

Dirk Hessel

Was dein
Leben
leuchten lässt



In 52 Übungen zu
Zufriedenheit und Glück

 Schirner
Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-1345-9

Dirk Hessel:
Was dein Leben leuchten lässt
In 52 Übungen
zu Zufriedenheit und Glück
© 2018 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von # 81012826
(© HolyCrazyLazy), # 584000626 (© Anton V.
Tokarev) und # 210187381 (© wow.subtropica),
www.shutterstock.com
Layout: Simone Fleck, Schirner
Lektorat: Katja Hiller, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage März 2018

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Inhalt

Einleitung	6
Die Übungen.....	9
Die Dinge kommen und gehen	10
Im Alltag gegenwärtig sein	13
Lebendigkeit im Körper spüren.....	15
Welches Problem habe ich jetzt?	17
Der Apfel	19
Ich muss mal.....	22
Gedanken abschalten	24
Die paradoxe Frage	26
Stress loswerden	28
Übung in Geduld.....	30
Übungstage für die Sinne	32
Das Leben	35
Selbstliebe.....	38
Das Leben ins Fließen bringen.....	42
Der Denker	46
Was war immer gleich?.....	49
Das fliegende U-Boot	51



Nicht nur der Körper	53
Bewusst mit Schmerzen umgehen.....	55
Gefühle als Entscheidungshilfe nutzen.....	58
Versöhnung mit alten Entscheidungen.....	60
Wut auf die Eltern heilen.....	63
Das Schnellpflaster für Ängste, Phobien und Lampenfieber	67
Volltreffer.....	69
Im Ruderboot	71
Flexibel sein	74
Sollen und Müssen	76
Auf gesunde Weise trauern.....	80
Die heilende Frage	84
Keine Ahnung haben	87
Hinhören	89

Wunsch oder Forderung?	91
Ausweglos scheinende Situationen integrieren	94
Was ist meine Sehnsucht?.....	97
Das wirkliche Selbst fühlen	99
Wahre Liebe leben	102
Der Vertrag	105
Ich bin	107
Unabhängige Entscheidungen	109
Zufall oder Fügung?	112
Wo ist Gott?	114
Ein hilfreiches Gebet.....	116
Das Glasholzding	118
Zähneputzen nicht vergessen	120
Was gehört mir?.....	122
In Stille	124
Keine Zeit	126
Auf die Zukunft warten	128
Die Vergangenheit herbeiholen	130
Unschuldiges Leben	132
Sterben üben	135
Alles ist erleuchtet	137
Schlusswort.....	141
Danksagung.....	142
Bildnachweis	142
Über den Autor.....	143



Einleitung

Das Leben bedeutet ständige Veränderung. Alle Bereiche sind davon betroffen, auch unser Wohlbefinden. Manchmal sind wir gut gelaunt, könnten die ganze Welt umarmen, und manchmal scheint das Leben nur aus grauen Wolken zu bestehen. Dieser Wechsel in unserem Gefühlsleben ist vollkommen natürlich und unbedenklich. Doch wenn Sorgen und Konflikte unseren Alltag dominieren, ist etwas aus der Balance geraten, und wir fühlen uns vom Leben getrennt.

Erinnern Sie sich an eine Situation aus Ihrer Kindheit, in der Sie sich geborgen und eins mit allem fühlten? Vielleicht waren Sie in Ihrem Zimmer völlig im Spiel versunken oder haben draußen staunend in den endlosen Sternenhimmel geschaut. Wäre es nicht wunderbar, wenn Sie dieses Gefühl der Verbundenheit wieder in Ihr Leben zurückbringen und zusätzliche Energie daraus schöpfen könnten?

Der Schlüssel zu echter Lebensfreude, innerer Kraft und unserem vollen Potenzial liegt in der Erkenntnis: Es sind unsere eigenen Gedanken, unsere Identifikation mit dem Ich, die uns von einem zufriedenen und erfüllten Dasein im Hier und Jetzt abhalten. In uns tauchen Gedanken auf, die sich auf Vergangenheit und Zukunft beziehen, und andere, die von der Gegenwart handeln – aber auch die nur, um wieder von ihr abzulenken. Aus eigener Erfahrung wissen Sie, dass viele Gedanken sorgenvoll sind und häufig um dasselbe Thema kreisen. In unseren Köpfen läuft es manchmal ab wie bei einer alten Schallplatte, wo die Nadel immer wieder an dieselbe Stelle zurückspringt.



Dazu gesellen sich glaubhaft wirkende Emotionen, die dieses anstrengende Geschehen noch verstärken. Gedanken und Emotionen erzeugen ein inneres Drama und die Vorstellung, dass wir vom Leben getrennte Individuen sind. Durch diese Illusion werden unsere Gesundheit und unser Lebensgefühl extrem belastet.

