

Oliver Driver

Selbstheilungspraxis

Der schamanische Weg

Ein Weg der Leichtigkeit durch
die Kraft der Seele

INHALT

Vorwort	13
1:ATEMPAUSE	16
Vom Suchen und vom Finden	16
2: HÄTTEN SIE DAS ERWARTET?	18
Welcher Weg kann heilen?	19
3: ATEMVISUALISIERUNG	22
Nur Sie allein zählen.....	23
4: SCHNELL-ENTSPANNUNG.....	25
Meine Geschichte.....	25
5: DIE WIRKLICHKEIT DER GEDANKEN	27
Ein paar Anmerkungen zu den Übungen.....	28
6: PIKOPIKO	30
Ihr Traum	31
7: SCHREIBEN SIE IHR THEMA AUF!.....	31
Verbinden Sie Körper und Geist!	33
8: ACHTSAME BEOBACHTUNG.....	34
Der Urquell aller Dinge.....	35
9: STOPP.....	37
Wie bewerten Sie die Welt?	38
10: WER SIND SIE?.....	41
Wo hören Sie auf, wo fangen Sie an?	41
11: DER GEGENWÄRTIGE AUGENBLICK.....	42
Alles ist eins	45
12: SEIEN SIE DAS UNIVERSUM!	48
Ein kleiner Exkurs in die moderne Physik	49
13: ERMÄCHTIGUNG	51
Ein Abenteuer mit sich selbst.....	52
14: ATEMEDITATION.....	55
alpha – beta – theta – delta.....	58
15: ATMEN IM RHYTHMUS.....	59
Spirits – die Geister, die Sie rufen	60
16: WER SPRICHT IN IHNEN?.....	61
Die Kunst des Sehens.....	62
17: VERSTÄRKUNG DER WAHRNEHMUNG DURCH DAS ERLEBEN DER SINNE.....	63

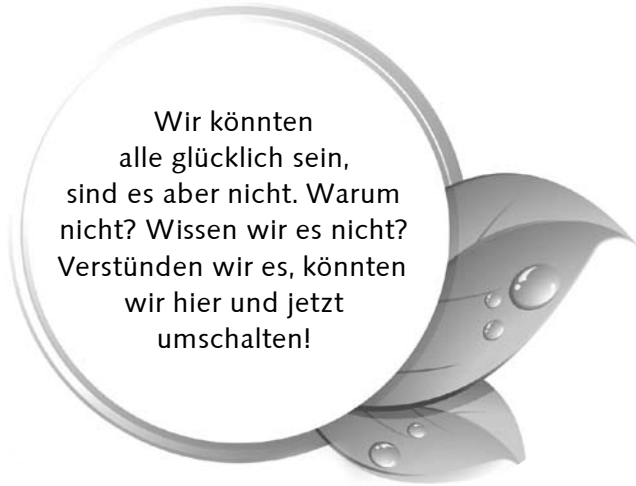
Die Welt der Schamanen	65
18: ENERGIE SPÜREN	69
19: ENERGIEKÖRPER FÜHLEN	70
20: ENERGIEKÖRPER SEHEN	70
21: ENTDECKEN SIE IHREN ENERGIEKÖRPER	71
Manager als Schamanen?	72
22: ACHTSAMKEIT	73
Die schamanischen Gesetze der Kahuna	75
23: WER DENKT, UND WER BEOBACHTET?	76
Glück allein macht auch nicht glücklich	78
24: ZÄHLEN SIE IHR GLÜCK	80
Keine Welt ohne Grenzen	81
25: ZWEITE WAHRNEHMUNG	83
Womit segeln sie durchs Leben?	84
26: WAS WOLLEN SIE, UND WAS TUN SIE DAFÜR?	86
Krise = Chance?	87
27: SCHREIBEN SIE IHRE GEDANKEN NIEDER	89
Bindungen – Woran hängen Sie denn so?	89
28: NEUSTART: GEBEN SIE IHRE BINDUNGEN AUF!	93
Ent-täuschen Sie sich!	95
29: ÜBUNG GEGEN DAS SCHLECHTE GEWISSEN	96
Sind Sie noch vollständig?	96
30: LÖSEN SIE IHRE IDENTIFIKATIONEN	97
Wieso übernehmen Sie Probleme anderer?	99
31: VERBRENNEN SIE IHRE ROLLEN	100
Kann nicht alles so bleiben, wie es ist?	101
32: WIE WÄREN SIE GERNE?	102
Seien Sie die Blume Ihrer Beobachtung	103
33: ACHTSAMKEIT – TEIL I	104
Was nehmen Sie wahr?	105
34: GEDANKLICHE FLEXIBILITÄT DURCH KREATIVITÄT	107
Guru gesucht	108
35: WER WOLLEN SIE SEIN?	109
Energie im Überfluss	110
36: ARBEIT ALS MEDITATION	114
Worte sind nur Schall und Rauch	115
37: ACHTSAMKEIT TEIL II	115

