

KURT TEPPERWEIN

Loslassen, was nicht glücklich macht

DER WEG ZUR INNEREN FREIHEIT

21. AUFLAGE

mvgverlag 

© des Titels »Loslassen was nicht glücklich macht« (ISBN 978-3-636-07097-5) 2016 by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Kapitel 1:

Vollkommenheit

Der Sinn unseres Lebens – unsere Lebensaufgabe

Der Sinn unseres Lebens liegt darin, Vollkommenheit zu erreichen. Schon in der Bibel heißt es: „Ihr sollt vollkommen sein, wie der Vater im Himmel vollkommen ist.“ Machen wir uns einmal bewußt, daß unser wahres Selbst von jeher vollkommen war, daß es immer noch vollkommen ist und daß es auch vollkommen bleiben wird. Somit bräuchten wir eigentlich für unsere Vollkommenheit weder zu arbeiten noch darum zu bitten. Wir brauchen auch nicht auf Vollkommenheit zu hoffen oder um sie zu bangen. Eigentlich gibt es nur einen einzigen Weg, um zur Vollkommenheit zu gelangen: Loslassen von allem, was unsere Vollkommenheit behindert. Wir selbst hindern uns an unserer Vollkommenheit, weil wir Unvollkommenes in unserem Leben zulassen.

Das Anliegen dieses Buches ist es, zu zeigen, wie wir von allem loslassen können, was uns belastet, was uns von unserer Vollkommenheit abhält. Dazu gehört in erster Linie, daß wir lernen, unseren Eigenwillen loszulassen. Erst dann kann nämlich unsere Seele frei und glücklich sein. Unser Ziel ist es, diese Freiheit zu erlangen. Wenn Sie den Weg mit mir gehen, werden Sie finden, was Sie suchen: *Harmonie*.

Ich möchte nicht verhehlen, daß die Realisierung dieses Wunsches nicht einfach ist. Es bedeutet Arbeit an sich selbst, Disziplin, Selbsterkenntnis, und manches mag Ihnen anfangs wie ein Verzicht erscheinen. Je mehr Sie aber erkennen, je mehr Sie von den geistigen Geset-

zen erfahren, desto leichter wird Ihnen dieser vermeintliche Verzicht fallen – bis es eines Tages kein Verzicht mehr für Sie ist.

Wo stehen wir heute?

Jeder Mensch hat eine Aufgabe in seinem Leben. Dies kann etwas ganz Großes, Bedeutendes sein, es kann aber auch etwas sein, das von vielen gar nicht bemerkt wird. Das spielt überhaupt keine Rolle. Wichtig ist allein, daß jeder seine Lebensaufgabe erkennt und sie erfüllt, denn in ihrer Erfüllung liegt der Sinn unseres Lebens. Wir werden vom Schicksal nicht nur dafür zur Verantwortung gezogen, daß wir nichts Böses tun – nein, wir werden auch dafür zur Rechenschaft gezogen, daß wir unterlassen haben, Gutes zu tun. Jetzt fragen Sie vielleicht: „Woher weiß ich, was zu tun und was zu unterlassen ist? Welcher Weg ist der richtige, um zu Harmonie zu finden und vollkommen zu werden?“

Um die Antwort herauszufinden, müssen Sie den „Weg nach innen“ gehen. Die Aufgaben sind individuell verschieden, und jeder hat seine ganz persönliche Lebensaufgabe. Lernen Sie sich selbst kennen, lernen Sie, Ihre Bestimmung zu erkennen, und Sie finden Ihre Berufung heraus. Wir helfen Ihnen dabei, indem wir Ihnen einige Fragebogen an die Hand geben, die Ihnen Klarheit über Ihren Weg geben werden.