Um den anstrengenden Ballast des Lebens loszuwerden, habe ich Ihnen ein Programm aus einfachen Übungen für Körper und Geist zusammengestellt. Die Übungen helfen Ihnen dabei, die inspirierende Fülle eines einheitlichen Lebens zu spüren und während Ihres normalen Alltags zu authentischem Glück zurückzufinden. Wenn Sie wieder vollen Kontakt zur Tiefe des Seins haben, fühlen Sie sich nicht mehr isoliert, sondern geborgen und mit allem verbunden. Sie nehmen vieles gelassener wahr, weil Sie selbst freundlicher und gelassener werden. Aufgaben gehen Ihnen leichter von der Hand, vorhandene Konflikte lösen sich auf, und plötzlich bemerken Sie, wie Sie sich wieder an den einfachen Dingen erfreuen können. Das Gefühl, dass etwas im Leben fehlt, verschwindet, und manche Wünsche erfüllen sich wie ein kleines Wunder.

Die Übungen haben sich in meiner langjährigen Praxis als spiritueller Lehrer und Heilpraktiker als sehr wertvoll dafür erwiesen, zu mehr Bewusstsein zu gelangen. Bis auf wenige Ausnahmen können Sie sie jederzeit und überall ausprobieren: zu Hause, draußen, in der Sauna oder im Büro. Ich habe die Reihenfolge der Übungen bewusst gewählt, aber Sie können sie gern verändern. Bitte legen Sie nach jeder Übung eine Pause ein, damit Sie

die neuen Erkenntnisse integrieren können. Machen Sie erst danach mit der nächsten Übung weiter. Die Erfahrung zeigt, dass dieses Vorgehen am wirksamsten ist. Sie werden schnell ein Gefühl dafür entwickeln, was Ihnen guttut.

Gelegentlich finden Sie eine Zeitangabe oder eine Empfehlung zur Wiederholung. Das sind nur Richtwerte, und Sie brauchen sich nicht zwingend daran zu halten. Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo. Führen Sie die Übungen so durch, dass Sie sich wohlfühlen. Es kann sein, dass einige Abschnitte in diesem Buch Widerstand in Form von Müdigkeit oder Ungeduld auslösen. Sollte das geschehen, empfehle ich Ihnen, alles wertfrei zu fühlen und zu akzeptieren. Durch die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, kann eine erfüllende Freude in Ihnen aufsteigen. Dann werden Sie aus tiefstem Herzen erkennen, was Ihr Leben leuchten lässt!

Alles Liebe
Ihr Dirk Hessel

Die Übungen





Die Dinge kommen und gehen

Regelmäßig in Stille zu sitzen, ist die wichtigste spirituelle Übung, weil dadurch die Bereitschaft aktiviert wird, sich allem zu öffnen, was sich zeigen will. Es ist nicht dasselbe wie Meditation, in der sich die Aufmerksamkeit häufig auf eine bestimmte Sache richtet, z. B. ein Symbol oder einen Klang. Ehe man es sich versieht, wird Meditation zu einer spirituellen Arbeit, mit der etwas erreicht werden soll. Und das verstärkt die Illusion eines individuellen Ich, das ein bestimmtes Ziel erreichen will. Das Sitzen hingegen, ohne Anstrengung und ohne Ziel, ist eine einfache und sehr wirksame Übung, weil sie den Glauben an ein getrenntes, individuelles Dasein auflösen kann.



ÜBUNG

Setzen Sie sich einmal am Tag 7 Minuten lang bequem auf einen Stuhl oder in einen Sessel. Eine bestimmte Meditationshaltung ist nicht erforderlich. Lehnen Sie sich entspannt zurück, schließen Sie die Augen, und legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab. Weiter brauchen Sie nichts zu tun. Seien Sie still und gelassen, und beobachten Sie, was im nächsten Moment in Ihrem Inneren und im Außen auftaucht. Beispielsweise können Sie Bilder, Gedanken und Gefühle wahrnehmen. Vielleicht hören Sie auch Geräusche von draußen, wie den Gesang der Vögel oder den Straßenverkehr. Alle Wahrnehmungen sind gleichwertig. Verdrängen und kommentieren Sie sie nicht. Lassen Sie alles genau so da sein, wie es bereits ist.





