



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Nach dem Gesetz der Anziehung bestimmen unsere Gedanken und unbewussten Wünsche unsere Lebensumstände. Wenn es aber möglich ist, durch Erkenntnis dieses Resonanzverhältnisses die Lebensumstände zu verändern, dann ist es umgekehrt auch möglich, durch die Lebensumstände sich selbst besser kennen zu lernen und zu verstehen. Kurt Tepperwein zeigt hier das Potenzial des Resonanzprinzips in beide Richtungen auf: Erstens die Möglichkeit, über die Veränderung im eigenen Bewusstsein positiv Einfluss auf die äußere Welt zu nehmen; und zweitens die Möglichkeit der Selbsterkenntnis in den Spiegeln des eigenen Lebens. Indem wir in den eigenen Lebensumständen den Spiegel unserer Innenwelt erkennen, gehen wir den entscheidenden Schritt zur Selbstverantwortung, zum inneren Frieden und zu positiver Veränderung in Einklang mit dem Universum.

Autor

Kurt Tepperwein, geboren 1932 in Lobenstein, war erfolgreicher Unternehmer, ehe er sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurückzog. Er wurde Heilpraktiker und Forscher auf dem Gebiet der wahren Ursachen von Krankheit und Leid. Er lehrte als Dozent an verschiedenen internationalen Institutionen, unter anderen an der Friedensuniversität in Berlin. Seit 1997 ist er Dozent an der Internationalen Akademie der Wissenschaften. Im selben Jahr wurde er für sein Lebenswerk mit dem »Ersten deutschen Esoterikpreis« ausgezeichnet. Die von ihm entwickelte Technik des Mental- und Intuitionstrainings ist heute für viele Menschen unverzichtbarer Bestandteil ihres Lebens. Kurt Tepperwein ist Autor von mehr als 50 Büchern, zahlreichen Videos, Audiotapes und CDs. Wenn er sich nicht auf Vortragsreise befindet, lebt der Autor auf Teneriffa.

www.iadw.com

Bei Arkana sind von Kurt Tepperwein außerdem lieferbar:

Geistheilung durch sich selbst (11738) · Kraftquelle Mentaltraining (12141) · Der Weg zum Millionär (21551) · Jungbrunnen Entsäuerung (14207) · Die Geistigen Gesetze (21610) · Gesund für immer (21703) · Von Angst zur Lebensfreude (21734) · Gelassenheit (21738) · Erfinde dich neu (21752) · Die hohe Schule des Lebens (21762) · Selbstheilungskräfte aktivieren (21769) · Die Kraft der positiven Psychologie (21793) · Glücks-Gesetze (21814) · Erwachen zum wahren Sein (21834) · Die Praxis der geistigen Gesetze (21867) · Kausal-Training (21899) · Mein Verjüngungsbuch (21921) · Perlen der Weisheit (21862)

Kurt Tepperwein

Was wünschst du dir vom Leben?

Das Resonanzgesetz als Weg zu
Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für diese Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
München Super liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Originalausgabe Juni 2011
© 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur
Umschlagfoto: Getty Images©Vilhjalmur Ingi Vilhjalmsson (RF-Motiv)
Lektorat: Judith Mark
Redaktionelle Mitarbeit: Klaus Jürgen Becker
SB · Herstellung: cb
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-21949-0

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
Die Welt – Ihr Spiegel?	19
Der Tempel der 1000 Spiegel	33
Es gibt keine objektive Wirklichkeit	36
Das Hirn und die Evolution des Menschen	38
Spiegelt sich Gott im Gehirn?	57
Wie wir uns selbst erfinden	64
Wie Spiegelneuronen unsere Reaktionsmuster prägen	80
Spiegelung und Einheitsbewusstsein	89
Der Beobachter beeinflusst das Beobachtete	92
Spiegelungen bei Kindern und in der Therapie	97
Können wir uns über die Spiegelneuronen gegenseitig »anstecken«?	117
Spiegelneuronen und Skripte	128
Spiegelung in der Partnerschaft	131
Sagt – meint – hört – versteht: Spiegelung im Alltag	143
Rapport – die Kunst, einander erfüllt zu spiegeln ...	147

