

HEYNE <

Das Buch

Begeben Sie sich auf eine Reise, die Sie mit der lebendigen Weisheit Ihrer Seele verbinden wird:

Panache Desai führt Sie auf eine 33-tägige, achtsame Wanderung durch Ihr Leben – Seite an Seite mit Ihrer Seele. Schritt für Schritt werden dabei verhärtete Emotionen und festgefahrene, Sie blockierende Verhaltensmuster gelöst. Täglich aufeinander aufbauende Meditationen sowie Achtsamkeits- und Selbsterfahrungsübungen ermöglichen es Ihnen, sich selbst ganz neu zu begegnen und sich dabei neu kennenzulernen. Behutsam werden Sie dazu angeleitet zu erfahren, wie gut es sich anfühlt, wirklich alles anzunehmen, was Sie als Mensch ausmacht.

Panache Desais Selbsterfahrungskurs bietet eine neue Sicht auf das Leben. Dies ermöglicht es u. a., längst anstehende Veränderungen im eigenen Leben umzusetzen und mehr Zufriedenheit zu spüren.

Der Autor

Panache Desai wuchs in London in einer indischstämmigen Familie auf. Er ist ein moderner spiritueller Lehrer, dessen Botschaft von Liebe und Selbstakzeptanz Tausende Menschen weltweit bewegt. Jenseits von religiösen und spirituellen Traditionen und Dogmen, eröffnet er neue Wege, sich von Schmerz, Leid und einschränkenden Glaubensmustern zu befreien. Panache Desai lebt heute in Amerika, wo er am *Omega Institute* und am *Kripalu Center for Yoga and Health* lehrt.

Weitere Informationen unter: www.panachedesai.com

PANACHE DESAI

LASS DICH
VON
DEINER
Seele
FÜHREN

Achtsamkeit, Bewusstheit, Entschleunigung
33 Tage, die dein Leben verändern

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Jochen Lehner

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel »Discovering Your Soul Signature. A 33-day Path to Purpose, Passion & Joy« bei Spiegel & Grau, einem Imprint von Random House LLC in der Penguin Random House Company, New York, USA.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbuchausgabe 07/2018

Copyright © 2014 by Panache Desai Publishing, Inc. All rights reserved
Copyright © 2015 der deutschsprachigen Ausgabe by Ansata München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2018 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges und Katrin Ingrisch

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

unter Verwendung eines Motivs von © Apostrophe/Shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70351-3

www.heyne.de

*Meiner geliebten Großmutter Shanti Desai,
meinen liebevollen Eltern Mira und Dilip,
meiner wunderbaren Frau Jan
und meinen Lehrern:
meinen Töchtern Olivia und Sophia.*



*Es ist das Vorrecht eines ganzen Lebens,
der zu sein, der du bist.*

JOSEPH CAMPBELL





INHALT

Einleitung	11
1. Tag: Angst	27
2. Tag: Traurigkeit	35
3. Tag: Ärger	42
4. Tag: Schuld	50
5. Tag: Scham	57
6. Tag: Selbstverurteilung	64
7. Tag: Muster	72
8. Tag: Sucht	79
9. Tag: Das Ego	85
10. Tag: Ich bin nicht gut genug	90

11. Tag: Dem inneren Saboteur das Handwerk legen	98
12. Tag: Auslöser	107
13. Tag: Sich ergeben	114
14. Tag: Veränderungen und mehr	121
15. Tag: Licht	128
16. Tag: Achterbahn	133
17. Tag: Die Gedanken beobachten	141
18. Tag: Harmonie	149
19. Tag: Gegenwärtigkeit	155
20. Tag: Authentische Transparenz	163
21. Tag: Dankbarkeit	171
22. Tag: Nörgeln	178
23. Tag: Dem Leben seinen Lauf lassen	187
24. Tag: Bescheidenheit, Demut	194
25. Tag: Das Leben als Meditation	200

26. Tag: Ein Mensch sein	207
27. Tag: Das Unermessliche	213
28. Tag: Werkzeuge und Techniken.....	219
29. Tag: Boten.....	224
30. Tag: Das neue Leben.....	231
31. Tag: Du bist der Wandel.....	236
32. Tag: Ein Instrument sein.....	241
33. Tag: Liebe.....	246
Dank.....	251



