

Hinnerk Syobu Polenski
Das Leben ist ein Geschenk

Hinnerk Syobu Polenski

*Das Leben
ist ein Geschenk*

Weisheit und Wille als Weg

Kösel

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

*Gewidmet allen
Yoginis und Dakinis*



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Unter Mitarbeit von Birgit Schönberger, www.birgit-schoenberger.de

Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © getty images / Brent Winebrenner

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37184-6
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

- 7 Einleitung
 - 13 Mut
 - 29 Weg
- 47 Gedanken
 - 61 Gefühle
 - 85 Lust
 - 99 Stille
 - 113 Kraft
- 133 Sammlung
 - 155 Liebe
 - 199 Licht
 - 211 Weisheit
 - 237 Wille
- 272 Über den Autor



Einleitung

Wenn du einen kleinen spirituellen Funken in dir trägst, wenn du ahnst, dass das Leben unendlich viel größer und reicher ist, als dein Alltagsgeist es dir vorgaukeln möchte, wenn du zu Ruhe und Gelassenheit finden möchtest, dann bist du hier richtig. Das Leben ist ein Geschenk, und ich möchte dir in diesem Buch einen Weg zeigen, dieses Geschenk ganz auszupacken und vollkommen frei zu werden. Und weil Zen bedeutet, ohne Umschweife zum Wesentlichen zu kommen, wähle ich die direkte Ansprache. Damit nichts zwischen dir, mir und der Wirklichkeit steht.

Lass uns gemeinsam zu einer Wanderung aufbrechen, die dich zur Schatzkammer deines Lebens führt. Du brauchst dafür keine besondere Ausrüstung, Begabung oder Kondition, denn die Kraft entsteht beim Gehen, und alles, was dafür nötig ist, trägst du bereits in dir und wartet schon lange darauf, endlich zum Einsatz zu kommen. Der Weg, von dem ich spreche, führt nach innen und von da aus in die Welt. Im Zen ist die Bergwanderung ein Bild für den Pfad, der zur inneren Freiheit führt. Das Ziel ist verlockend. Du siehst den Gipfel schemenhaft in weiter Ferne, ein strahlendes Schneefeld, das dich magisch anzieht. Doch du fragst dich, ob du die Kraft hast, jemals dort anzukommen.

Wie willst du es herausfinden, wenn du nicht losgehst? Folge deiner Sehnsucht und mache den ersten Schritt. Dieses Buch ist ein Etappenführer. Es gibt dir Orientierung. Doch die Wegbeschreibung ist nicht der Weg. Den Weg findest du nur, indem du ihn gehst. Auf den ersten Etappen lernst du, den Zweifel zu überwinden, deine Kraft zu fokussieren, dich nicht ablenken zu lassen, Geröll beiseite zu räumen und entschlossen geradeaus zu gehen. Schritt für

Schritt. Du wirst wieder Herr oder Herrin im eigenen Haus und befreist dich aus der Endlosschleife nutzloser, sich im Kreise drehender Gedanken, die dich vom Gehen abhalten wollen.

Du realisierst, dass das Gehen nur deshalb mühsam ist, weil der Rucksack, den du mitschleppst, voll ist mit Erinnerungen und alten Verstrickungen. Manche rauben dir die Kraft und hindern dich daran, den blauen Himmel zu genießen, der immer da war und ist, du siehst ihn nur nicht, weil sich dunkle Wolken aus der Vergangenheit davorschieben. Doch dann reißt der Himmel auf. Wunderbar. Und du merkst, dass du selbst es warst, der ihn verdunkelt hat.

Alles wird jetzt leichter. Du spürst Kraft und Mut. Gelegentlich ziehen noch Gewitterwolken auf. Doch du lässt dich nicht beirren. Es regnet und stürmt, da entdeckst Du eine Hütte. Du stellst dich unter, ruhst dich aus, lässt alle Anstrengung los. Du spürst eine wohlige Entspannung. Die Hütte erscheint dir wie eine Oase der Ruhe und des Friedens, du fühlst dich zu Hause, bis du verwundert feststellst, dass du selbst diese Hütte bist. Es wird stiller in dir, diese Stille ist so kostbar, dass du darin verweilen möchtest. Du bist ganz wach und gesammelt und spürst eine unerklärliche Freude.