Der Spiegel der Projektion	151
Der Spiegel der Projektionen anderer Ihnen gegenüber	162
Der Spiegel der Kompensation	169
Der Spiegel der Sucht	175
Wie Sie unerwünschte Spiegelungen »wegklopfen«	189
Der Spiegel Ihrer Ablehnung	204
Das Wunder der Wandlung – die Kunst des Reframings	210
Die Spiegelumwandlungsmethode – sieben goldene Schritte	217
Der Spiegel der fünf Elemente	235
Der Spiegel des Wunders	240
Die Spiegel von Himmel und Erde	266
Die Spiegelgesetze im Kreislauf des Lebens	270
Im Subjektiven verweilen	286
Wer nimmt all dies wahr?	289
Kamel, Löwe oder Buddha – als wer leben Sie?	293
Die Geburt der spiegelgleichen Weisheit	300
Es gibt keinen Spiegel, und es gibt keinen Staub ...	309
Die Ochsenbilder im Spiegel des Lebens	312
Das Wissen hinter dem Spiegel	317
Leserservice	319

Vorwort

Bereits vor vielen tausend Jahren lehrte der Weise Hermes Trismegistos: »Wie oben, so unten; wie im Größten, so im Kleinsten.« Weltreligionen und Weisheitslehren gehen davon aus, dass alles, was Sie erleben, eine Widerspiegelung Ihres eigenen Bewusstseins ist. Inzwischen wird diese Erkenntnis auch von der modernen Psychologie sowie von der Quantenphysik bestätigt. Wir stehen mit dem, was wir scheinbar im Außen erleben, in einer Wechselseitigkeit, derer wir uns meistens nicht bewusst sind: Wir projizieren unser Bewusstsein nach außen. Was wir wahrnehmen, ist die Widerspiegelung unseres *eigenen* Seins. Diese Spiegelung tritt in Form von Menschen, Umständen, Situationen, Beziehungen, Symptomen etc. in Erscheinung. Doch nur wenige Menschen leben weise im Umgang mit den Spiegeln des Lebens. Die meisten von uns laufen deshalb in unnötiger Verwirrung und Dunkelheit durchs Leben, statt die »innere Alchemie« zu vollziehen. Dafür brauchen wir Kontakt zu dem Teil in uns, der still und unbewegt ist.

Ein Sinnbild, das die Zen-Meister für die Widerspiegelung des Bewusstseins verwendeten, ist das des Mondes, der sich im Wasser spiegelt. Wenn das Wasser trüb oder bewegt ist, dann können wir das Spiegelbild des Mondes nicht klar erkennen. Übersetzt bedeutet dies: Wenn unsere Aufmerk-

samkeit in den Trübungen oder Wellenbewegungen, d. h. in Wertungen, Urteilen, Projektionen gefangen ist, so bleiben wir in einem Zustand der Verblendung.

Unsere Aufmerksamkeit ist so stark mit der Außenwelt verstrickt, dass wir es kaum bemerken. Sie hat sich mit den Umständen verhakt wie ein Seidentuch in einem Dornenstrauch. Um unsere innere Kraft wiederzugewinnen, müssen wir dieses Seidentuch wieder lösen, unsere Aufmerksamkeit wieder befreien. Dabei soll dieses Buch helfen.

Spätestens seit Entdeckung der Quantenphysik wissen wir, dass der Beobachter den Gegenstand der Beobachtung durch seine Art des Hinschauens beeinflusst. So können wir aus dem Objekt, das wir beobachten, Rückschlüsse nicht nur über uns selbst ziehen, sondern auch über unsere Verstrickung, und diese nachfolgend lösen. Das größte Geschenk, das wir uns in diesem Leben machen können, ist Befreiung, im Englischen »Liberation« genannt. Davon handelt dieses Buch.

Zu Beginn unserer spirituellen Reise suchen wir vielleicht ekstatische Erleuchtungserfahrungen, wir berauschen uns an ihnen und möchten die Welt vergessen. Übergangsweise mag dies auch angenehm sein. Durch diese Erfahrungen erleben wir, dass der Mensch nicht vom Brot allein lebt. Irgendwann aber erkennen wir, dass »Zustände«, mögen sie noch so glücklich sein, noch keine Befreiung bedeuten. Befreiung ist eine Befreiung vom Ich, ein Wechsel der Perspektive. Wir erleben diese Befreiung aber nur, wenn wir sie im Alltag vollziehen. Wäre es unsere Aufgabe, am Fuße des Himalayas zu sitzen und dort zu meditieren, wären wir am Fuße des Himalayas geboren worden. Doch das Leben in der

westlichen Welt, in der wir geboren sind, ist genauso spirituell wie das Leben in einem tibetischen Kloster oder einem indischen Ashram, wenn wir uns darauf einlassen. Um die Spiritualität des Alltags zu erkennen, benötigen wir jedoch die Gesetze des Spiegels. Der Materialismus alleine würde keinen Sinn machen. Wenn wir jedoch unseren Alltag genau beobachten, dann erleben wir, in welchem Ausmaß unsere Wahrnehmung unser Leben gestaltet. Wichtig ist stets, als wer wir beobachten und wie wir beobachten, wie wir in den Spiegel Welt hineinschauen.