EINLEITUNG

Du liest die Zeilen auf dieser Buchseite hier nicht zufällig. Das Leben hat dich zu diesem Augenblick geführt. Vielleicht ging dem Ganzen eine Scheidung voraus, ein Verlust, ein finanzieller Engpass. Oder die Gesundheit spielt nicht mehr mit, oder es ist auf einmal – nur vage und noch undeutlich – eine Sehnsucht in dir aufgestiegen ... Und jetzt ist es einfach da, ein Verlangen, eine bohrende Ahnung, dass da noch mehr sein muss. Überraschend bist du auf einen tiefen Wunsch gestoßen: auf den Wunsch, so zu sein, wie du eigentlich bist.

Irgendetwas stimmt mit deinem bisherigen Leben nicht. Deine Probleme mögen groß oder klein sein, sichtbar oder eher im Verborgenen liegen, jetzt gerade jedenfalls bist du ganz durchdrungen von dieser einen Sehnsucht. Und ich verrate dir etwas: Es geht uns allen so. Auf dieser Erde Mensch zu sein bedeutet, mit allen möglichen, vielschichtigen Gefühlsregungen konfrontiert zu sein.

Jetzt jedenfalls bist du hier. Wie es dazu gekommen ist, spielt keine Rolle mehr. Wunderbar. Das Einzige, was zählt, ist, dass du es geschafft hast.

Willkommen. Dein Geist hat dich zu diesen Worten geführt.

Welches Werk du in diesem Leben zu vollbringen hast, das entscheidest du – wie wir alle im Übrigen – nicht selbst. Aber diese Aufgabe ist die *Signatur* deiner Seele, dein unverwechselbarer Ausdruck, man könnte auch sagen: deine spirituelle DNA.

Sie ist das, was du im Innersten bist und was nur du allein dieser Welt zu geben hast. Sie hat nichts mit dem Streben nach Ruhm und Reichtum zu tun – wenngleich auch das dazugehören kann –, sondern sie ist die Summe all dessen, was du bist und je warst, was du in diesem ganzen Leben gedacht, gefühlt, getan und erlebt hast.

Um das für dich etwas nachvollziehbarer werden zu lassen, möchte ich dir erzählen, wie ich auf meine eigene Seelensignatur gestoßen bin. Als kleiner Junge habe ich jede freie Minute im Meditationsraum meiner Großeltern in East London verbracht. Wenn mir etwas nicht passte oder ich wütend war, ließ mich schon das Betreten des Raums ruhiger werden. Da saß ich also jeden Morgen und sah meiner Großmutter zu, wenn sie betete. Sie sang die *Guru-Gita*, ein Gebet der Andacht, das die Erinnerung an das innere Licht wachhalten soll. Meine Großmutter hatte prächtiges langes schwarzes Haar und trug einen Sari. Sie duftete nach Kokosöl. Und sie betete für jeden Einzelnen von uns um Gesundheit, Wohlergehen und Fülle. Sie schloss dann immer die Augen und bewegte die Perlen ihrer Mala. Sie las auch aus dem *Mahabharata* und der *Bhagavadgita*. Ein kleiner Kassettenrekorder lief die ganze Zeit über und erfüllte den Raum mit frommen Klängen und Gesängen. Schon die Luft selbst hatte etwas Weihevolleres an diesem Ort. Heilig, geborgen, voller Liebe und Kraft. Es war der einzige Platz auf der Welt,

an dem ich mich zu Hause fühlte, auch wenn ich damals noch nicht wusste, woran das lag.

Die ersten fünf Jahre meines Lebens verbrachte ich geborgen in einer Umgebung von reiner Schwingung. Alle ringsum waren mit ganzer Seele auf das Göttliche ausgerichtet.

Dann verschwand das mit einem Mal alles aus meinem Leben.

Als ich fünf war, zogen meine Eltern und ich aus der zu kleinen Wohnung in East London aus. Sie wollten eine bessere Schule für mich und überhaupt ein besseres Leben für uns alle. Ich war ein Einzelkind, einsam und eher schüchtern. Jetzt fühlte ich mich von einem Tag auf den anderen gänzlich von all der liebevollen Fülle abgeschnitten, die mein bisheriges Leben ausgemacht hatte. Es fühlte sich für mich wie eine Bestrafung an. Wie war ich nur in dieses endlos scheinende Abseits geraten?