Wenn Sie in aller Ruhe einmal über Ihr Leben nachdenken, dann werden Sie feststellen, daß es einen roten Faden gibt, dem Sie von der Vergangenheit bis zum heu-

tigen Tage folgen können. Am besten nehmen Sie sich ein bißchen Zeit, setzen sich ruhig und bequem hin, sorgen dafür, daß niemand Sie stört, und dann überdenken Sie einmal in aller Ruhe Ihr Leben. Schauen Sie zurück in die Vergangenheit und blicken Sie in die Zukunft.

Fragebogen *Lebenssituation*

Mit welchen Situationen werde ich immer wieder konfrontiert?

- im Privatleben
- im Beruf
- Welche Probleme kommen immer wieder vor?
- Welche Fragen stellen sich mir immer wieder?
- Welche Enttäuschungen erlebe ich häufig?
- Auf welchem Gebiet habe ich die meisten Erfolge?
- Welche Ziele kann ich leicht erreichen?
- Welche Dauerwünsche haben sich bisher noch nicht erfüllt?
- Welche Gefühle sind bei mir am meisten ausgeprägt?
- Welche Gedanken sind bei mir vorherrschend?
- Gibt es Träume, die immer wiederkehren?
- Was erwarte ich von der Zukunft, was befürchte ich?

Sie können diese Liste beliebig verlängern und ergänzen. Dabei werden Sie feststellen, daß Sie immer wieder auf ähnlich gelagerte Probleme stoßen, daß immer wieder dieselben Fragen auftauchen. Das liegt daran, daß diese Probleme noch nicht gelöst und diese Fragen in Ihrem Leben noch ungeklärt sind. Es ist jetzt Ihre Aufga-

be, Klarheit zu schaffen, damit Harmonie entstehen kann. Das ist die Grundvoraussetzung für ein erfülltes Leben überhaupt, denn wo ungelöste Probleme existieren, kann Ruhe nicht gedeihen.

Harmonie

Harmonie ist ein Grundgesetz der Natur. Alles wird von Harmonie bestimmt, ob Gesundheit, Erfolg, Glück oder Zufriedenheit. Sind *Sie* in Harmonie mit sich selbst?

Fragebogen Harmonie

- Lebe ich in Harmonie mit mir selbst?
- Kann ich in jeder Situation zu innerer Ruhe finden?
- Bin ich im seelischen Gleichgewicht; ruhe ich in mir; kann mich nichts erschüttern und ganz verunsichern?
- Wie steht es mit meinen privaten Beziehungen?
- Habe ich ein harmonisches Familienleben, eine gute Basis für meine Freundschaften?
- Bestimmen Ausgeglichenheit und ein freundliches Miteinander meinen beruflichen Alltag?

- Wo gibt es Disharmonien? Was stört meine Harmonie?
- Gibt es Lebensbereiche, in denen ständige Spannung herrscht?
- Warum ist das so – wer verursacht solche Situationen?
- Welche Einstellung habe ich zu diesen Situationen?
- Welche Möglichkeiten habe ich, eine Beruhigung der Lage herbeizuführen?
- Habe ich es schon versucht?
- Mit welchem Erfolg?
- Warum habe ich es nicht versucht?
- Fühle ich mich wohl, wenn ich in Frieden mit mir und der Welt lebe?
- Brauche ich Streß, liebe ich den Streit, will ich immer Sieger sein?

Damit Sie sich für die Harmonie öffnen können, wollen wir Ihnen hier eine Suggestion geben, die Sie immer anwenden können, wenn Sie zu innerer Ruhe finden wollen. Sie können den Text auf eine Cassette sprechen und ablaufen lassen oder Sie sagen sich den Text vor, beispielsweise am Morgen, wenn Sie sich waschen, oder Sie gehen die Worte in Gedanken durch, während Sie zur Arbeit fahren.