Hermann Hesse hat den Zusammenhang zwischen Beobachtung und Beobachtetem sehr schön in folgendem Satz ausgedrückt: »Oft ist die Welt schlecht gescholten worden, weil der, der sie schalt, schlecht geschlafen oder zu viel gegessen hatte. Oft ist die Welt selig gepriesen worden, weil der, der sie pries, eben ein Mädchen geküsst hatte.« (*Hermann Hesse, Zarathustras Wiederkehr*) Was wir erleben, beeinflusst unsere Sicht der Welt. Umgekehrt können wir aber auch aus dem, was wir erleben, erkennen, womit wir in »Resonanz« stehen. Wir können Rückschlüsse darüber ziehen, wo wir festhängen, Bewertungen zurücknehmen und unsere Befreiung fördern. Mit jedem Spiegel, den wir erlöst haben, wird ein innerer Helfer, ein Stück eigenes Seelenpotenzial befreit. Und hier ist das Leben in unserer westlichen Zivilisation vielleicht hilfreicher als ein Leben in einem Kloster. Ein Gleichnis soll dies verdeutlichen: Ein Mann ging in ein Kloster, lebte dort enthaltsam, spürte inneren Frieden und glaubte deshalb, er sei ein Heiliger. Doch eines Tages ging er in eine Großstadt – und auf einmal war all das, was

ihn bedrängt hatte, wieder da: Stress, Hektik, Sexualität, Anhaftung und Ablehnung. Da erkannte er, dass der Frieden, den er erfahren hatte, sich noch in der herkömmlichen Welt bewähren musste.

Die erste Chance in Ihrer Arbeit mit den Spiegeln liegt in der »Befreiung«. Die zweite Chance liegt darin, dass Sie Zugang zur Mystik gewinnen, zu dem, was größer ist als unser Ich. Das Verfügbarmachen von Mystik ist unmittelbar mit der Transzendierung unseres kleinen Ichs verbunden, denn Mystik können wir nur erfahren, wenn kein »Ich« vorhanden ist. Je mehr es Ihnen gelingt, Ihr Ich aus dem Alltag herauszuhalten und als »Selbst« zu wirken, umso mehr Mystik werden Sie erfahren, umso mehr werden Sie erleben, wie »das Ganze« durch Sie und durch alles wirkt, was ist. Das Märchen vom Aschenputtel zeigt sehr schön, wie die Tauben dem Aschenputtel helfen, die Arbeit zu tun. Ebenso wie Aschenputtel müssen wir die Aufgabe der Selbstwerdung nicht alleine bewältigen – der ganze Kosmos hilft uns, wenn wir im Auftrag und als Ausdruck des kosmischen Bewusstseins leben.

In diesem Buch werden Sie immer wieder auf das Wechselspiel von Spiegel und innerem Magneten hingewiesen. Ihr »innerer Magnet« ist die Instanz, welche aufgrund ihrer Programmierung ganz bestimmte Lebenssituationen und Erfahrungen anzieht. Die Spiegelungsprozesse, die wir erleben, weisen darauf hin, was sich in unserem Magneten befindet und wo wir unseren Magnetismus umprogrammieren sollten.

Es mag Ihnen wie Zauberei vorkommen, auf welche Weise sich auf einmal Ihre Welt wandelt, das Leben sich Ihrer Probleme annimmt und die Dinge durch Zufälle und Führungen ohne Ihr Zutun regelt – aber es ist lediglich die Anwendung von natürlichen Gesetzmäßigkeiten, nach denen wir eigentlich alle leben sollten, weil es uns erfüllt, weil es uns glücklich macht.