Wir zogen im Lauf der Jahre noch mehrmals um, und ich besuchte zwei Mittelschulen. Als ich auf der Highschool war, landeten wir dann wieder in East London, und zwar in einem armen Arbeiterviertel, in dem alle ums tägliche Überleben kämpften. Hier lernte ich, was Schmerz bedeutet. Ich fühlte, was in den Menschen vorging. Und ich selbst lebte wie in einem Strudel von Energien, die größtenteils aus Ängsten und Sorgen bestanden. Wir besuchten meine Großeltern an den Wochenenden, doch der Meditationsraum sagte mir nichts mehr, ich konnte seinen Zauber einfach nicht mehr spüren. Als Teenager war mir überhaupt nicht danach, am Samstagabend mit einem Haufen Erwachsener zu meditieren.

Für das Leben unter den Jugendlichen im Dschungel der Straßen East Londons war ich nicht gut gerüstet. Ich war ein sensibler, offenerherziger Junge und verstand die Grausamkeiten nicht, die Menschen einander antun. Sie prügeln sich, und jeder wollte dem anderen überlegen sein. Es kam dann auch, wie es kommen musste. Ich wurde gemobbt und zog böse Schikanen auf mich. Ich passte einfach in keine Gruppe. Meinen Eltern erzählte ich nichts davon, aber an manchen Abenden weinte ich mich leise in den Schlaf. Wozu war ich überhaupt am Leben? Was für einen Sinn sollte das Ganze haben?

Der Schmerz wurde so groß, dass ich ihn schließlich irgendwie betäuben musste. Ich verneinte meine Seelensignatur und versagte mir den ureigenen Ausdruck meiner selbst – und das kam mich teuer zu stehen. In meinen späteren Teenagerjahren fand ich Zugang zur Musikszene, aber das war auch mit Drogen und Alkohol verbunden. Ich schmiss mein Universitätsstudium hin. Damit brachte ich mich mehr und mehr in eine verzweifelte Lage und hatte schließlich kaum noch das Gefühl, mich da wieder rausziehen und meinen endgültigen Absturz noch abwenden zu können. Zwar hatte ich eine eigene Radiosendung und organisierte in der Londoner Musikszene Raves und andere Events, doch die innere Qual wuchs und wuchs. Spiritualität interessierte mich zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht mehr. Damit hatte ich abgeschlossen. Auch meine Großeltern besuchte ich nicht mehr. Der Meditationsraum war verblasst zu einem Trugbild aus meiner Vergangenheit, ein unscharfes Bild aus einem längst vergessenen Traum. Ich sah ihn nicht mehr vor meinem geistigen Auge und hätte ihn auch nicht mehr betreten können.

2001 erlebte ich dann eine Art Weckruf in Form einer Prügelei mit drei anderen Typen in einer Bar. Einer versetzte mir einen Kopfstoß, und dann fielen sie zu dritt über mich her. Den Türstehern gelang es irgendwie, mich vor dem Schlimmsten zu bewahren. In dieser Nacht wurde noch jemand angeschossen, und ich kann von Glück sagen, dass ich einigermaßen heil aus der Sache herauskam. Mit dem Trinken, den Drogen und der Musik war es dann im wahrsten Sinne des Wortes auf einen Schlag vorbei. Fertig. Erledigt. Ich wusste augenblicklich, was für ein Segen in diesem üblen Ende für mich lag. Mir war auch klar, dass mir die Lektion in eher milder Form erteilt worden war. Hätte ich sie jetzt nicht verstanden, wären die zukünftigen Aufrüttler sicher deutlich lauter, härter und zerstörerischer ausgefallen.

Ohne bereits konkrete Vorstellungen von möglichen neuen Wegen zu haben, ahnte ich, dass ich an das anknüpfen musste, was ich als Kind erfahren und erlebt hatte. Ich musste mir die Signatur meiner Seele wieder in Erinnerung rufen.

