kontakt zu den geistigen Kräften, die hinter der materiellen Welt erlebbar waren. Zu diesen Kräften gehörten unter anderem auch die Krafttiere, die nach schamanischem Glauben die Menschen in ihren Lebensaufgaben unterstützen.

Da diese Form des spirituellen Ausdrucks das Bewusstsein der *Quelle* allen Seins nicht erreichte, konnte sie das Paradies nur bedingt vermitteln. Für viele Schamanen waren die »ewigen Jagdgründe« die bestmögliche Ausdrucksform einer jenseitigen Existenz.

Später entwickelten sich höhere Formen des Schamanismus, wie zum Beispiel der tibetische Buddhismus, die Erfahrungen des spirituellen Erwachens mit schamanischen Prinzipien verbanden. Im tibetischen Buddhismus werden – im Gegensatz zum ursprünglichen Schamanismus – die Naturkräfte, Götter und so weiter als Durchgangsstationen für ein höheres, ewig gültiges Paradies (das Nirvana) betrachtet und erlebt.

— Anregung —

*Wenn Sie sich ein Krafttier wünschen dürften, das Sie in Ihrem Leben begleitet, welches Tier würden Sie wählen – und warum?*



## Das Paradies der Sumerer – die Gesetze der Natur

Die Sumerer waren vielleicht das erste historisch belegbare Volk, das nach Gesetzmäßigkeiten der Natur suchte und diese anwandte. Diese Hochkultur pflegte den Gartenbau und die Natur und war bereits mit astrologischen Prinzipien vertraut. Die Sumerer waren begnadete Mathematiker und erfanden die Zeitrechnung, mehr noch, sie erkannten, dass jede Stunde ihre besondere Zeitqualität hat. Das Paradies der Sumerer war untrennbar mit ihrem tiefen Glauben an Götter (Enki, Inanna und so weiter) verbunden; ihr Bestreben war es, den eigenen Platz im Kosmos zu erkennen und zur rechten Zeit einzunehmen.

Die Erkenntnis, dass es ein Weltengefüge, Zeitqualitäten und Rhythmen gibt, die leibhaftig erfahren werden können, dient auch heute noch der eigenen spirituellen Entwicklung und fördert die bewusste Nutzung qualitativer Zeit. Ab einem ganz bestimmten Punkt der Selbsterkenntnis müssen wir diese jedoch wieder hinter uns lassen – nicht weil sie »falsch« ist, sondern weil das Paradies, das wir suchen, *jenseits* aller Zeit liegt.

— Anregung —

*Welches Sternzeichen sind Sie?*

*Finden Sie Ihre eigenen Charaktermerkmale in Ihrem Sternzeichen bestätigt?*



## Das Paradies der alten Ägypter – das Abwägen von Gut und Böse

Bereits Jahrtausende vor Christus glaubten die Menschen im antiken Ägypten, dass sie sich nach dem Tod in einer Art Gerichtssaal wiederfinden, dem *Mât*, was auf Deutsch »Saal der beiden Wahrheiten« heißt – die Wahrheit, die selig macht, und die Wahrheit, die verdammt. Das Herz des Verstorbenen wird vom Gott Anubis<sup>4</sup> mit einer Waage gegen eine Feder, die Feder der Maat, aufgewogen. Wir lesen hier heraus, dass ein »leichtes Herz«, das so leicht ist wie eine Feder, uns offenbar den Weg in das Paradies weist. Das Gegenteil eines leichten Herzens wäre ein »Herz aus Stein«, wie wir es in dem Märchen *Das kalte Herz* von Wilhelm Hauff beschrieben finden.