Die dritte Chance, die Sie mit diesem Buch erhalten, besteht darin, anderen eine Chance zu sein, also ein Segen zu sein für jeden, der das Glück hat, Ihnen zu begegnen. Dieser dritte Schritt wird im Buddhismus durch das Bodhisattva-Gelübde ausgedrückt: Befreiung zu erlangen, nicht nur für sich selbst, sondern um anderen bei ihrer Befreiung zu helfen. Hier kommt ein weiteres Thema ins Spiel: die Fähigkeit, andere angemessen spiegeln zu können. Das gelingt uns, indem wir auf Bewertungen und Dünkel verzichten. Wir müssen die anderen nicht nur da abholen, wo sie stehen, nein, es ist unsere vornehmste und höchste Aufgabe, anderen (und uns selbst) angemessene Spiegelungen zu geben. So viele Menschen leiden darunter, dass sie in der Kindheit und auch im späteren Leben nicht angemessen gespiegelt wurden. Aus diesem Grund werden Sie in diesem Buch einiges zum Thema der psychologischen Spiegelung lesen können. In der Neurolinguistik wird dies »Pacing und Leading« (deutsch: Mitgehen und Führen) genannt. Wer herrschen will, muss dienen können. Das bedeutet: Wer andere befreien will, muss sie spiegeln können.

Aus dem Zen stammt das Sprichwort: »Wenn ein Huhn hinter etwas herläuft, ist es wichtig für das Huhn!« Das

Huhn befreien können wir nur, wenn das Huhn das Empfinden hat, dass wir seine Huhn-Probleme lösen. Dafür müssen wir aber das Huhn in uns spiegeln, d.h. auf Bewertungen über das Huhn und seine Ziele verzichten und erkennen: »Auch ich bin ein Huhn!« John F. Kennedy spiegelte einmal hervorragend seine Zuhörer, als er am Brandenburger Tor stand und sagte: »Auch ich bin ein Berliner!« Das ist Pacing und Leading.

Dieses Spiegeln wird im Buddhismus »Maitri« (deutsch: Mitgefühl) genannt. Bei der fortgeschrittenen Form des Spiegels beobachten wir unsere Reaktionen auf den anderen und achten darauf, dass unser innerer See keine Wellen schlägt, wir also Schritt halten und führen können, ohne Dünkel.

Das vorliegende Buch hat sich zur Aufgabe gesetzt, mit Ihnen den Weg von der Projektion bis hin zum Wirken als jemand, der andere befreit, zu gehen. Die Stufen, die Sie dabei zurücklegen, könnten wie folgt aussehen:

- Erste Stufe: Ich haften an den Projektionsflächen, Umständen, Situationen, ohne dies zu bemerken.
- Zweite Stufe: Ich mache mir bewusst, was ich regelmäßig erlebe, und ahne, dass das, was ich erlebe, mit mir zu tun hat.
- Dritte Stufe: Ich werde mir meiner Urteile, Projektionen, Emotionen, Vorlieben und Abneigungen bewusst.
- Vierte Stufe: Ich ziehe daraus Rückschlüsse auf die in mir wohnenden Muster, Glaubenssätze, Urteile, Fixierungen, löse sie auf und verwandle sie, so dass ich veränderte, positive neue Erfahrungen mache.

- Fünfte Stufe: Ich spüre die Spiegelungen in mir.
- Sechste Stufe: Ich entdecke und erlebe das reine Sein, das hinter den Mustern, Glaubenssätzen, Emotionen verborgen ist und agiere als Selbst aus dem Hintergrund des Seins. Dieser Zustand wird gemeinhin als spirituelles Erwachen bezeichnet.
- Siebte Stufe: Ich spiegele andere in mir, ohne zu werten, und bin mir gleichzeitig der Alleinheit bewusst. Ich trage dazu bei, andere zu befreien. Dieser Zustand wird normalerweise als Bodhisattva-Zustand bezeichnet. Ein Bodhisattva wirkt in der Welt für die Befreiung anderer und der Welt.

Die Besonderheit dieses Buches besteht darin, dass wir angesichts der Spiegel des Lebens nicht in der Analogie stehen bleiben, sondern uns von der Identifikation mit der Bedeutungsebene befreien, uns daran erinnern, wer wir wirklich sind und uns öffnen für die »große Befreiung«. Die bisher veröffentlichten Bücher über die spirituelle Bedeutung von Symptomen, Ereignissen, Lebenswiederholungen empfehlen sich als wertvolle Ergänzung zu diesem Buch.