Es gibt keine großen oder kleinen, hohen oder niederen Seelensignaturen. Meine Signatur ist schlicht und ergreifend der spirituelle Weg. Bei deiner kann es darum gehen, Kinder für etwas zu begeistern, junge Menschen an ihre Bestimmung heranzuführen, deine ureigenen Begabungen in dein Lebensumfeld einfließen zu lassen oder was auch immer. Martin Luther King hat es in etwa so formuliert: »Wenn es deine Bestimmung ist, Straßen zu fegen, dann tu diese Arbeit so, wie Michelangelo gemalt, Beethoven komponiert und Shakespeare gedichtet hat. Fege die Straßen so gut, dass alle himmlischen und irdischen Heerscharen innehalten und sa-

gen: Er lebte als großer Straßenfeger, und er hat seine Arbeit wirklich gut gemacht.«

Die Signatur deiner Seele gehört ganz und ausschließlich zu dir. Sie ist so individuell wie dein Fingerabdruck und macht den Kern deiner selbst aus. Sie durchdringt alle Bereiche deines Lebens.

Ich wusste, ich musste mein Zuhause finden, den Ort, dessen Energie mit der meinen übereinstimmte. Also verabschiedete ich mich von meinen Eltern und ging in die Vereinigten Staaten, wo ich für ein halbes Jahr in einem Aschram lebte. Die Tage waren dem selbstlosen Dienen geweiht: Ich arbeitete in der Küche und bereitete in riesigen Bottichen vegetarisches Essen für Hunderte von Retreat-Teilnehmern zu. Aber als Yogi taugte ich nichts. Bei der gemeinsamen Morgenmeditation schlief ich ein, Tag für Tag. Im Guru-Lehrbetrieb würde ich es zu nichts bringen. Ich war verbittert, traurig, einsam und völlig ratlos. Die Gefühle, die ich all die Jahre zu verdrängen versucht hatte, kamen wieder in mir hoch. Trotzdem hatte die Energie des Meditationsraums etwas zutiefst Aufbauendes für mich, weil sie mich an meine frühen Jahre erinnerte. Wieder war es der Ort, an dem ich Frieden fand.

Als ich diesen Aschram verließ, wusste ich nicht, wie es weitergehen würde. Ich war dankbar für die Zeit dort, für den Raum, der sich mir bot, um wieder Anschluss an mich selbst und meine Gefühle zu bekommen, aber das Aschramleben war einfach nichts für mich. Ich empfand es als ein Ausweichen, als eine Flucht.

Inzwischen war ich Anfang zwanzig und sehnte mich nach einem Zuhause. In einem Umfeld, dessen Energie im

Einklang mit meiner eigenen Energie war, konnte ich mich ganz hingeben und fühlte mich körperlich wie seelisch gelassen und entspannt. Stieß ich jedoch im Außen auf Energien, die mit meinem energetischen Zustand überhaupt nicht kompatibel waren, so verunsicherte und ängstigte mich das zutiefst, dann fühlte ich mich einfach überfordert. Es geht uns wohl allen so, nur dass wir meist nicht bemerken, was da eigentlich vorgeht. Wir führen es nicht auf die Energien zurück. Es fällt uns nicht auf, dass wir nicht im Einklang mit unserer Seelensignatur sind. Dann geben wir uns selbst oder anderen die Schuld.

Ich fühlte mich entwurzelt, war psychisch labil und ohne klare Zielvorstellungen oder Richtungsvorgaben, ohne eigene Bewegungsimpulse – wie ein Tier in der Wildnis erschnüffelte ich mir meinen Weg tagtäglich neu. So führten Intuition und Instinkt mich schließlich von New York nach Los Angeles. Im Stadtteil Venice fand ich eine kleine Wohnung, die ich mir mit einem anderen teilte. Ich besuchte ein Meditationszentrum, fühlte mich dort aber nicht zu Hause. Ich wartete auf irgendetwas, wusste aber nicht, auf was.