„Ich bin ruhig, ganz ruhig und gelassen. Meine Gedanken konzentrieren sich auf mein höheres Selbst. Ich gehe den Weg nach innen. Ruhe durchströmt mich. Ich atme ruhig und spüre, wie der Atem meinen Körper durchströmt. Immer tiefer und tiefer geht mein Atem. Ich spüre, wie er Verspannungen in mir löst – meine Schultern werden locker, meine Beine leicht, und meine Gesichtszüge entspannen sich. Ich fühle mich wohl.

Der Atem löst auch innere Verkrampfungen. Ich spüre, wie mein Herz ganz ruhig und gleichmäßig schlägt. Probleme fallen von mir ab, der Ärger löst sich auf – ich werde leicht und frei. Ein tiefes Gefühl von Frieden wächst und wächst und wächst. Ich habe meine Mitte gefunden, bin voller Harmonie und positiver Gefühle. Das erfüllt mich mit Freude und gibt mir Sicherheit. Alles ist angenehm, warm und licht. Alles ist gut.“

Das Wichtigste in unserem Leben und eine unserer Hauptaufgaben ist es, unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele – also unser gesamtes Sein – in Ordnung zu bringen. Stellen Sie sich einmal vor, daß unser Körper aus etwa 200 Billionen Zellen besteht. Jede Zelle ist ein ganzes Universum für sich, denn jede einzelne Zelle besteht aus unzähligen Atomen, und jedes Atom ist wiederum ein Sonnensystem für sich alleine: mit einer zentralen Sonne, mit Plutonen und Neutronen – ein komplettes Sonnensystem! Unser Bewußtsein bestimmt über den Zustand dieser Universen. Jede Veränderung in unserem Bewußtsein teilt sich sofort jedem einzelnen Zellenbewußtsein mit. Die Zelle reagiert darauf und handelt entsprechend. Sie sehen, wie wichtig es

ist, weise mit unserem persönlichen Universum umzugehen und diese 200 Billionen Zellen gut zu regieren.

Eine notwendige Voraussetzung für die richtige Funktionsweise unseres Körpers ist eine vernünftige Ernährung. Wir müssen das Richtige zur rechten Zeit und in der richtigen Menge essen. Aber noch wichtiger ist es, unser Denken zu ordnen, um positiv, also konstruktiv, zu denken. Destruktive Gedanken sind zerstörerisch, denn sie sind in erster Linie gegen uns selbst gerichtet. Wir denken sozusagen gegen den Schöpfungsgedanken und verursachen somit Disharmonien mit der Schöpfung. In Harmonie mit der Schöpfung zu denken, zu fühlen, zu reden und zu handeln, das ist unsere Hauptaufgabe. Alles andere können wir beruhigt loslassen. Es ist für uns nur Ballast, behindert unsere positiven Energien und stört unser Sein.

Wenn wir diesen Zustand der Harmonie erreicht haben, dann ist unser Seins-Auftrag erfüllt, dann haben wir wieder unseren Urzustand der Vollkommenheit erreicht. Gemeinsam wollen wir uns auf den Weg zu diesem Ziel machen. Wir werden Schritt für Schritt zusammengehen. Ich werde Ihnen Übungen zeigen und Ihnen Anleitungen geben, damit Sie in einen Zustand der Harmonie, des Einsseins mit sich und der Schöpfung gelangen.

Das Glück tritt gern in ein Haus ein, wo gute Laune herrscht.

(Japanische Weisheit)

Kapitel 2: Loslassen

Warum?

Es ist eigentlich gar nicht so erstaunlich, daß in einer Welt, in der das Materielle und die Äußerlichkeiten so wichtig geworden sind, die Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach dem Sein, nach der Bedeutung des Seins immer stärker werden und mehr und mehr Menschen beginnen, sich mit diesen wesentlichen Dingen zu befassen.