Selbst-Bewusstheit im Dienste der Befreiung ist keine einmalige Erfahrung, sondern eine *Haltung*, die im Alltag immer wieder umgesetzt sein will. Wie der Held im Märchen oder in der Sage begegnen wir immer wieder Herausforderungen, Heldenaufgaben. Diese sind in Wahrheit allesamt Projektionsflächen des Ungelösten in uns, die erlöst bzw. eingelöst werden möchten, und auf einer späteren Stufe des Befreiungsweges Projektionsflächen des kollek-

tiven Ungelösten, die wir im Dienste des Kollektivs lösen können.

Die Analogie von Seidentuch und Dornen ist eine Möglichkeit, unsere Verstrickung in der Welt darzustellen. Eine zweite ist die des Spiegels und seiner Spiegelung. Eine dritte, welche sich auf unser wahres Selbst bezieht, ist die einer DVD: Wenn Sie eine Spielfilm-DVD in einen PC schieben, dann sehen Sie kurz darauf auf Ihrem Bildschirm einen Film mit einer fortlaufenden, sich entfaltenden Handlung. Sobald Sie Ihre DVD wieder aus dem Computer herausnehmen, hört der Spielfilm auf, und Sie erleben, dass es sich wieder »nur« um eine DVD handelt.

Ihre Geburt ist wie das Einschieben einer solchen DVD. Sie sind derzeit mitten in Ihrem eigenen Spielfilm, den wir »ein Leben« nennen. Doch im Gegensatz zu einem normalen Spielfilm handelt es sich bei Ihrem Leben um eine *interaktive* DVD, bei der Sie den Spielfilm verändern können.

Die meisten Menschen schauen so gebannt auf den Bildschirm, dass sie sich gar nicht aufmachen zu entdecken, dass die projizierten Daten, die auf dem Bildschirm in Form eines Spielfilms ausgestrahlt werden, nicht der Bildschirm sind, sondern lediglich die Daten auf der DVD. Diese DVD ist interaktiv. Sie können den Film verändern.

Allein sich dies bewusst zu machen, wird Ihre Lebensqualität deutlich verbessern. Aus der neu gewonnenen Bewusstheit heraus wird es Ihnen immer leichter fallen, optimal, d. h. stimmig, mit Ihrem Leben und Ihren Lebenssituationen umzugehen. Hierbei kommt dem Wechsel der Identität eine entscheidende Bedeutung zu. Was Sie tun

mag wichtig sein, aber weitaus wichtiger ist, *wer* in Ihnen all dies tut, empfindet, wahrnimmt, also *als wer* Sie leben.

Bevor Sie nicht wissen, was Sie tun, haben Sie keine andere Wahl, als damit fortzufahren. Doch kaum treten Sie zurück und erkennen den Spiegel, tut sich mit der Bewusstheit auch – gerade in entscheidenden Situationen – die Wahl auf. Diese Wahl können Sie ganz bewusst nutzen, um die Perspektive zu wechseln, vom Ich zum Selbst zu erwachen.

Das vorliegende Buch wird Ihnen helfen, bei allem, was Ihnen im Außen bedeutsam ist, darauf zu achten, was diese Bedeutsamkeit mit Ihren eigenen inneren Verstrickungen zu tun hat. Es möchte Sie dabei unterstützen, diese Verstrickungen zu lösen. Nicht immer erkennen Sie den Spiegel sofort. Denn es genügt, ähnlich wie bei einer Traumanalyse, nicht, die Be-Deutung intellektuell zu erkennen, sondern das Wissen um die eigene Resonanz muss gewissermaßen »einrasten«, damit wieder ein Stück mehr von Ihrem Potenzial befreit ist. Vielleicht laufen Sie manchmal tagelang mit der Frage herum: »Was habe ich damit zu tun, dass ich so einen schwierigen Nachbarn habe?«, und plötzlich macht es »Klick«, der Groschen fällt, und eine tiefe Erkenntnis und damit verbundene Entspannung breitet sich in Ihnen aus. Sie spüren, warum das Leben mit diesem Nachbarn genau Sie »meint«. Sobald die Erkenntnis in eine Bewusstseinsveränderung umgewandelt ist, ist wieder ein Stück Ihres Seidentuches aus dem Dornenstrauch gelöst.

Wenn Sie dann eines Tages »sterben«, ist dies so ähnlich, wie die Spielfilm-DVD aus dem Computer zu nehmen. Menschen mit Nahtoderfahrungen berichten, dass im

Sterbeprozess der Lebensfilm noch einmal im Zeitraffer vor ihnen ablief.