Das Warten hatte durchaus seinen Platz. Es war kein bloßes Warten, sondern eher ein Aufarbeiten all dessen, was in mir so vor sich ging. Es war eine Pause. Leider meinen wir bei Pausen oft, etwas sei daran nicht in Ordnung. Aber hier lag kein Fehler vor, es ging darum, all das Falsche, was ich im Laufe von dreiundzwanzig Jahren in mir angesammelt hatte, zu lösen und selbst zu entsorgen. Im Aschram hatte sich etwas in mir zu lockern begonnen, was ich »Schwingungsdichte« nenne (ein Begriff, der dir im weiteren Verlauf dieses Buchs ganz geläufig werden wird). Sie bestand bei mir aus so

viel Traurigkeit, Ablehnung, Verrat, Verlust, Kummer, Wut und Angst, wie in ein so kurzes Leben überhaupt nur hineinpassen kann. Und als ich den Aschram einmal verlassen hatte, gab es auch kein Ausweichen mehr. Alles wurde drängender, lauter. Ich konnte mich nicht mehr aus, meine bisherige Wirklichkeit kollidierte mit einer neuen. Ganz vage spürte ich, worin diese neue Wirklichkeit bestand, aber ich drang nicht bis zu ihr durch. Noch nicht.

Am Silvesterabend 2002 war ich allein in meiner Wohnung in Venice, mein Mitbewohner war zu seiner Familie gefahren. In diesem Alleinsein, so wurzellos, spürte ich, wie sich eine Woge von Angst in mir auftürmte. Sie war stärker als alles, was ich bisher erlebt hatte, und sie wich nicht wieder zurück. Im Gegenteil, sie wuchs und wuchs. Ich spürte sie als etwas Konkretes, das bei mir in diesem Zimmer war. Es war nicht mehr möglich, diese Angst einfach zu übergehen. Ich versuchte, früh schlafen zu gehen. Was sollte ich bis zwölf warten? Ich stand wieder auf, sah nach, ob alle Fenster und Türen gut verschlossen waren. Ich schaute sogar unters Bett wie ein Kind, das Buhmänner fürchtet.

Es war, als würden alle Schrecken meines bisherigen Lebens auf einmal in mir losbrechen, und ich konnte nur zusehen, wie Welle über Welle auf mich einstürzte. Gleichzeitig spürte ich eine Art elektrischen Strom, und je weiter die Angst zunahm, desto stärker wurde auch dieser Strom. Heute weiß ich, dass es sich um so etwas wie eine energetische »Generalüberholung« handelte, aber damals hatte ich keinerlei Worte dafür. Ich verstand gar nichts. Für mich war es das Ende meiner Welt, und in einem gewissen Sinne trifft es das auch ganz gut.

Ich verließ die Wohnung, setzte mich in den Wagen und fuhr eine Weile in L. A. herum. Es nützte einfach nichts, ich gewann keinen Abstand. Diese Energie verfolgte mich, wohin ich auch fuhr. Zuletzt fuhr ich nach Hause zurück und legte mich mit geöffneten Händen aufs Bett. Ich hatte die ganze Nacht kein Auge zugemacht, und es wurde bereits Morgen. Diese Energie schien sich jetzt in der Herzgegend zu konzentrieren. Würde mein Herz nun stehen bleiben? Ich zitterte, ich schlotterte – alles, was ich war, fiel von mir ab.

Schließlich ergab ich mich. Ich gab auf. Im gleichen Moment füllte sich das Zimmer vom Boden bis zur Decke mit goldenem Licht. Ein Gefühl wie von Elektrizität überschwemmte mich als immer weiter anschwellende Woge, die mich aufs Bett drückte. Und überall dieses Licht, so golden, dass es beinahe weiß wirkte. Das mit ihm verbundene Gefühl rauschte über mich hinweg und durch mich hindurch. Ich erkannte es, es war Liebe, aber Liebe einer anderen Art, als ich je mit dem Wort verbunden hatte. Ich war umgeben von dieser Liebe, und sie war auch in mir. Angst und Traurigkeit waren wie weggefegt, wie in ihre Einzelteile zerlegt und von mir abgefallen. Ich wusste: Dieses strahlende Licht, diese Liebe, ist der Stoff, aus dem unsere Realität gemacht ist. Ohne Angst würden wir ständig in diesem Licht und dieser Liebe leben. Ich stand auf, verließ die Wohnung und ging auf die Straße. Auch da strahlte jetzt alles, wirklich alles – der Unrat, die Autos, die Graffiti, sogar der betrunkene Mariachi-Sänger, der so furchtbar falsch sang, und das meist vor meinem Fenster. In allem und allen war dieses Leuchten. Plötzlich überfiel mich der Hunger, und ich besuchte zum

Mittagessen ein mexikanisches Restaurant. Mein Burrito leuchtete genauso wie alles andere.