Die Dreieinigkeit des Schamanismus	116
38: GEFÜHLE WAHRNEHMEN.....	117
KU – das Körperbewusstsein.....	118
39: SCHNELLENTSPANNUNG DURCH AFFIRMATION	119
LONO – Der Verstand	121
40: ERWEITERN SIE IHR BLICKFELD	122
KANE – Das höhere Selbst.....	123
41: VERFEINERUNG DER SINNE	124
Emotionen als Botschaft	125
42: ERKUNDEN DER EMOTIONEN.....	128
Die Ebenen der schamanischen Wahrnehmung.....	129
43: VIER WAHRNEHMUNGSSTUFEN DES GESICHTS	132
Träume sind das Leben	134
44: DIE KONSEQUENZ EINER UNACHTSAMKEIT.....	134
Die Kraft der Gedanken.....	136
45: DER GEDANKEN-BUZZER.....	140
Drama, Drama	142
46: MASSAGE.....	144
Der Spiegel der Beziehung.....	144
47: DER SPIEGEL DER BEZIEHUNG.....	147
Die zerstörerische Kraft der Gedanken	149
48: UNGERADE – GERADE	150
Das Leben gepflastert mit Zufällen?	151
49: DER ORAKELTRICK	152
Das universale Unbewusste.....	153
50: SPAZIERGANG	154
Wünsch dir was!.....	155
51: WUNSCHLISTE UND VISIONSTAFEL.....	157
Dein Wille geschehe!	160
52: KOMPLIMENTE	160
Imagination – Wie mache ich es richtig?	161
53: HAIPULE	166
Das Gesetz der Liebe	168
54: VORBEREITUNG ZUR HEILUNG VON SCHMERZEN	168
Zeitlos glücklich!.....	170
55: MEHR ZEIT GEFÄLLIG?	171
56: ZEITMANIPULATION.....	171

Jetzt und nur jetzt! Jetzt und hier!	172
57: HEILUNG MITTELS STUFENVISUALISERUNG.....	175
Ist dein Ego dein bester Freund?.....	176
58: SELBSTAUFSTELLUNG	178
Angst oder Freude? Schmerz oder Leid?	179
59: IHR FAMILIENTHEATER.....	181
Nicht einmal der Tod ist sicher	182
60: SCHREIBEN SIE IHRE EIGENE GRABREDE!	183
Liebe ist alles	185
61: WIE WOLLEN SIE STERBEN?.....	186
Lieben Sie sich denn gar nicht?.....	187
62: KOMPLIMENTE FÜR SIE	188
Seien Sie doch mal unkritisch!.....	190
63: BEZIEHUNGEN VERBESSERN.....	192
Mangeldenken, die Angst vor dem Nichts	193
64: DIE WELT GEHÖRT IHNEN	195
Konkurrenz belebt das Geschäft.....	196
65: SHOE SHINE	197
Kämpfen Sie noch?.....	198
66: ARBEITEN MIT DEM FIKTIVEN MINISCHAMANEN	198
Fühlt sich gut an – fühlt sich schlecht an.....	200
67: NACHHER IST MAN IMMER SCHLAUER	201
Leiden kann helfen!.....	203
68: REISE DURCH IHR LEBEN.....	206
Vergessen Sie Ihre Vergangenheit!	208
69: WEG MIT DEM ALTEN KREMPEL.....	209
Loslassen, Annehmen oder Vergeben?	210
70: DIE LEICHEN IM KELLER.....	212
Alles eine Frage der Einstellung	215
71a: HEUTE IST EIN SCHEISSTAG!.....	216
71b: MORGEN WIRD SUPER!	216
Danken Sie dem Leben!	217
72: DANKBARKEITSLISTE	218
Ihre persönliche Reset-Taste – Vergangenheit und Zukunft verändern	220
73: TRAUMÄNDERUNG.....	221
74: GESTERN VERÄNDERN	222