— Anregung —

*Nehmen Sie sich einmal fünf Minuten Zeit, und notieren Sie auf einer Liste zehn Augenblicke, in denen Sie mit sich selbst im Frieden waren. Dann machen Sie sich bewusst, ob es Dinge in Ihrem Leben gibt, die Ihr Herz beschweren, wie zum Beispiel Menschen, denen Sie noch nicht*

*verziehen haben, Schuldgefühle, allgemeine seelische Belastungen und so weiter. Notieren Sie zehn Bereiche, und öffnen Sie sich für die Bereitschaft, diese loszulassen.*



## Das Paradies der Griechen – das Wahre, Schöne und Gute

In Griechenland erlebten wir bereits 800 v. Chr. die Geburt der Sinnsuche (»Erkenne dich selbst«). Den Griechen verdanken wir ethische Prinzipien, die uns mit unserer wahren (höheren) Natur und – möglicherweise – mit dem Paradies verbinden. Die Erkenntnisse der modernen Psychologie, insbesondere die der Verhaltenstherapie, die davon ausgehen, dass wir durch ein ethisches Leben mehr inneren Frieden und eine stärkere Selbstverbindung erfahren können, basieren auf der uralten Ideenlehre Platons und dem Glauben an das »Wahre, Schöne und Gute«.

Tatsächlich können Werte uns dem Paradies näherbringen, aber nur dann, wenn diese Werte, denen wir uns verschreiben, zu uns passen. Damit Werte sich segensreich für den Einzelnen auswirken, müssen sie aus unserem Innersten heraus geboren werden. Man kann Werte nicht aufpfropfen wie den Ast eines fremden Baumes. Aufgesetzte Normen verführen zu Frömmerei und Scheinheiligkeit und begünstigen Degeneration und Verdrängung. Jemand, der beispielsweise »Freiheit« als seinen höchsten Wert entdeckt, wird sein Leben unter anderen Gesichtspunkten sehen und leben müssen als jemand, für den Sicherheit

der höchste Wert ist. Der Weg zu dem eigenen heiligsten Wert erfordert es, oktroyierte Werte seitens der Eltern, des religiösen Gefüges und der einen umgebenden gesellschaftlichen Norm infrage zu stellen.

Das biblische Gleichnis vom »verlorenen Sohn« beschreibt den Weg des Menschen, der erst einmal »sich selbst leben« muss, bis er dann irgendwann die Kräfte in sich spürt, die ihn zu einer Umkehr einladen. Die daraus entstehende Verwandlung ist jedoch immer eine Umkehr im Dienste der eigenen Werte, die in der Fremde gefunden wurden und dann wieder zurück in das eigene Umfeld getragen werden.

Werte, die zu Ihnen passen, stärken Ihnen den Rücken. Wenn Ethik aus diesem Verständnis heraus er- und gelebt wird, werden Sie einen großen inneren Frieden erfahren. Die Werte selbst sind zwar noch nicht das Paradies. Aber der Frieden, der dadurch entsteht, dass Sie Ihre Werte gefunden haben und leben, kann Ihnen die Tür zum Paradies öffnen.

— Anregung —

*Erstellen Sie eine Liste aller Werte, die Ihnen einfallen. Kennzeichnen Sie dann diejenigen, die für Sie wichtig sind, und finden Sie in immer engerer Auswahl die drei wichtigsten für sich heraus.*



## Hinduismus – das Gesetz von Ursache und Wirkung

Der Hinduismus ist eine Verschmelzung von verschiedenen religiösen Systemen: den altindischen Religionen und der Religion der vermutlich aus dem Norden eingewanderten Arier. Eines der wichtigsten Gottprinzipien ist *Brahman* – der höchste schöpferische Geist. Brahman ist die unbeschreibbare, unerschöpfliche, allwissende, allmächtige, nichtkörperliche, allgegenwärtige, ursprüngliche, erste, ewige und absolute Kraft. Er ist ohne Anfang und ohne Ende, er ist in allen Dingen enthalten und die Ursache, die Quelle und das Material aller bekannten Schöpfung, rational unfassbar und doch dem gesamten Universum immanent. Die Upanishaden beschreiben Brahman als das Eine, das unteilbare, ewige Universalselbst, das in allem anwesend ist und in dem alle anwesend sind.