Meine Großmutter und die Sprache meiner Kindheit fielen mir wieder ein, ihre sanfte Stimme, mit der sie aus den Hindu-Schriften gelesen hatte. Der Duft von Räucherwerk, wie er durch den Meditationsraum gezogen war. Die durch das Fenster hereinfliegenden morgendlichen Sonnenstrahlen. »Diese Welt ist eine Ausgießung der Herrlichkeit Gottes, des viel Verheißenden, der strahlenden Liebe. Jedes Gesicht, das du siehst, ist seines. Er ist ohne Ausnahme in jedem gegenwärtig.« Die frühen Jahre, in denen ich den Gebeten meiner Großmutter gelauscht hatte, erlaubten mir jetzt, die Geschehnisse richtig einzuordnen und zu wissen, dass ich gerade nichts anderes als die Unendlichkeit Gottes erfuhr.

Mir wurde klar, dass ich als Bote hier bin. Das war mein Wesenskern. Es war das, was mich wirklich ausmachte, meine Seelensignatur. Ich war von meinem Weg abgekommen, hatte ihn beinahe komplett aus den Augen verloren, doch die Signatur meiner Seele hatte geduldig darauf gewartet, dass ich sie wiederfinden würde. Ich wusste, dass ich von jetzt an für immer mit ihr verbunden und verbündet sein würde.

Mit unserer Seelensignatur auf einer Linie liegen – eigentlich sollte das eine ganz natürliche Sache sein. Aber so viele ringen mit ihrem Leben, so viele wissen nicht einmal um die Existenz einer Signatur der Seele. Als Menschen, die so gut wie immer vom Aufruhr der Gefühle erfüllt sind, machen wir nur zu leicht den Fehler, unsere wahre Berufung zu missachten oder sogar als falsch anzusehen.

Frag dich einmal: Könnte es sein, dass du dir irgendwo auf deinem Weg die von deiner Familie oder von anderen oder sogar von deiner eigenen Verunsicherung ausgehende Einschätzung zu eigen gemacht hast, dass du nicht gut genug, also ungenügend bist? Mit dieser Haltung wendest du dich von dem ab, was du im Innersten bist, von deinem Wesen.

Wir schneiden uns damit von unserem Ursprung ab, und das ist ein Schritt in das Erleben von Leid und Mangel. Wir sind dann wie verlassene Küken im Nest, noch unfertig und schwach, unfähig zu fliegen oder sich selbst zu ernähren. Finden wir jedoch unsere Seelensignatur und wachsen in sie hinein, sind wir wieder vollständig. Wir nehmen uns an mit allem, was wir sind, und so kann die Signatur unserer Seele zu ihrem höchsten Ausdruck finden. Das vollzieht sich als Abfolge kleiner Schritte, bei den meisten Menschen ist es keine großartige Sache von der Art eines Feuerwerks. Es kommt auf leisen Sohlen, ganz überraschend. Sobald wir bewusst an unsere Seelensignatur anknüpfen und uns unserer wahren Natur nicht länger widersetzen, verändert sich unser Leben auf eine Art, die wir uns vorher nicht einmal hätten vorstellen können.

Dieses Buch führt dich auf eine dreiunddreißig Tage dauernde Wanderung, bei der du eine »Dichte-Entschlackung« erleben wirst, wie ich es nenne: Schicht für Schicht werden dabei verhärtete, festgefahrene Gefühle abgetragen. Es gilt eine Schale zu knacken, die aus all dem besteht, was dich bisher festgehalten hat. Durch eine Reihe von aufeinander aufbauenden Meditationen und Übungen lernst du dich in all deinen Facetten kennen und wirst ganz vertraut mit dir. Es geht darum, dich

selbst anzunehmen mit allem, was dich ausmacht. Keine Angst, du wirst nicht überfordert sein, es ist alles machbar. Du brauchst in keinen Aschram zu gehen, dich nicht von Grünkohl zu ernähren oder irgendein exotisches Gebräu zu trinken.