75: ALBTRÄUME	223
76: MORGEN VERÄNDERN	223
Träumen Sie sich gesund!.....	224
77: TRAUMSYMBOL.....	225
Behandeln Sie sich doch einfach selbst!.....	227
78: DER VERURSACHER IHRER SCHMERZEN	228
Der Weltenbaum der Schamanen.....	230
79: KONFLIKTLÖSUNG MIT DER ENERGIESCHLINGE.....	231
Schamanisches Reisen	231
80: FRAGEN ZU IHREN ELTERN	233
Tipps zu allen Reisen	235
81: SCHMERZCHARAKTER.....	237
Ihr Thema für die schamanische Heilreise	238
82: DAS SCHAMANISCHE NATURBILD.....	240
Der Garten Ihrer Seele.....	242
83: SCHAMANISCHE REISE ZUM KENNENLERNEN	243
DES GARTENS UND ZUM VERSTEHEN OFFENER FRAGEN	243
84: IHR TREUER GEFÄHRTE.....	253
85: SEIEN SIE IHR KRAFTTIER.....	254
Seelenrückholung.....	255
Die drei Häuser der Seele.....	256
86: DIE REISE IN DIE UNTERWELT	257
Und nun?	266
Kennen Sie Ihre Bestimmung?	266
87: DIE BERATERRUNDE	268
Leben Sie Ihren Traum!	270
88: DER AUFBRUCH IN IHRE TRÄUME	274
Kreativität	275
Vorbereitung – Reise in die Oberwelt	276
89: REISE ZU DEN HIMMLISCHEN ELTERN.....	278
Und nun sind Sie sich selbst überlassen	283
Übungskalender	286
Über den Autor	288

Wir könnten
alle glücklich sein,
sind es aber nicht. Warum
nicht? Wissen wir es nicht?
Verstünden wir es, könnten
wir hier und jetzt
umschalten!



Vorwort



»Wenn Spiritualität ein Medikament wäre, wäre es längst zugelassen, denn sie wirkt.«¹

Wie wirklich ist Ihre Wirklichkeit? Die Konstruktivisten des 20. Jahrhunderts waren der Ansicht, dass wir außerhalb von uns selbst nichts erkennen können, sondern dass wir unser Erleben erfinden. Die Schamanen sagen, dass wir unser Leben er-träumen. Sie sagen, dass, wer bewusst träumt, sich und die Welt verändern kann. Wo niemand träumt, da ist keine Bewegung mehr, da steht die Welt still.

Schließen Sie jetzt doch bitte einfach einmal Ihre Augen, und stellen Sie sich ein kleines Wesen vor, vielleicht so etwas wie einen Gremlin. Dieses Wesen ist stark behaart, trägt eine Nickelbrille und einen Schlapphut. In der linken Hand hält es einen Zauberstab und in der rechten Hand ein riesiges, weißes Kaninchen. Während ich diese Zeilen schreibe ist gerade Weihnachtszeit, und es liegt nahe, sich den Gremlin in einem Weihnachtsmannkostüm vorzustellen. Stellen Sie sich vor, wie dieses Wesen jetzt genau hinter Ihnen sitzt, bereit, Sie anzuspringen. Malen Sie sich dieses Bild detailliert aus, riechen Sie den Geruch von Tier. Gelingt Ihnen das? Haben Sie das Bild vor Augen? Versuchen Sie das jetzt, und lesen Sie erst danach weiter!



¹ Ellis Huber, ehemaliger Präsident der Berliner Ärztekammer, zitiert in *Psychologie Heute Kompakt*. 19/2008. S. 40.

Glückwunsch, Sie können *sehen*, soeben haben Sie Ihren ersten Spirit gesehen.

Deswegen haben Sie aber wohl kaum dieses Buch gekauft, oder? Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass Schamanismus und (Selbst-)Heilung in dieselbe Ecke gehören wie Tischertücken und Geisterbeschwörung. Spiritualität und Mystik haben nichts mit entrückten Bewusstseinszuständen, Ekstase oder außerkörperlichen Erfahrungen zu tun. Ganz im Gegenteil: Erwarten Sie kein außergewöhnliches Ereignis. Lichterscheinungen und mystische Ekstase führen die meisten Menschen eher weg vom Leben als zu ihm hin. Niemand braucht sie, nur wenige erleben sie, und noch weniger kommen damit klar. Im Übrigen geht man heute eher davon aus, dass wir alle bereits erleuchtet sind und uns dessen einfach nur noch bewusst werden müssen.