Mit federndem Schritt setzt du deine Wanderung fort. Und irgendwann ist alles hell, weil deine Herzsonne strahlt. Und während du weitergehst, spürst du, dass du dich wieder mit der tiefen Weisheit verbindest, die in dir und im Leben verborgen ist. Du bist wieder in Kontakt mit der Tiefendimension des Lebens, der weisen, schöpferischen Seite des Seins. Nach und nach verbinden sich weibliche Weisheit und männlich Kraft in dir zu einer harmonischen Einheit. Du spürst den tiefen Wunsch, dem Leben zu dienen und

deine Willenskraft einzusetzen für etwas Größeres.

Manchmal wird dir die Wegbeschreibung unverständlich erscheinen. Es tauchen Wörter auf, die du noch nie gehört hast. Du wirst Sätze lesen, die dir merkwürdig, unlogisch oder verrückt vorkommen. Doch lass dich davon nicht beirren. Die in Gedichtform geschriebenen Texte fördern die freie Assoziation und Intuition. Nimm sie einfach mit in deine Meditation und lass sie in der Stille wirken. So findest du nach und nach den Weg zum Gipfel. Oben angekommen traust du deinen Augen nicht. Denn es wartet jemand auf dich. Dort steht der wunderbare, schöne Mensch, der du bist und immer schon warst. Und dann ist da plötzlich niemand mehr. Nur grenzenlose Weite, gleißendes Licht, zentrumsloses ewiges Sein. Hier könnte der Weg zu Ende sein. Doch er geht weiter. Wie geht der Weg weiter, wenn du auf dem Gipfel stehst? Finde es heraus. Geh los.

Das Leben

Hier beginnt ein Geschenk in Ursprung, Gegenwart
und gegenwärtiger Zukunft.

Das Geschenk deines Lebens:

Das Leben selbst.

Dein Leben selbst.

Ein Geschenk, das zu deinem Weg werden kann.

Zu Sein, zu Freiheit, zu großem Sinn,

der immer war, ist und sein wird

Ein Ausweg, ein Sinnweg, ein Beginn, ein Weg aus
allen Wegen, der in deinen Weg mündet.

Dies ist ein Buch

über die Liebe,

den Weg, den Willen, die Weisheit und den Wandel,

über das Werden zum Sein.

Und die Erde, der Nährboden, der Dünger
dieses Werdens, dieses erwachenden Seins, ist die Liebe
und der endlose Raum.

Und die Saat bist du.

Und die Ernte ist Weisheit, Sinn, Erfüllung.

Und die Ernte ist Wille, Wirkungswille, erleuchtete
Gestaltungskraft.

Du wirst zum Baum,

ja wirst zum Wald,

denn das Werden zum Sein

ist die Schöpfung selbst zu sein.

Das Leben ist ein Geschenk

MATERIE ZU GEIST

*Materie strebt zu Geist,
zu Herzgeist.
Der Beginn*



Mut

Mutig, selbstbewusst, gelassen, voll Vertrauen in uns selbst und in das Leben. Wäre es nicht wunderbar, wenn wir uns selbst so beschreiben könnten? Einfach, weil es unsere tiefe, unumstößliche, innere Wahrheit ist, die wir täglich aufs Neue erfahren? Doch von dieser Wahrheit sind wir, wenn wir ehrlich sind, immer wieder weit entfernt. Wir sehnen uns danach, stets mutig, zupackend und voller Vertrauen zu sein und zeigen uns anderen gern so, weil es einen guten Eindruck macht und die Welt mutige, tatkräftige Menschen braucht. Doch tatsächlich können wir das Leben in seiner Fülle häufig nicht erfahren, weil wir nahezu ständig etwas befürchten und unser Verstand stakkato neues »Sorgenfutter« liefert.

Wir haben Angst, falsche Entscheidungen zu treffen, die uns in Sackgassen führen, aus denen wir glauben, nicht mehr herauszukommen. Wir haben Angst, am falschen Ort zu leben, mit der falschen Partnerin oder dem falschen Partner, nicht die Arbeit zu machen, die uns erfüllt. Angst, unseren Job zu verlieren, unsere Kinder falsch zu erziehen, sie zu verlieren, später nicht genug Rente zu bekommen, krank zu werden, einen Unfall zu bauen. Wir haben Angst vor einem Terroranschlag, Angst, dass die Welt noch mehr als bisher aus den Fugen gerät, Angst, fremdbestimmt zu leben, keinen Sinn zu erfahren, das Glück nicht zu finden, unser Leben zu verpassen. Und tatsächlich scheint sich das Leben zu verschließen, wenn wir innerlich verkrampfen. Das ist tatsächlich so, denn Leben ist Bewegung, und Angst macht starr.