Hinduistische Mythen kennen, wie andere Religionen, Höllen für Übeltäter, jedoch geht man davon aus, dass keine noch so schwere Verfehlung ewig gesühnt werden muss. Das Individuum kommt unweigerlich auf die Erde zurück, und der Kreislauf von Geburt zu Geburt geht weiter bis zur endgültigen Erlösung.

Götter, Menschen und Tiere werden nach hinduistischer Glaubensvorstellung immer wiedergeboren. Die Wiedergeburt richtet sich hierbei nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma). Dabei sehen die Hindus Moksha, die Erlösung aus dem Kreislauf der Wiedergeburt, als Endziel an. Dieses kann nach hinduistischem Glauben insbesondere durch die klassischen drei Methoden erreicht werden: *Bhakti-Yoga*, die liebende Verehrung Gottes, *Karma-Yoga*, den Weg der rechten Tat, und *Jnana-Yoga*, den Weg des Wissens.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung entspricht den modernen Gesetzen der Physik, nach denen Energie nicht vernichtet werden kann, und gilt unumstößlich, solange es ein »Ich« gibt, das die Wirkungen erfährt. Jesus drückte die gleiche Gesetzmäßigkeit mit folgenden Worten aus: »Was du säst, wirst du ernten!« Im Klartext bedeutet dies: Sie (selbst) wirken immer – egal, wie!

Diese Erkenntnis kann Ihnen helfen, sich bewusster als bisher durchs Leben zu bewegen. Das Gesetz von Ursache und Wirkung zu beachten, ist allerdings nur ein Zwischenschritt auf dem Weg ins Paradies, denn: Ketten aus Gold (gute Gedanken, Worte, Taten) binden uns genauso wie Ketten aus Eisen (ungute Gedanken, Worte, Taten). Solange wir für unsere guten Gedanken, Worte und Taten noch eine Belohnung erwarten, sind wir nicht frei.

Es ist unsere Ich-Bezogenheit, die uns daran hindert, in das Paradies einzugehen. Wenn Ihre Aufmerksamkeit jedoch auf das Göttliche gerichtet ist, das *hinter* aller Form verborgen ist, wird sich Ihnen die Tür zum Paradies öffnen. Es geht dann nicht mehr darum, *was* Sie denken, sondern *als wer* Sie denken.

— Anregung —

*Halten Sie immer wieder inne, und fragen Sie sich: »Was würde ein Meister des Lebens an meiner Stelle tun?« Nehmen Sie die Antwort auf diese Frage intuitiv wahr. Und handeln Sie entsprechend!*

# *Teil 2*

Alternative Wege  
ins innere Paradies



## Die Seelenburg, die jeder in sich trägt

In jedem von uns gibt es ein inneres »Asyl«, das wir durch Meditation erfahren können und von dem aus wir in immer tiefere Ebenen getragen werden. Teresa von Avila, die 1515 geboren wurde und den Begriff der Erleuchtung aus christlicher Sicht beschreibt, nannte diesen Rückzugsort die »Seelenburg«. Die Seele selbst war für sie daneben das Paradies, und wir brauchen ihrer Meinung nach nicht erst in den Himmel aufzusteigen oder unser Glück im Außen zu suchen, denn das Paradies, das wir suchen, ist inwendig *in uns!*

Im Kontakt mit der äußeren Welt haben viele von uns das Paradies irgendwann verlassen – aber das Paradies hat uns nie verlassen. Unberührt vom Lärm der Welt wartet es geduldig darauf, durch uns wiederentdeckt und wieder betreten zu werden. Paradies – das ist ein innerer Ort, aus dem heraus wir leben können. Es ist der Ort des ewigen Frühlings, der Ort, an dem ewig die Kirschbäume blühen, eine innere Tankstelle, »ein Ort der ewigen Wonne«. Nutzen Sie deshalb Meditation nicht einfach nur zur Entspannung, sondern als regelmäßige Tankstelle. All dies beginnt mit dem Auskoppeln/Ablösen vom Mind und der nachfolgenden Hingabe an das, was größer ist als der Mind.