Das Tibetische Totenbuch erklärt, dass unser Leben auf der Erde eigentlich nur eine Vorbereitung auf das ist, was uns »danach« erwartet: Da es im Zwischenzustand, auch »Bardo« genannt, kein »Du« mehr gibt, auf das projiziert werden könnte, erfährt nach dem Ableben des Körpers jeder seine eigene Realität. Gelingt es uns, unsere alltägliche Realität voll und ganz für unsere Loslösung von Verstrickungen, für unsere eigene Befreiung und für die Entwicklung von Mitgefühl zu nutzen, erfahren wir die Auflösung der Illusion des vom Ganzen getrennten Ichs und uns selbst als den unendlichen Raum der Fülle, der im Buddhismus auch »spiegelgleiche Weisheit« genannt wird. Bezogen auf unser Sinnbild der DVD heißt das: Der Inhalt der interaktiven DVD hat sich, während sie im Computer war, durch Ihre wachsende Bewusstheit und Erkenntnis deutlich verbessert. Sie können nichts lösen, was Sie nicht erkannt, was Sie nicht ganz bewusst als das Ihrige angenommen haben. Darum ist es bei der Arbeit mit den Gesetzen des Spiegels so wichtig, den Ausgangspunkt der Projektion in sich selbst ausfindig zu machen, ihn zu treffen und über Werkzeuge zu verfügen, die dabei helfen, die eigenen Projektionen zurückzunehmen. Jede Projektion, die Sie zurücknehmen, ist ein Segen für Sie selbst, für andere und für die Welt.

Die Freiheit, die Sie suchen, liegt nicht in äußeren Erregenschaften oder Umständen. Es sind nicht Geld oder Ruhm, die uns befreien. Viele Millionäre haben in der Zeit der Finanzkrise schlaflose Nächte, mehr als so mancher Ob-

dachlose. Der spirituelle Lehrer Eckhart Tolle lebte, bevor er bekannt wurde, als Obdachloser auf einer Parkbank und war dabei bereits innerlich frei. Die finanzielle Welt macht weder frei noch unfrei. Sie ist jedoch, ähnlich wie die Großstadt für den Mönch, der Prüfstein, ob wir auch angesichts finanzieller Herausforderungen innerlich frei sein können. Wenn ja, ist es möglicherweise angenehmer, als reicher Mensch befreit zu sein als als armer. Doch »angenehm« oder »unangenehm« sind auch nur Maßstäbe des Egos. Wenn wir wirklich befreit sind, dann ist uns »Befreiung« wichtiger als »angenehm«.

Ein Schüler fragte seinen Zen-Meister: »Wann werde ich Befreiung erleben?« Der Zen-Meister packte den Schüler und drückte ihn mit dem Kopf unter Wasser, bis er kurz vor dem Ersticken war, dann ließ er ihn los. Japsend kam der Schüler wieder zu sich und fragte, warum der Meister dies getan habe. Der Meister antwortete: »Wenn deine Sehnsucht nach Befreiung so stark ist wie eben deine Sehnsucht nach Luft, wirst du dauerhafte Befreiung erfahren – keinen Augenblick früher!«

Freiheit finden wir in der »spiegelgleichen Weisheit«, die immer mehr durch Sie zutage tritt, je mehr Sie den Spiegel Ihres Bewusstseins vom Staub der Projektionen reinigen. Diese »spiegelgleiche Weisheit« steht am Ende Ihres Weges und dann am Anfang Ihrer neuen Aufgabe, zur Befreiung anderer beizutragen. Um dies in uns zu verankern, müssen wir den Weg erst einmal betreten. Und dafür werden wir im Laufe dieses Buches eine Menge von »Spiegeln« kennen lernen, mehr noch: Wir werden sie nutzen, um unsere Einstel-

lung zu den Dingen, ja unsere gesamte »Realität« positiv zu verändern und dadurch Frieden, Erkenntnis und Freiheit zu erlangen.

Für diesen Weg wünsche ich Ihnen Kraft und Freude. Auf dass das Licht Ihrer »spiegelgleichen Weisheit« mehr und mehr durch Sie scheinen und Sie durchdringen möge. In Wahrheit gibt es nichts Großes und nichts Kleines, sondern nur diese spiegelgleiche Weisheit, die durch uns alle wirkt.

Ihr

Kurt Tepperwein

Die Welt – Ihr Spiegel?