Angst in Mut zu verwandeln, gelingt mit Zen. Zen ist ein Jahrtausende alter Weg, den Verstand, der ständig neue Befürchtungen ausspuckt, zum Schweigen zu bringen da-

mit das Herz sprechen kann.

In Wirklichkeit gibt es keine Angst, sagen die alten Zen-Meister. Doch wie kann das sein, wo die Angst doch offensichtlich in jeder Zelle sitzt, die Muskeln verspannt, die Gedanken und die Stimmung verdüstert? Die Welt wird nur dann dunkel, wenn das innere Licht des Vertrauens fehlt. Angst kann nur da sein, wo keine Liebe ist. Durch die Übung des Zazen – aufrecht, entspannt, still und würdevoll sitzen und den Atem kommen und gehen lassen – entsteht mit der Zeit ganz von allein ein Gefühl von Erdung und Kraft. Das ist der Nährboden für Mut und Vertrauen. Wenn der Atem entspannt und mühelos in den Unterbauch fließt und sich dort in Energie und Kraft verwandelt, fallen nach einer Zeit beharrlichen Trainings Ängste ab wie eine alte Haut. In dem Maß, in dem Furcht sich auflöst, wird es innen heller, die dunklen Gedanken sind noch da, haben aber kaum noch Energie, sondern sie ziehen vorbei wie Wolken und versperren nicht mehr den Blick auf den strahlenden blauen Himmel, der von der Herzsonne erleuchtet wird.

Die innere Sonne, die Kopf und Herz weit und frei macht und uns erfahren lässt, dass unsere wahre Natur Licht und Liebe ist. Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Doch tatsächlich ist es eine großartige Erfahrung, durch Meditation die eigene Kraftmitte im Körper zu spüren und Beherrztheit, Mut und Freude zu entdecken, die Früchte von Erdung und Zentrierung. Dafür braucht es keine besondere Begabung, nur die Sehnsucht, die Gitterstäbe des selbst gezimmerten Angstgefängnisses niederzureißen durch Anhalten und still Werden.

Das Helle hinter der Dunkelheit

Die Sonne scheint immer!
Das ist das Gesetz des Universums.

Die Sonne wird nur verdeckt
durch die Erde und die Wolken.

So verdecken auch wir unsere Sonne
durch unser Person-Selbst,
verstecken sie hinter Ablehnung,
Bedürftigkeit und Unwissenheit.

Auch unsere Sonne scheint immer.
Auch das ist ein universelles Gesetz.

Dieses »Licht der Herzweisheit« scheint ewig.
Unabhängig von den Wolken an unserem Himmel.
Nur da, wo Wolken sind, ist auch der Schatten.

Darum: Suche nicht die Wolken,
suche nicht die Schatten.
Suche das Helle, das Licht in dir.

Jetzt:
Suche das Helle in Dir.

Das Helle in mir

Wenn dein Geist still wird,
wird die Welt hell.

Wenn dein Geist still wird,
entflammt das Licht des Vertrauens in dir.

Dunkelheit existiert nicht.
Angst existiert nicht.
Das ist ein Gesetz des Universums.

Dunkelheit ist die Abwesenheit von Licht.
Die absolute Grundlage dieser Welt ist Licht, Geist.

Furcht und Angst existieren nicht wirklich in dir.
Furcht und Angst existieren nur,
weil Vertrauen und Liebe fehlen.

Die absolute Essenz deines Seins
ist Licht, ist Liebe,
ist unendlicher Raum

Tiefe Stille

Der Weg in die Stille
ist die Meditation.
Meditation ist Anhalten,
Anhalten bedeutet heller werden –
jeden Tag!

Das Helle sein

Furcht und Angst existieren nicht wirklich in dir.

Furcht und Angst existieren nur,
weil wir
glauben,
statt zu wissen.

Glaube ist Kopf,
Weisheit ist Geist

Glaube ist Kopf,
Gedanken, Emotion und Illusion,

Wissen im Sinne von Weisheit ist Geist
Erfahrung, Inspiration, Transformation
Ankommen im Leben

Sein statt Glauben
Die absolute Essenz deines Seins
ist Licht, ist Liebe,
ist offene Weite.