Ich werde dich dazu ermuntern, dir am Morgen für ein paar Minuten die Gefühle klarzumachen, die dich blockieren. So kannst du diese Gefühle gleichsam unter kontrollierten Bedingungen erleben und dadurch nach und nach all die Fesseln abstreifen, die dich von deiner Seelensignatur entfernt und getrennt haben. Du stellst dich allem, was du bist, und das verschafft dir Zugang zu Fülle und überwältigender Schönheit.

Mittags lade ich dich ein, dich auf eine Erfahrung einzulassen, bei der du dein neues Bewusstsein in einer Alltagssituation erproben kannst. Es ist wichtig, die Dinge nicht nur zu kennen, sondern auch zu leben. Du wirst über das Werkzeug verfügen, dieses neue Bewusstsein mit der nötigen Bodenhaftung konkret und praktisch umzusetzen. Ich werde meine persönlichen Einsichten und Geschichten von meiner Arbeit mit Menschen auf der ganzen Welt nutzen, um dir zu vermitteln, wie du dich Tag für Tag und Stunde für Stunde neu in deinem Leben orientieren kannst.

Am Abend schließlich halte ich eine Seelenmeditation oder eine Art Schlaflied für dich bereit, die du am besten vor dem Schlafengehen lesen solltest. Denn dann wirken sie sogar in den Schlaf hinein und in dir nach. Es sind Gefühlserlebnisse, die dich mit deinem immer in dir lebendigen tiefsten Wissen verbinden – wie eine behagliche Decke, die sich um dich legt und dafür sorgt, dass du nie vergisst, wer du im Innersten bist.

Am besten ist es, wenn du die dreiunddreißig Tage in der gegebenen Reihenfolge durchgehst, dann ziehst du den größten Nutzen daraus. Manches wird dir mehr liegen, anderes nicht so sehr, und es kann auch mal sein, dass dir das Leben dazwischenkommt. Wenn es nicht gelingt, die dreiunddreißig Tage ohne Unterbrechung zu absolvieren, mach dir deswegen keine Vorwürfe. Lass dein Herz dein nachsichtiger Führer sein, denn Nachsicht ist auch das Wesen deiner Seelensignatur. Vertraue auf dein Herz. Schlag zum Beispiel einfach eine Seite auf und lies, was da steht. Du wirst finden, was du brauchst.

Wir alle haben uns – unsere Seelensignatur – in irgendeiner Weise abgelehnt, wie ich es als junger Mann getan habe. Wir haben Zeiten des Schmerzes und der Einsamkeit durchlebt. Das gehört einfach zu den Gezeiten, die jeder Mensch erfährt. Wir werden in die Signatur unserer Seele hineingeboren. In der Jugend begehren wir oft gegen sie auf, und als junge Erwachsene weisen wir sie sogar zurück, weil wir meinen, wir müssten alles selbst können. Wir suchen Liebe und Bejahung, wo sie nicht zu finden sind. Irgendwann – und da bist du jetzt – geben wir dieses Spiel auf und nehmen uns so an, wie wir sind. Wir lassen uns auf die Energie ein, die uns erschaffen hat, und von da an nimmt unser Leben in allen Bereichen seinen natürlichen Lauf.

Es kommt einfach ein Punkt, von dem an du dir selbst gut genug sein musst.

Dass du bist, wie du bist, ist der Segen.

Dass du bist, wie du bist, ist das Wunder.

Dass du bist, wie du bist, ist genug.

Dass du bist, wie du bist: Das ist deine Seelensignatur.

ENERGIE IN BEWEGUNG

Wir sind Schwingung, Bewohner eines Universums von schwingender Energie. Es hat den Anschein, als seien wir als Körper wie ein fester Stoff, aber eigentlich sind wir das nicht. Auch wissenschaftlich gesehen sind wir es im Übrigen nicht. Die Quantenphysik belegt, dass Energie verschiedene Zustände und Formen annehmen kann und dass das scheinbar so Feste aus schwingenden Teilchen und Molekülen besteht. Nichts ist fest gefügt, alles kann auch neu und anders betrachtet werden, wirklich alles. Ich möchte dir eine neue Sicht auf dein ganzes Leben nahebringen.