Sie haben erkannt, daß das Glück nicht in schönen Häusern, weiten Reisen oder Pelzmänteln liegen kann. Sie erkennen, daß die Anhäufung äußeren Reichtums nur ein kurzfristiges Vergnügen ist. Zufriedenheit, Befriedigung und Freude können auf diese Weise jedenfalls nicht entstehen. Das Wissen, daß alles, was wir hier besitzen, nur eine Leihgabe des Lebens ist, mag dazu beitragen, daß es uns leichter fällt, Unwesentliches loszulassen.

Wir wurden nackt geboren und wir werden nackt wieder zurückkehren in den ewigen Kreislauf. Unser ganzer Besitz ist lediglich ein schmückendes Beiwerk – ja vielleicht sogar eine Belastung – für unsere jetzige Existenz. Es schadet nicht, sich zu schmücken, und es schadet auch nicht, in Luxus zu leben. Wie viele Menschen aber verbringen die meiste Zeit ihres Lebens damit, Güter anzuhäufen, die sie doch nur für eine bestimmte Zeit – für die kurze Spanne ihres Erdendaseins – nutzen können und später zurücklassen müssen. Wirklich arm dran ist aber dann derjenige, der am Ende seiner Tage erkennt, daß er

zwar eine Menge Geld angehäuft hat, das Wesentliche aber übersehen und vernachlässigt hat. Es ist deshalb nie zu früh, sein Denken zu ordnen, Prioritäten zu setzen, die tatsächlichen Werte und den Sinn zu erkennen.

Freuen wir uns über unsere äußeren Wegbegleiter wie Reichtum, einen Beruf, in dem wir erfolgreich sind, einen großen Namen oder auch Macht. Freuen wir uns über unsere Lebenspartner, über die Menschen, die uns in diesem Leben eine Zeitlang begleiten. Genießen wir all das – seien wir dankbar dafür, aber achten wir darauf, diesen Dingen den Wert zuzumessen, der ihnen zusteht.

Es ist nie zu spät!

Sollten Sie jetzt, in diesem Moment erkennen, daß auch Sie diesen Weg der Äußerlichkeit gegangen sind, und sollten Sie gleichzeitig das Bedürfnis nach einer Veränderung haben, dann fangen Sie an. Sagen Sie nicht: „Jetzt ich bin schon so weit gegangen, da kann ich gar nicht mehr umkehren.“ Es ist niemals zu spät, sein Leben zu verändern. Jetzt haben Sie die Chance, das umzusetzen, was Ihnen soeben an Erkenntnis zuteil wurde.

Wenn Sie sich dazu entschließen, ab heute einen anderen Weg einzuschlagen, dann lassen Sie sich von nichts und niemandem davon abhalten. Es ist keineswegs das Eingeständnis eines Mißerfolges, wenn Sie ab sofort andere Ziele haben. Alles, was Sie bisher erlebt, gedacht und erreicht haben, war notwendig, damit Sie so sein

können, wie Sie heute sind: Offen für das Neue, sensibel für die wesentlichen Dinge des Lebens und bereit, einen neuen Weg zu gehen – erfüllt von dem Wunsch nach tiefem inneren Frieden.

Versuchen Sie doch einmal, sich in die Situation eines Bergsteigers zu versetzen, der nach stundenlangem Marsch erkennen muß, daß er den falschen Weg gewählt hat – einen Weg, der ihn unweigerlich in den Abgrund führen wird. Er kehrt um, und zwar auf der Stelle und in dem Moment, in dem er dies erkennt. Er wird sogar gerne den ganzen Weg zurückgehen, weil er weiß, daß nur dies sein Leben rettet.

Und so ist es auch mit Ihnen: Kehren Sie um, gehen Sie zurück. Es ist sicher ein wenig beschwerlich, aber besser ein beschwerlicher, richtiger und sicherer Weg als ein falscher Weg, der unweigerlich in den Abgrund führt.

Auf Ihrem Rückweg spüren Sie vielleicht schon das Gewicht Ihrer Last, die Sie die ganze Zeit mit sich herumgeschleppt haben.