Tiefe Stille



Angst vor der Angst: Besiege den Dämon der Neuzeit

Angst
vor allem –
sichtbar oder verborgen.

Angst vor der Zukunft,
Angst vor dem Heute,
Furcht vor der Dunkelheit,
Angst vor deinem Nachbarn.

Angst vor dem Leben,
Angst, ganz zu leben.
Da ist kein Mut für ein Wagnis,
kein Mut für Visionen, kein Mut zu träumen.

Kein Vertrauen in das Selbst,
kein Vertrauen in die Anderen.

Angst macht einsam,
Angst macht krank,
Angst macht hilflos,

Angst liefert aus.

Das Schlimmste aber ist
die Angst vor der Angst.
Weglaufen, Aktionismus, Hektik, Ruhelosigkeit,
Apathie, Wegsehen, Ablenkung, Flucht, Sucht.

Die Dunkelheit auflösen

Kämpfe nicht mit der Angst.
Kämpfe nicht mit der Dunkelheit.
Angst und Dunkelheit existieren nicht.

Bist du in einem dunklen Raum, suche das Licht,
suche die Kerze, den Lichtschalter.
Aber versuche nicht,
mit der Angst, der Dunkelheit zu debattieren,
auf sie einzuwirken.

Dunkelheit ist allein die Abwesenheit von Licht.

Für einen dunklen Raum brauchst du Licht.
Für deinen Weg brauchst du
das innere Licht des Vertrauens.

Reines Licht ist reiner Geist.
Alles ist reiner Geist.
Alles ist reines Licht.
Alles ist reines Herz
Alles ist unendlicher Raum

Und jetzt:
Suche das Helle in Dir

Still sein

Wo die Achtsamkeit hingeht,
dahin geht die Energie.

Wo die Aufmerksamkeit sich hinwendet,
dorthin folgt die Lebenskraft.

Ein Gedanke von Begehren,
ein Gedanke von Ablehnung,
ein Gedanke von Furcht.

Da, wo meine Aufmerksamkeit verweilt,
dort verweilt meine Energie.
Da, wo Gedanken und Bedenken nur um sich kreisen,
öffnen sich unheilsame Gefühle.

Ein Kreislauf entsteht.
Immer weiter entfernt sich das Wesentliche,
entfernt sich das Glück.

Gedanken, Gefühle und ihre Energien
verdunkeln den blauen Himmel,
die Sonne, das Licht des Herzens wird unsichtbar.

Doch die Sonne ist ewig, klar und rein.
Sie ist unabhängig, immer da und frei von allem.
Die Sonne des Herzens zeigt dir den Weg.

Vertraue dir selbst:
Unabhängig von allem, folge dem Weg deines Herzens

Der Weg meines Herzens

Stehen bleiben,
inne halten
heißt die Wolken ziehen lassen.

Das ist der Weg.
Richte deine Aufmerksamkeit
nicht auf die Wolken.
Richte deine Aufmerksamkeit
nur auf die Stille.

Nur dieses Innehalten des Geistes
in der Weite,
in der Leere des Raumes
öffnet den Weg.

Das Innehalten der Aufmerksamkeit
in der freien Weite deines Geistes ist Meditation.

Offene Weite – Stille – Freude

Wie die Wolken kommen und gehen,
so fließt der Atem ein und aus.

Nur beobachten,
die Wolken, den Atem.
Nur den Ausatem beobachten

Und du erkennst:
Wolken kommen und gehen,
doch die Sonne dahinter bleibt ewig

Achtsamkeit des Herzgeistes

Das Innehalten des Bewusstseins in der Leere des
Raumes ist Meditation.

Achtsamkeit ist Offenheit.

Konzentration auf das Anhalten,
Offenheit aus dem Anhalten,
Wahrnehmen aus dem Anhalten,
das ist Achtsamkeit.

Offene Weite,
die Freiheit zu kommen
oder zu gehen.

Auch wenn niemand kommt oder geht.
Denn die Ich-Person ist nicht da.

Dafür Alles.