*Glück und Frieden sind nicht unser Geburtsrecht.
Diejenigen, die es erlangen, bekommen es durch
ständige Anstrengung!*

(RAMANA MAHARSHI)

Warum gehen wir ins Kino? Weil es Spaß macht – vielleicht aber auch, um etwas zu lernen! Und warum leben wir? Weil es Spaß macht?

Sinnengenuss

Ich könnte davon ausgehen, dass das Leben zum Genießen da ist. Je mehr Genuss ich erfahre, umso besser ist mein Leben. Bereits im alten Griechenland gab es eine Philosophie, die sich Hedonismus nannte und die dem Sinnengenuss frönte. Sie stammt von Aristippos von Kyrene, der von 435 v. Chr. bis ca. 355 v. Chr. lebte. Der Weg zum Glück besteht nach Aristipp darin, die Lust zu maximieren, dem Schmerz aber auszuweichen. Die körperliche Lust sei der eigentliche Sinn des Lebens. Auch Epikur definiert die Lust als das Prinzip gelingenden Lebens, meint hierbei aber

nicht die körperliche Lust, sondern das Glück, das dadurch entsteht, wenn man frei sein kann von Stress (griech. Ataraxie) und Schmerz (griech. Aponetos).

Man mag den Hedonisten vorwerfen, egoistisch zu sein, doch wenn wir uns die Weltgeschichte anschauen, dann wurden die großen Kriege und Gräueltaten nicht von den Hedonisten verursacht, sondern in vielen Fällen genau von den Mächtigen, die ihre Sinneslust unterdrückten und statt dem Sinnengenuss pervertierte Ideale zum Anlass für Grausamkeiten nahmen. Wie der indische Weisheitslehrer Osho in seinen zahlreichen Vorträgen immer wieder betonte: Ein Mensch, der seine Sinne verfeinert hat und dadurch zu sinnlicher Erfüllung gekommen ist, kann gar nicht zu Grausamkeiten neigen. Der einzige Nachteil des Hedonismus ist, dass Sinnengenuss ein Zustand ist, der sich nicht dauerhaft halten lässt. Der Hedonismus gibt keine Antwort auf Zeiten oder Beziehungen, die sinnlich unbefriedigend sind, auf Alter, Leid und Krankheit. Er verführt dazu, auszuweichen und ähnlich wie das Trüffelschwein nur nach den Annehmlichkeiten zu suchen. Der Hedonist ist stets auf der Suche nach dem noch erfüllenderen Genuss, dem noch besseren Liebespartner, der noch schöneren Badebucht. Sinnesverzicht, wann immer er ihm abverlangt wird, kann bei ihm tiefe Depression verursachen. Seine Beziehungen stehen stets unter der Maßgabe des Genießens – tiefer schaut er nicht. Es fehlt dem Hedonisten die andere Seite, die bewusste Konfrontation mit dem Unangenehmen, um daran seelisch zu wachsen, und die Bereitschaft, durch Entbehrungen hindurchzugehen. Wer also sein Leben ausschließlich

danach bewertet, ob es angenehm ist, dem fehlt das Rückgrat für schwierige Zeiten.

Weltliche Anliegen – Ruhm und Macht

Ruhm und Macht können berauschen. Uns fließt Energie zu und wir fühlen uns großartig. Doch müssen wir ständig darauf achten, Ruhm und Macht nicht zu verlieren. Dafür gilt es gewisse Spielregeln zu beachten. Viele, die »ganz nach oben« gekommen sind, haben dafür ihre Identität, ihre Integrität und ihr Selbstgefühl aufgegeben. Wie abhängig man selbst von Ruhm und Macht geworden ist und wie ohnmächtig man eines Tages den gewohnten Selbstansprüchen von Ruhm und Macht gegenübersteht, weiß man erst, wenn es fast zu spät ist. Was der Hedonist kann – genießen –, fehlt den meisten, die auf Ruhm und Macht aus sind. Irgendwann verlöschen unser Ruhm und unsere Macht. Die Gefahr besteht, dass dann das, worauf wir uns zurückziehen könnten, nicht mehr spürbar ist: unser wahres Selbst!