Ich werde versuchen, das Thema nicht ganz so ernst darzulegen, wie es schon so oft geschehen ist. Spiritualität und Humor sind schließlich kein Widerspruch. Ganz im Gegenteil: Sie werden ohne Lachen und Freude nie dorthin gelangen, wo Sie hinmöchten. In diesem Buch werden Sie lernen, bewusst zu sehen, sich zu heilen und wie ein Schamane zu handeln, kurz gesagt, Sie selbst zu sein. Sie werden Ihren 6. Sinn wiederentdecken, den Sie seit Ihrer Kindheit so vernachlässigt haben. Jeder hat diesen 6. Sinn, jeder kann lernen, ihn zu benutzen, jeder trägt die Fähigkeiten dazu in sich. Da gibt es keine Ausnahmen, Sie müssen nur wollen.

Sie werden eine neue Magie kennenlernen, und das ist nicht die Magie eines David Copperfield oder Uri Geller und auch nicht die irgendeines Hokuspokus oder Taschenspielertricks. Die Magie der Spiritualität ist es, die ich Ihnen zeigen will. Erwarten Sie jedoch bitte nicht, dass Sie danach nur einmal mit dem Finger zu schnippen brauchen, und danach ist alles wieder bestens. Jeder Wandel hat seinen Preis, ohne Arbeit wird bei den meisten leider auch nichts passieren. Aber ist es nicht besser, an sich selbst zu arbeiten, als wenn das Schicksal an Ihnen arbeitet?

Neben der Magie geht es auch um Ihr Glück. Und es geht um die Liebe, die wahre Liebe, die philosophische Liebe, die die Grundlage allen Tuns ist. Vor allem aber geht es um Ihre Träume. Nicht die Träume der Nacht, sondern die Träume und Visionen, die Sie vielleicht einmal hatten, aber nicht verfolgt haben. Die Träume, die in Ihrem Inneren schlummern und nur darauf warten, geweckt zu werden, die Träume der Schamanen, die die Wirklichkeit verändern können. Ich werde Ihnen einen Einblick darein geben, wie es möglich ist, über Träume zu einem magischen Leben voller Glück zu gelangen. Ich will Ihnen zeigen, wie der Weg der Liebe zu einem erfüllten Leben führt.

Der Weg wird Sie zu Ihrer ureigenen Kraft zurückführen, die Sie irgendwann einmal verloren haben mögen. Und doch haben Sie diese Kraft nie wirklich verloren, sie ist immer noch in Ihnen, tief in Ihrem Herzen. Insofern könnte dieses Buch auch »Zurück in die Kraft« oder auch »Der Weg des Herzens« heißen.





1: ATEMPAUSE

Lassen Sie uns gleich mit der ersten Übung beginnen. Sie haben doch keine Zeit zu verlieren, oder? Ich werde Sie zunächst bitten, ganz einfache Dinge zu üben, die trotzdem enorm wichtig sind. Machen Sie diese erste kleine Atemübung immer wieder zwischendurch, egal, ob Sie Auto fahren, am Schreibtisch sitzen, in der Fabrik arbeiten oder auf Ihre Kinder aufpassen. Sie benötigen nicht viel Zeit dafür, immer nur gerade so viel Zeit, wie Sie haben.

Halten Sie inne, bei dem, was Sie gerade tun, und werden Sie sich Ihres Atems bewusst. Schauen Sie, wie Ihr Atem ein- und wieder ausfließt, aber konzentrieren Sie sich nicht auf den Atem. Sie mögen sich fragen, wie man auf seinen Atem achten, sich aber nicht auf ihn konzentrieren kann. Die Antwort lautet: Achtsam sein, schauen oder beobachten ist eben etwas anderes als Konzentration.

Versuchen Sie es einfach ein paar Atemzüge lang. Lassen Sie Ihre Umgebung dabei so sein, wie sie ist. Kümmern Sie sich einfach nicht besonders darum. Zum Abschluss atmen Sie einmal besonders tief in Ihren Bauch (nicht in den Brustkorb!), und pusten Sie die gesamte Luft durch den Mund wieder aus, bis die Lungen vollständig geleert sind.