— Übung —

**Lichtmeditation**

*Gehen Sie in eine Meditationshaltung Ihrer Wahl. Beginnen Sie, Ihre Gedanken zu beobachten, statt auf sie zu reagieren. Erleben Sie dabei die Freiheit, auf Gedanken nicht reagieren zu müssen. Die Gedanken sind wie Züge, die am Bahnhof ein- und ausfahren – Sie stehen am Bahnsteig, aber Sie steigen nicht ein. Wenn Sie in dieser Stille über eine längere Zeit verharren, werden Sie eine immer tiefer gehende Stille erleben. Verharren Sie in dieser Stille, als ob Sie sehnsüchtig auf einen Geliebten warten würden. Auf einmal öffnet sich Ihnen Ihr innerer Raum. Mit fortwährender Übung kann die Öffnung des inneren Raumes in immer kürzerer Zeit erreicht werden.*

*Das Erste, was in Ihnen auf dem Weg erwachen wird, ist Ihre Fähigkeit, Gedanken zu fühlen, statt sie zu denken. Ihr Verstand, der ansonsten damit beschäftigt ist zu analysieren, zeigt sich nun als Fühlorgan. Dieses reine Fühlen kann er allerdings erst dann, wenn er nicht mehr mit dem »Gedankenkarussell« identifiziert ist. Da ist ein kurzes Zurücktreten, ein kleiner Abstand. Während Sie länger in der Stille sitzen, erleben Sie mehr und mehr, dass Sie Gedanken mit dem Kopf fühlen können. Dies entspricht dem alten gnostischen Wissen, »mit dem Kopf zu fühlen, mit dem Herzen zu denken«. Indem Sie nun die Gedanken fühlen, ohne sie zu denken, verlieren diese automatisch ihre Ladung und Macht über Sie.*

*Je länger Sie das reine Fühlen in der Stille praktizieren, umso mehr erleben Sie, dass die Schwingung feiner wird, dass tiefer Frieden in Ihr Denken einkehrt. In der Stille*

*geben Sie die Identifikation mit dem linearen Denken auf. Die Leere, das Nichts ist eine Brücke zur Erleuchtung, aber nicht identisch mit ihr. Die Leere ist nur ein Zwischenraum. Viele spirituellen Sucher, welche die Leere erfahren haben, beenden ihre spirituelle Suche leider an dieser Stelle, ja, sie ahnen nicht einmal, dass es da noch etwas gibt. (Willigis Jäger gebraucht in dem Zusammenhang den Begriff der »Stille hinter der Stille«.)*

*Verharren Sie in diesem Frieden, ohne sich anzuspannen. Erleben Sie, dass diese Stille früher oder später einem sehr feinen Zustrom von Licht weicht. Es sind Lichtpulsationen unterschiedlicher Qualität, die von selbst zu Ihnen finden und Sie berühren. Sie fühlen die angenehme Beschaffenheit, die Sie sanft umschmeichelt. Es sind Gedankenformen einer höheren Qualität, die einer höheren Quelle entstammen. Während sich die Gedankenformen zu Beginn der Meditation vielleicht noch wie kleine Hagelkörner anfühlten, die Ihre Meditation eher störten, fühlen sich diese neuen Gedankenformen weich an – und dann auf einmal spüren Sie, wie ein flüssiger, goldener Strom in Sie einströmt, der Ihre Meditation vertieft und unterstützt.*



## Im Hier und Jetzt leben und leben wollen

Viele Menschen streben nach dem Paradies, das irgendwo sein soll – doch sie akzeptieren nicht die Welt, in der sie leben, und die Umstände, die sie doch offenbar durch ihr »Sosein« angezogen haben. Wenn Sie aber die Welt, die Umstände, Ihren Körper, Ihre Emotionen, Ihren Partner oder Ihre Mitmenschen nicht annehmen, dann nehmen Sie auch sich selbst nicht an – und dann ist das Paradies für Sie nicht erreichbar. Denn die Grundhaltung, mit der Sie leben, lautet: »Ich weiß, dass es DAS (was ich gerade erlebe) nicht ist!« Die Grundhaltung von Unzufriedenheit – genauer gesagt »nicht im Frieden sein« – verhindert, dass Sie den Schlüssel für das innere Paradies hier und jetzt finden. Es ist der »something wrong mind«, der uns davon abhält, das Leben im Hier und Jetzt zu feiern.