Weltliche Anliegen – Muse und Schönheit

Muse und Schönheit bieten einen »höheren« Genuss. Auch wenn wir eines Tages an Jahren gereift sind, können wir, wenn wir dies gelernt haben, die Schönheit in jedem Stein, in jeder Blume sehen. Wenn die Muse uns küsst, oder wenn wir selbst die Muse genießen, z. B. in Form guter Musik oder

beim Betrachten von Kunstwerken, dann sind wir schon gut dran. Doch auch dieser Genuss schützt uns nicht vor Alter, Krankheit und Leid. Er ist eine gute Zuflucht, doch wenn wir etwas suchen, das über den höheren Genuss hinausgeht, kommen wir auch mit der Muse, so wertvoll sie ist, nicht weiter. Auch gibt die Muse uns keine Antwort auf den Lärm der Welt, die dissonanten Töne, das Hässliche, das Entartete und die langweiligen Tagesroutinen, die wir in der Welt finden.

Fernseher oder Spiegel

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie wir die Welt sehen können, insbesondere als Fernseher – oder als Spiegel. Wenn wir in die Welt wie in einen Fernseher schauen, dann erleben wir, dass uns vieles begeistert und vieles deprimiert. Wir versuchen das Programm zu wechseln, nicht indem wir etwas an uns – dem Zuschauer – ändern, sondern indem wir an einen anderen Ort gehen: Wir fliegen an einen schönen Urlaubsort, gehen in ein Theater oder besuchen Menschen, die wir sympathisch finden.

Doch so sehr wir uns bemühen, das bestmögliche Programm auszuwählen: Immer wieder erleben wir Umstände, die anders sind, als wir es uns erträumt haben: Sind wir auf Mallorca im Urlaub, ist vielleicht das Duschwasser zu kalt; sind wir in einem Theater, dann empfinden wir womöglich die Inszenierung als unerträglich, und die Menschen, die wir besuchen, beginnen uns auf einmal zu langweilen. Wie kann etwas da draußen uns dauerhaftes Glück brin-

gen? Menschen, Umstände, Situationen sind wie das Wetter – sie ändern sich dauernd und sind nicht zuverlässig. Ebenso sind wir selbst nicht zuverlässig: Wir sehnen uns nach einem deftigen Essen; kaum haben wir es aber verspeist, ist uns nach etwas Süßem zumute. Haben wir dies, brauchen wir frische Luft oder ein Schläfchen oder einen Kinofilm – ständig etwas anderes... All diese Bedürfnisse sind nicht schlecht, aber keines von ihnen wird Ihnen dauerhafte Befriedigung schenken können.

Unsere Augen sind die Fenster der Seele, aber solange wir nicht erkennen, dass das, was wir erblicken, mit uns zu tun hat, schauen wir immer durch dasselbe Fenster und erblicken immer wieder dieselbe Aussicht: Derselbe Partner, derselbe Verkehrsstau, dieselben dummen Sprüche des Kollegen – vielleicht kennen Sie den Film »Und täglich grüßt das Murmeltier«?

Der TV-Wettermann Phil Connors (dargestellt von Bill Murray) wird für eine Reportage in ein kleines Provinznest mit dem unaussprechlichen Namen Punxsutawney geschickt, um dort über den jeweils am 2. Februar gefeierten »Murmeltiertag« zu berichten. Man reißt einen fetten Nager aus seinem Winterschlaf und fragt ihn, ob es einen frühen Frühling geben wird. Connors möchte diesen dämlichen Tag möglichst rasch hinter sich haben und legt sich schlafen. Da geschieht Eigenartiges. Connors schläft, der Wecker klingelt – und der vergangene Tag beginnt von vorne. Phil befindet sich ab diesem Augenblick in einer Zeitschleife, in der derselbe Tag immer und immer wieder von vorne beginnt. Findet er dies zu Beginn noch lustig, weil er tun kann,



Kurt Tepperwein

Was wünschst du dir vom Leben?

Das Resonanzgesetz als Weg zu Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

3 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-21949-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2011

Nach dem Gesetz der Anziehung bestimmen unsere Gedanken und unbewussten Wünsche unsere Lebensumstände. Dann muss es umgekehrt auch möglich sein, durch die Lebensumstände sich selbst besser kennen zu lernen und zu verstehen. Kurt Tepperwein zeigt das Potenzial des Resonanzprinzips in beide Richtungen auf: Die Möglichkeit der Selbsterkenntnis in den Spiegeln des eigenen Lebens und die Möglichkeit, über die Veränderung im eigenen Bewusstsein positiv Einfluss auf die äußere Welt zu nehmen.

 [Der Titel im Katalog](#)