Alles ist reiner Geist

Offen, weit und leer
in seiner Fülle

Stille von allem in Allem
»Wenn der Geist still wird,
wird die Welt wahr.«

Gedanken durchbrechen

Gedanken lösen nie Gedanken auf.
Gedanken schaffen neue Gedanken.
Das ist ein Gesetz des Geistes.

Wir denken Gedanken,
uns überfallen Gefühle.
Wir verlieren uns,
wir verlieren unsere Kraft.

Wir verlieren Mut.
Bedenken, Furcht und Verstrickung nehmen zu.

Dann: Innehalten, meditieren – innere Stille
Dann: Lebensenergie fließt in deine Mitte – innere Kraft

Dann hast du Mut, aktivierst deine Kraft.
Mut und Kraft gehören zusammen.

Folge deinem Ausatem.
Folge der Stille.
Folge dem Wesentlichen.
Folge Dir selbst.

Nicht das Wesentliche kostet unsere Energie,
sondern das Unwesentliche drum herum

Mut, Furchtlosigkeit und Lebensenergie

In deiner Mitte sein heißt furchtlos sein,
heißt verantwortungsbewusst, klar und kraftvoll sein.
Aus dieser Mitte wächst die Freude am Leben.

Die Verstrickung in Gedanken und Gefühle
ist Verschwendung von Lebensenergie.
Verstrickung schleudert dich aus deiner Mitte,
du wirst unruhig und kraftlos.

Mut und Kraft auf der einen Seite,
der Weg der Stille, der Zen-Meditation.
Kraftlosigkeit und Furcht auf der anderen Seite.
Der Weg der Verstrickung Innen und Außen.

Mut und Kraft,
Liebe und Vertrauen
lösen Furcht auf,
beenden Energielosigkeit

»Wer sein Licht nimmt
und es zurückträgt zur Helle,
dem wird nie
widerfahren Furcht und Leid.

Denn das heißt,
dem Ewigen folgen.«

... heißt es im chinesischen Weisheitsbuch Tao Te King
des großen Weisen Laotze

Der Körper

Du brauchst eine Tasse,
um heißen Tee zu trinken.

Der Körper,
diese kraftvoll, geerdete Körper-Form
ist die Tasse.
Das Herz ist der heiße Tee.

Hast du keine Tasse, keine Form,
rinnt dir der Tee durch die Hände,
versickert im Sand.

So ist der Körper deine Form, dein Verbündeter.
Doch ist er nicht geerdet,
entweicht die Energie.
Wie in einem Haus im Winter mit offenen Fenstern,
es hält keine Wärme, verliert jede Energie.

Erdung heißt
dem Körper eine Form, eine Mitte zu geben,
damit die Energie erhalten bleibt.

Meditation am Beginn heißt zweierlei:
Erdung des Körpers
und Ausrichtung auf dein Herz

Meditation

Betrachte nicht die Wolken.
Betrachte die Fläche zwischen den Wolken.
Betrachte nur den blauen Himmel.

Halte inne, warte ab,
bis alle Wolken, alle Gedanken verzogen sind,
dann ist alles offener, weiter Himmel.

Du erkennst:
Alle Gedanken, alle Gefühle, alles Spürbare, Sichtbare,
ja selbst der blaue Himmel wird nur von Einem erhellt:

Und dieses Eine ist
die goldene Sonne deines Herzens als Tor.
Als Tor zum zentrumslosen Nichts,
gleißenden Geistes

Erkennst du das Zentrum von Allem,
erkennst du deine eigene Herz-Sonne.

Dann erkennst du: Du bist das Zentrum von Allem.

Dann gibt es keine Schatten,
keine Furcht, keine Dunkelheit.

Die Sonne kennt keinen Schatten.
Für die Sonne ist alles Licht.

Erkennst du das Zentrumslose von Allem,
raumlos, zeitlos, gleißend,
dann ist Ewigkeit



Hinnerk Polenski

Das Leben ist ein Geschenk

Weisheit und Wille als Weg

Gebundenes Buch, Pappband, 272 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-37184-6

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2017

Liebe ist das Tor zur Einsicht

Wer Zen versteht und lebt, kann mithilfe tief empfundener Meditationseinsichten ganz konkret Einfluss auf die Welt nehmen. Nicht aggressiv, sondern mutig auf Achtsamkeit basierend werden Veränderungen möglich. Selbstbewusst und kraftvoll wird zum Wohle aller gehandelt.



[Der Titel im Katalog](#)