Wie viele Gedanken haben Sie sich schon über unnütze Dinge gemacht? Wie viele Nerven hat es Sie gekostet, das zu erreichen, was Sie jetzt gar nicht mehr als so wichtig erachten? Wieviel Geduld, Geld und Kraft haben Sie aufgebracht für etwas, das Ihnen gar nicht dient und nützt? Sie können das alles loslassen. Es wird Ihnen gar nicht schwerfallen.

Vielmehr werden Sie die neue Freiheit spüren. Sie werden bemerken, wie die schweren Steine des falschen Gepäcks von Ihnen abfallen, wie Sie freier durchatmen können, wie Sie elastischer gehen und wie Sie innerlich ruhiger und fröhlicher werden. Sie sehen wieder ein Ziel vor sich, ein helles Licht, das Ihnen den Weg zu neuen Dimensionen zeigt.

Sie sind, was Sie denken

Zum Loslassen gehört, daß wir lernen, uns selbst nicht nur zu kennen, sondern auch zu erkennen. Wir müssen lernen, uns zu beherrschen – das bedeutet Disziplin. Nur wer Disziplin aufbringt, kann auch Vollkommenheit erlangen. Disziplin beginnt bei der Gedankendisziplin. Nichts in diesem Leben geschieht, ohne daß es zuerst gedacht wurde. Daran können Sie sehen, welche Macht die Gedanken haben und wie wichtig es ist, die richtigen Gedanken zu haben. Mit unseren Gedanken setzen wir die Ursachen für unser Leben. *Sie sind, was Sie denken*. Prüfen Sie das nach:

1. Welche Vorstellungen hatten Sie von Ihrem Leben
 - vor 10 Jahren?
 - vor 5 Jahren?
 - vor 1 Jahr?
2. Wie hat sich Ihr Leben entwickelt?
Haben sich Ihre Vorstellungen realisiert?
3. Wie stellen Sie sich heute Ihre Zukunft vor?
4. Hatten Sie Zweifel, ob Sie Ihre Ziele erreichen würden?
5. Waren Sie von Ihren Zielen überzeugt?

Prüfen Sie im Alltag, wie Ihre Gedanken sich realisieren. Machen Sie sich am Morgen bewußt, was Sie erledigen wollen und wie es ablaufen soll. Am Abend ziehen Sie dann Resümee.

Wenn Sie noch Zweifel haben sollten, dann üben Sie mit dem viel zitierten Parkplatzproblem. Stellen Sie sich

folgendes vor: „Ich bekomme immer einen Parkplatz, und zwar dort, wo ich ihn brauche.“ Das funktioniert – sogar in der Großstadt!

Ursache und Wirkung

Wer sein Denken nicht beherrscht, der überläßt es dem Zufall. Doch den Zufall gibt es nicht! Zufall bedeutet, daß Ihnen genau das zufällt, was Ihnen gebührt. Wenn Sie die Verantwortung für Ihr Leben nicht übernehmen – also verantwortlich denken –, dann folgen Ihren Gedanken zwangsläufig entsprechende Situationen: Es geschehen „zu-fällige“ Dinge. Diese Disziplinlosigkeit hat zur Folge, daß Ihnen ein Zufall nach dem anderen zu-fällt: Sie werden vom Leben gebeutelt.

Vielleicht sagen Sie sich: „Ich habe kein Glück, ich habe immer Pech, mir gelingt nie etwas.“ Wenn Sie aber tiefer in die Thematik einsteigen und hinter die vordergründige Argumentation blicken, werden Sie erkennen, daß solche Äußerungen gar nicht stimmen können. Wenn Sie keinen Erfolg und kein Glück haben, dann liegt das an Ihren Gedanken, an Ihrer mangelnden Disziplin. Disziplinieren Sie sich, befassen Sie sich mit positiven Aspekten, dann müssen Ihre Gedanken unweigerlich in Taten und Umständen sichtbar werden.