Vom Suchen und vom Finden



Eine Menge Menschen sind auf der Suche nach ihrem Weg, tun sich aber sehr schwer mit dem Finden – vor allem des ihnen zumeist noch unbekanntes Ziels. Ich nehme an, auch Sie wissen, dass irgendetwas nicht stimmt. Aber wie es richtig sein sollte, wer weiß das schon? Den meisten von uns geht es um Glück, vielleicht auch um Lebenskunst und mehr Gelassenheit. Wenn es einem dann noch gelänge, einen Zugang zum Unendlichen, zum Transzendenten

zu gewinnen, also die Endlichkeit des Lebens zu überlisten, wäre dies fantastisch. Nun lesen wir in vielen Büchern, dass wir das erst dann erreichen können, wenn wir es wieder aufgeben und loslassen. Der Sinn erscheint, wenn wir ihn nicht mehr verfolgen. Kompliziert, oder?

Meditation, Askese, Drogen, sexuelle Enthaltsamkeit, Feuerläufe, Pilgerwege, Seminare und Retreats – was tut man nicht alles in dem guten Glauben, seiner Seele etwas zu gönnen und wieder einen Sinn in seinem Leben zu entdecken. Mancher erwartet auch handfestere Ergebnisse wie Reichtum, andere suchen Hilfe bei der Heilung einer chronischen und möglicherweise auch lebensbedrohlichen Krankheit. An Informationen und Hilfsangeboten besteht kein Mangel, das Bücherregal zum Thema füllt mehrere Meter in jeder Buchhandlung. In den meisten spirituellen Büchern ist die Kernaussage, dass wir das, was wir suchen, ausschließlich in uns selbst finden. Warum aber verstehen wir das beim dritten Lesen immer noch nicht? Meist werden gleich ein paar Übungen mitgeliefert, die wir lesen und gelegentlich auch ausprobieren. Das Ergebnis? Nettes Buch, aber jetzt weiter. Nächstes Buch, nächster Kurs. Das kann es noch nicht gewesen sein.

Sind Sie auch einer dieser geistigen Weltenbummler, die schon alles Mögliche versucht haben? Und? Noch nicht fündig geworden?

Gemäß den spirituellen Gesetzen resultiert die Tatsache, dass Sie gerade mein Buch lesen, aus Ihren Gedanken, die sich gerade in dieser Sekunde in Ihrer »Wirklichkeit« manifestieren. Manche halten dieses »Gesetz der Anziehung« für das Nonplusultra, ich beabsichtige jedoch darüber hinauszugehen. Was für einen Sinn hätte mein Buch, wenn es lediglich Bücher wiederholen oder abwandeln würde?

Hier geht es nur am Rande um das Wünschen und Erdenken von allen möglichen Dingen durch Gedankenkontrolle. Mir geht es darum, dass Sie einen intuitiven Zugang zu sich selbst finden. Es geht darum, dass Sie ganz werden, dass Sie sich heilen und dass Sie Ihren wahren Traum leben.

Genauso, wie ich behauptet habe, dass jeder Mensch sehen kann, so behaupte ich auch, dass jeder Mensch sich selbst und andere heilen kann. Dies mag dem einen oder anderen Leser provokant vorkommen, dem religiös verbundenen Menschen blasphemisch, und wieder andere schütteln wohl nur den Kopf angesichts solch einer Behauptung. Und doch meine ich das absolut ernst.

Der normale Zustand des menschlichen Körpers ist es nun einmal, gesund zu sein und nicht krank. Krankheit ist jedoch inzwischen so ein fester Bestandteil unseres Alltags, dass diese Behauptung zunächst wie ein persönlicher Affront gegenüber

jedem Kranken klingen mag. Kein Kranker hat sich schließlich seine Krankheit selbst ausgesucht. Wer leidet denn schon freiwillig?



2: HÄTTEN SIE DAS ERWARTET?

Haben Sie Lust auf ein erstes Experiment? Wollen Sie testen, wozu Ihr Körper in der Lage ist, wenn Sie ihm etwas bildlich vorgeben? Dann setzen Sie sich bitte stabil auf einen festen Stuhl, und lehnen Sie den Rücken an. Drehen Sie nun den Kopf langsam nach rechts, so weit, wie Sie können, ohne den Oberkörper mitzudrehen, also nur im Hals- und Nackenbereich. Merken Sie sich den Punkt, den Sie hinter sich gerade noch sehen können. Schauen Sie wieder nach vorn.