Wenn wir spirituell wachsen wollen, dann geht dies nur, wenn wir bereit sind, hier und jetzt mit dem zu sein, was wir erleben – ganz bewusst. Die Erde, der Platz, an dem wir stehen, ist der Ort, an dem sich das innere Paradies zeigen und ausdrücken möchte. Hier und jetzt kann ES, die Wandlung, geschehen. Wenn es Ihnen also gelingt, das, was JETZT da ist, wertfrei wahrzu-

nehmen, anzunehmen, vielleicht sogar zu feiern, werden Sie erfahren, dass Sie sich hier und jetzt für das Glück entscheiden können. Wenn Sie wahrhaft präsent sind, dann lehrt Sie das Jetzt in jedem Augenblick neu, was zu tun ist.

— Anregung —

*Setzen Sie sich einmal für fünf Minuten hin, und wiederholen Sie still oder laut die Worte: »Ich will hier (und jetzt) sein!« Beobachten Sie, was Sie erleben, während Sie diese Worte wiederholen.*

*Wann immer Sie im Alltag spüren, dass ein Begehren (von etwas, das nicht da ist) oder eine Ablehnung (von etwas, das gerade da ist) Sie übermannt, wiederholen Sie wieder die Worte »Ich will hier sein«, und öffnen Sie dabei Ihr Herz. Erwarten Sie ein Wunder, denn im Hier und Jetzt verschwinden all die Dinge, die Ihnen Probleme bereitet haben – sie sind entweder vergangen und nicht mehr wichtig, oder sie sind noch nicht geschehen und damit irrelevant für den gegenwärtigen Augenblick. Noch einmal: Solange Sie an der Vergangenheit hängen, sind Ihre Ressourcen an die Vergangenheit gebunden. Solange Sie von besseren Umständen träumen, die noch gar nicht da sind, entfernen Sie sich vom Leben, von dem, »was ist«. Doch sobald Sie im Hier und Jetzt leben und auch leben wollen, sind Sie ganz präsent, und so stehen Ihnen alle Ressourcen zur Verfügung. Deshalb ist einer der wichtigsten Schlüssel für ein Leben im Paradies, hier und jetzt leben zu wollen.*

Üblicherweise machen wir unsere Bereitschaft, im Hier und Jetzt zu leben, davon abhängig, ob die Umstände angenehm sind. Wir denken, das Wichtigste seien die Umstände. Wenn diese angenehm sind, dann sind wir gerne im Hier und Jetzt, doch wenn sie nicht angenehm sind, dann vermeiden wir es, im Hier und Jetzt präsent zu sein. Sie merken: Wir machen uns abhängig von den Umständen. Je weniger wir jedoch im Hier und Jetzt verankert sind, umso weniger präsent sind wir – und umso weniger Ressourcen haben wir, um das JETZT so zu gestalten, wie wir es uns wünschen.

Jeder Widerstand dagegen, das zu erleben, »was ist«, trennt Sie also von Ihrem Paradies im Hier und Jetzt. Lassen Sie diesen Widerstand, zum Beispiel die Angst, ganz hier und jetzt zu sein, deshalb los. Der Schlüssel zum Paradies liegt demnach darin, jeden Widerstand gegen das, »was ist«, zu bemerken und loszulassen, denn nur wenn Sie alles loslassen, was Sie daran hindert, im Hier und Jetzt zu sein, werden Sie dauerhaften Frieden und damit Ihr inneres Paradies auf Erden finden.

Ein anderer Punkt ist, dass wir etwas erst einmal so akzeptieren müssen, wie es ist, damit es sich wandeln kann. Wenn uns dies gerade nicht gelingt, weil wir uns schlichtweg belastet fühlen, helfen uns sogenannte Loslass-Sätze – und um die soll es im folgenden Kapitel gehen.