Wir sind energetische Wesen, und unsere Gefühle, all unsere Regungen, sind ebenfalls schwingende Energie. Emotionen, Gefühle, sind einfach Energie in Bewegung. Wenn wir Gefühle unterdrücken und ihre Inhalte verdrängen, wird das so Verleugnete schwer, und es entsteht das daraus, was ich Schwingungsdichte nenne. Diese Schwere kann ganz unterschiedliche Formen annehmen, aber sie hemmt immer die natürliche Leuchtkraft deines Geistes. Das zeigt sich schon an den Formulierungen, die wir gern für unsere Gefühle wählen: Wir schlucken unseren Ärger hinunter, wir halten die Tränen zurück, wir haben einen Kloß im Hals, wir wappnen uns. Wie oft wollen wir uns schützen, doch tatsächlich halten wir damit nur das Beste an uns unter Verschluss. Wir spüren, dass da noch mehr sein muss, wissen aber nicht, wie wir da rankommen können.

Unsere Energie kann in verschiedenen Zuständen erscheinen, so wie Wasser verdampfen oder zu Eis gefrieren kann. Wenn wir unsere Gefühle nicht frei fließen lassen,

scheint etwas in uns fest und hart zu werden wie Beton. Dann sind wir so voller Traurigkeit, Ärger, Schuldgefühl, Angst und Scham, dass für nichts anderes mehr Platz zu sein scheint. Je mehr wir mit dergleichen belastet sind, desto niedriger wird unsere Schwingungsfrequenz, desto weniger Verbundenheit, Lebendigkeit und Freude können wir noch empfinden. Wenn wir die Dinge in uns jedoch gelöst und bereinigt haben, dann werden wir im gleichen Maße leichter und können Fülle, Gesundheit, Liebe und den Reichtum der Seele wieder in unser Leben einfließen lassen.

Du möchtest deine Seelensignatur wiederfinden, und dieses Buch wird dir dabei helfen. Alles in deinem bisherigen Leben hat dich zu dem Punkt gebracht, an dem du jetzt gerade stehst. Jetzt bist du bereit für die Wahrheit, dass du *Liebe bist*. Du bist die Fülle, du bist strahlende Gesundheit und du bist ganz tief mit dem Göttlichen verbunden. Es gibt nichts, absolut nichts, was mit dir nicht in Ordnung sein könnte. Du hast den Punkt erreicht, von dem an du in vollkommener Verbundenheit mit dir selbst leben kannst.

Du bist nicht das, was du in den Augen der anderen bist. Du bist genau den Weg gegangen, den du gehen solltest, und jetzt bist du hier. Du wirst in etwas Größeres eintauchen, etwas Tiefes und Weites.

Vor allem wünsche ich mir für dich, dass du die Liebe wirst, die du bist, und dass du diese Liebe von heute an auch in jedem einzelnen Augenblick lebst.

Wenn ich dich jetzt Schritt für Schritt bei der Auflösung all der Gefühle und Gedanken anleite, die dich von deiner Seelensignatur ferngehalten haben, sollst du wissen, dass ich immer als dein Freund an deiner Seite bin. Es ist eine magi-



Panache Desai

Lass dich von deiner Seele führen

Achtsamkeit, Bewusstheit, Entschleunigung: 33 Tage, die dein Leben verändern

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
1 s/w Abbildung
ISBN: 978-3-453-70351-3

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Juli 2018

Entfalte die transformierende Kraft deiner Seele

Wie erkenne ich meine Bestimmung? Wie kann ich sie leben? Panache Desai zeigt, wie achtsame Bewusstheit und Spiritualität im Alltag unser Leben bereichern: Sie bringen Prozesse in Gang, die uns auf sanfte Weise mit uns selbst vertraut machen und von innen heraus verändern.

Durch kraftvolle Texte, einfache Selbsterfahrungsübungen und Seelenmeditationen erforschen wir unsere Gefühle und inneren Überzeugungen. Auf diese Weise können wir unser ureigenes Seelenpotenzial erkennen und entfalten.

Die systematische Anleitung zum Erkunden der eigenen Gefühls- und Lebenswelt, um blockierende Denk- und Verhaltensweisen dauerhaft zu überwinden.



Der Titel im Katalog