Nun schließen Sie die Augen, und machen Sie das Gleiche nur in Gedanken, Sie bewegen sich dabei also nicht. Drehen Sie den Kopf in Ihrer Vorstellung immer weiter, bis Sie ihn um 180° gewendet haben und das Gesicht nach hinten schaut. Ihr Kopf sitzt so nun genau falsch herum auf dem Hals. Drehen Sie ihn dann in Gedanken wieder zurück.



Als Nächstes drehen Sie den Kopf wieder in der Realität so weit, wie Sie es schaffen. Wie weit kommen Sie nun? Wo war der Punkt, den Sie sich gemerkt haben?



Können Sie beim zweiten Mal weiter hinter sich schauen? Nahezu allen Menschen gelingt dies komischerweise. Sie sehen: Der Geist ist in der Lage, den Körper zu beeinflussen. Später lernen Sie, diese Macht der Gedanken auch für andere Gelegenheiten zu nutzen.



Welcher Weg kann heilen?

Sie haben es eilig, Sie wollen gleich loslegen? Vielleicht sind Sie ernsthaft krank und setzen Ihre Hoffnung in das Buch, indem Sie es unterstützend zu einer konventionellen Behandlung nutzen? Dann nehmen Sie sich bitte Zeit, und machen Sie alle Übungen besonders sorgfältig. Und geben Sie die Hoffnung niemals auf, egal, wie schlecht es Ihnen gerade geht. Es wäre vermessen zu behaupten, dass sich jeder mit diesen Übungen heilen wird. Aber: Die Möglichkeit besteht.

Wie können wir unsere Selbstheilungskräfte dazu nutzen, körperliche und seelische Probleme abzuschütteln? Ist es möglich, eine Art spirituelle Vorsorge zu betreiben, um Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen? Es ist erwiesen, dass die Menschen, die ein spirituelles Leben führen, ein stärkeres Immunsystem haben, das sich in deutlich niedrigeren Blutwerten von Interleukin-6 zeigt. Dieser Wert ist bei chronischem Stress erhöht und gilt als Zeichen eines geschwächten Immunsystems.²

Sie werden hier alles über den Zusammenhang zwischen Stress und Krankheit aus schamanischer Sicht lernen – und wie Sie Ihren 6. Sinn zur Heilung nutzen können.

Es gibt viele Wege der Heilung. Mein Weg besteht nicht nur aus Elementen des Schamanismus (der sich hervorragend zur Adaption an unser westliches Denken eignet). Meine Gedanken und Schlüsse sowie die darauf basierenden Methoden und Denkmodelle sind nicht eindeutig einer bestimmten schamanischen oder spirituellen Richtung zuzuordnen. Ich habe mich bei verschiedenen Methoden bedient, diese teilweise übernommen, manchmal ergänzt und oft auch abgewandelt. Dinge, die mir sinnvoll erscheinen, verwende ich; Dinge die ich für unnötig oder komplizierend halte, lasse ich weg. Mich interessiert mehr das Ergebnis und das Potenzial der Methode und weniger die Reinheit der Lehre. Wer sich heilt, hat recht, oder?

Anlässlich eines Seminars mit einem peruanischen Heiler aus dem Amazonasdschungel erzählte ich einer anderen Teilnehmerin von meinen Ansichten. Die schüttelte daraufhin nur den Kopf und meinte: »Irgendwie kommt mir das so vor, als ob du dir bei allem das Beste raussuchst, das, was dir passt.« Was als Kritik gemeint war, sehe ich mittlerweile als großes Kompliment. Warum auch sollte ich mir nur

² Vgl hierzu: *Psychologie heute*, 19/2008, S. 40.

das Zweitbeste herausuchen? Darf man in der spirituellen Welt immer nur einer bestimmten Richtung angehören? Darf man nichts verbinden? Muss man als Schamane, der mit den Methoden der Inka-Heiler arbeitet, deswegen seine Klienten mit Cola bespucken? Sollte ich das Meerschweinchen meiner Kinder über dem Kopf meiner Klienten schwenken, nur weil das in Peru so gemacht wird? Oder Lama-Föten im Stadtwald vergraben, nur weil diese in den Anden ein wichtiges Symbol sind?