Wer jedoch ziel- und gedankenlos dahinlebt, darf sich nicht wundern, wenn sein Leben dem Zufall überlassen bleibt und sich negative Situationen häufen. Sie sehen hier ganz deutlich den Zusammenhang von Ursache und Wirkung. Nichts, nicht einmal die geringste Kleinigkeit

geschieht, ohne daß eine Ursache dafür gesetzt wurde – und als erstes war immer der Gedanke! Verinnerlichen Sie diesen Grundsatz, berücksichtigen Sie ihn, wenn Sie Ihr Leben in der Vergangenheit betrachten, und ziehen Sie Nutzen aus dieser Erkenntnis für die Zukunft!

Prüfen Sie an einem ganz einfachen Beispiel, ob Sie Ihren Geist und Ihren Körper beherrschen:

Übung *Stillsitzen*

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und achten Sie darauf, daß Ihr Rückgrat sich gestreckt und aufrecht an der Stuhllehne befindet. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel, setzen Sie die Füße in kleinem Abstand nebeneinander. Nun schließen Sie die Augen und bleiben fünf Minuten in dieser Stellung sitzen.

Sie atmen ganz ruhig und tief. Sie blinzeln nicht. Sie bewegen auch die Finger nicht. Wenn Sie glauben, daß es Sie juckt, dann unterdrücken Sie den Wunsch, sich zu kratzen. Lassen Sie sich von nichts und niemandem beirren. Am besten stellen Sie sich einen Wecker, um sicherzugehen, daß Sie wirklich fünf Minuten in dieser Stellung verharren können.

Sie haben es geschafft! Ich gratuliere Ihnen! Wenn es Ihnen nicht gelungen ist, dann macht das auch nichts. Alles braucht seine Zeit, und in ein paar Tagen werden Sie stillsitzen können.

Ich gebe Ihnen hier eine kleine Hilfe, damit Ihnen das Ruhighalten leichter fällt. Sprechen Sie folgenden Text –

möglicherweise mit meditativer Musik untermalt – auf eine Cassette:

Ich schließe meine Augen und lasse meinen Körper los. Ich bin jetzt vollkommen bewegungslos. Ich lasse keine Bewegung mehr zu – außer meinem Atem. Ich beherrsche meinen Körper. Während mein Körper bewegungslos ist, lasse ich mich langsam und behutsam in mich selbst hineinsinken.

Ich lasse die Außenwelt los und sinke in mich hinein. Vor meinem geistigen Auge sehe ich ein helles, warmes Licht. Ich sinke ganz langsam in vollkommener Stille in dieses Licht hinein, denn ich bin das Licht. Ich ruhe im Licht meines wahren Selbst. Mein Körper ist leicht und bewegungslos. Ich ruhe im Licht, in der Stille, in mir. Ich spüre die wohltuende Atmosphäre, die mich umgibt.

Jetzt lasse ich mein Bewußtsein weit werden. Ich lasse zu, daß mein Bewußtsein ganz weit wird. Ich nehme den Raum wahr, in dem ich mich befinde, mein ganzes Bewußtsein nimmt diesen Raum in sich auf, und ich spüre die wohltuende Atmosphäre. Ich kann mein Herz öffnen, und ich fühle mich im Einklang mit mir selbst, mit dem Leben und mit dem Kosmos. Ich spüre die Wärme, das Licht und die Liebe. Je mehr Liebe ich fließen lasse, desto mehr Liebe strömt in mich ein, und ich spüre, daß es Gottes Liebe ist, die mich umfaßt, umhüllt und durchströmt. Ich öffne mein Herz noch weiter und lasse seine Liebe durch mich fließen.

Alles ist erfüllt von seiner Liebe.

In dieser Einheit des Bewußtseins erkenne ich, daß ich von nun an in der Geborgenheit seiner Liebe leben kann. Ich lebe in der Sicherheit seines Willens und in der Gebor-