In der Psychologie, beim systemischem Coaching, bei der Aufstellungsarbeit und in vielen esoterischen Richtungen, aber auch in Philosophie und Religion sind schamanische Elemente zu finden. Eigentlich kein Wunder, denn alles, was funktioniert, dürfte auf denselben Mechanismen beruhen, oder?

Ich versuche, Ihnen hier eine Abkürzung zu Ihnen selbst zu zeigen. Je schneller Sie anfangen, desto schneller werden Sie Ihr Leben verändern und damit auch sich selbst.

Jetzt ist der Moment, zu beginnen. Ihr Inneres wartet bereits darauf, dass Sie – vielleicht erstmalig – sein volles Potenzial nutzen. Um zu Ihrem Leben zu finden, brauchen Sie all diese Erläuterungen und die Theorie nicht. Fangen Sie besser gleich mit der ersten Übung an. Diese Einleitung genauso wie die Texte zu den einzelnen Kapiteln sind nur für Ihren Verstand geschrieben, der (noch) befriedigt werden will. Von der ersten Übung an geht es jedoch um Ihre Ganzheit, um Seele, Geist und Unterbewusstsein.

Das, was Sie suchen, wenn Sie dieses Buch jetzt in der Hand halten, ist nicht harte Arbeit, jahrelange Forschung und tägliche Meditation. Was Sie suchen, ist eine Lösung, keine Ausbildung, keine Lebensaufgabe. An dieser Stelle werden viele skeptisch: Etwas lernen ohne Ausbildung, ohne Zertifikat, ohne Lehrer, ohne Mühen und Misserfolge, einfach mithilfe eines Buches? Das kann doch nicht sein. Doch! Das Leben ist einfach. Und das genau jetzt und hier. Aber natürlich können Sie es sich auch schwer machen, wenn Sie Wert darauf legen. Ich persönlich bevorzuge mittlerweile den einfachen Weg.

Im Rückblick auf die letzten Jahre kann ich sagen, dass eigentlich niemand wirklich mehr braucht als jemanden, der ihm diese oder ähnliche Übungen zeigt. Und selbst diese Übungen müssten Sie nicht machen, wenn Sie das Leben einfach so annehmen könnten, wie es ist, und ihm nicht immer wieder Widerstand leisten würden.

Heilung bedeutet nicht in jedem Fall das plötzliche Verschwinden von Krankheit, Schmerz und Leiden. Heilung ist auch immer ein Wandel Ihrer inneren Einstellung. Krankheit ist lediglich ein Symptom für etwas, was nicht stimmt. Nicht immer ver-

schwinden gleich die Symptome, und niemand sollte dies erwarten. Erst aus der absoluten Absichtslosigkeit kann Heilung entstehen. Es kann durchaus sein, dass die Krankheit zunächst bleibt, sich aber die eigene Sichtweise massiv verändert und so auch das ursprüngliche Problem eine deutlich geringere Wichtigkeit in Ihrem Leben hat. Heilung ist immer zunächst eine Heilung der Betrachtungsweise. Es geht letztendlich immer nur um Widerstand: Wer seine Widerstände auflöst, ist auf dem besten Weg zu seinem Glück.

Genauso habe ich aber auch festgestellt, dass kaum jemand in unserer verstandesorientierten westlichen Welt dazu überhaupt in der Lage ist. Der Markt für Esoterkurse, spirituelle Bücher und verschiedenstes Zubehör boomt entsprechend. Es entbehrt nicht einer gewissen Komik, dass jeder halbwegs vernünftige Kurs in den letzten Stunden und jedes gute Buch auf den letzten Seiten lehrt, dass wir einfach nur im Jetzt leben müssen, dass wir den Verstand hin und wieder außen vor lassen sollten und dass wir das Glück dieser Erde nur in uns selbst finden. Das lassen wir uns gerne immer wieder sagen, also kaufen wir weitere Bücher, wir bekommen gar nicht genug davon und besuchen andere Kurse und schaufeln Wissen, statt wirklich einfach einmal im Jetzt zu verharren und auf die Stille zu hören.

Offensichtlich schießt vieles von dem, was wir machen, am Ziel vorbei. Unser Verstand ist voller Wissen, in unseren Bücherregalen steht noch mehr davon. Und das, obwohl wir uns immer wieder sagen lassen, dass es auf das Wissen gar nicht ankommt. Was stimmt hier nicht?