Zunächst kann es sein, dass beim Sitzen der Geist unruhig wird und noch mehr Gedanken durch Ihren Kopf schwirren. Vielleicht verspüren Sie auch den Drang, aufzustehen und etwas anderes zu tun, als einfach nur »herumzusitzen«. Denken Sie bitte daran, diese Übung regelmäßig durchzuführen. Die Regelmäßigkeit ist wichtiger als die Dauer, weil Sie mit jeder Durchführung Inspiration und inneren Frieden gewinnen und den Kanal zu Ihrer eigenen Erkenntnisquelle stabilisieren können. Wenn Sie mit dem regelmäßigen Sitzen beginnen, werden Sie wahrscheinlich zunächst mit Ihrer Ungeduld konfrontiert werden und sich fragen, was das alles soll. Doch wenn Sie am Ball bleiben, wird sich Ihnen der wahre Wert dieser Übung schnell zeigen. Möglicherweise werden Sie auch immer länger sitzen, weil Sie es als angenehm empfinden. Schon bald bemerken Sie eine Gemeinsamkeit zwischen dem sogenannten Innen und dem sogenannten Außen: Egal, was und wo es ist, alles kommt und geht und verändert sich ständig. Durch diese Übung erkennen Sie das Einssein aller Dinge im Inneren wie im Äußeren. Das führt zu einer tiefen Verbundenheit zwischen Ihrer wahren Natur und der Welt.



Im Alltag gegenwärtig sein

Sie stehen drinnen vor Ihrer Haustür, haben Schuhe und Jacke angezogen und die Wohnungsschlüssel in der Hand. Sie öffnen die Tür und wollen rausgehen, doch plötzlich kommt Ihnen der Gedanke: »Moment, habe ich den Herd ausgestellt? Und das Fenster zugemacht?« Sie gehen zurück in die Küche und stellen erleichtert fest, dass Sie vergeblich nachgeschaut haben, denn alles ist in Ordnung. Leicht irritiert fragen Sie sich: »Wann habe ich das Fenster geschlossen? Ich kann mich gar nicht daran erinnern.« Darüber nachdenkend verlassen Sie die Wohnung. Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor?

Solche Dinge geschehen durch unbewusstes Dasein in einer milden Form. Wenn Sie nicht mit voller Achtsamkeit bei dem sind, was Sie gerade tun, erleben Sie den gegenwärtigen Moment nicht bewusst, sondern erledigen Ihre Angelegenheiten achtlos und mechanisch. Sie verpassen das bunte und schöne Leben. Und abgesehen davon, könnten Sie sich und andere Menschen in Gefahr bringen, wenn Sie geistig abwesend sind.



ÜBUNG

In unserem Alltag ist bewusstes Dasein sehr hilfreich. Stellen Sie bewusst den Regler des Herds aus, und schließen Sie bewusst das Fenster. Dann brauchen Sie nicht zurückzugehen, um alles zu kontrollieren. Überneh-

men Sie die Haltung der Achtsamkeit in alle Tätigkeiten des gesamten Tages: Steigen Sie bewusst die Treppen hinauf und hinab, räumen Sie achtsam auf, und erledigen Sie auch im Job alle anfallenden Aufgaben bewusst.

Finden Sie heraus, wo Ihre Achtsamkeit jetzt in diesem Moment ist. Vielleicht sagen Sie: »Ich lese gerade dieses Buch, was sonst?« Das stimmt, der Hauptfokus Ihrer Aufmerksamkeit liegt wahrscheinlich auf dem Lesen. Vielleicht registrieren Sie nebenbei auch noch andere Dinge, wie das Summen eines elektrischen Gerätes, den Rasenmäher des Nachbarn oder das Herumtoben Ihrer Kinder. Wenn Sie diese Zeilen lesen, wissen Sie dann auch, wie es Ihren Händen und Ihren Füßen geht? Sind sie kalt oder warm, kribbeln sie, oder sind sie gefühllos? Was geht zurzeit in Ihrem Körper vor? Ich nehme an, dass Sie das Lesen jetzt kurz unterbrochen haben, um das zu überprüfen.

AHA-EFFEKT

Ich möchte Sie hier auf die Methode aufmerksam machen, gleichzeitig einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit im Körper halten zu können, während Sie andere Tätigkeiten ausführen. Wenn Sie Ihren Körper von innen heraus spüren, reduziert sich der Gedankenfluss. Es wird ruhiger in Ihrem Kopf und in Ihrem Körper. Wenn Sie achtsam sind bei dem, was Sie tun, und währenddessen einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit im Körper belassen, verankern Sie sich bewusst im Hier und Jetzt. Weil Sie nicht mehr so viel denken, erfahren Sie jeden Tag in einer neuen, frischen Lebendigkeit. Dass Sie hierbei Erfolg haben, werden Sie wissen, wenn Sie mehr Gelassenheit, Vertrauen ins Leben und innere Stille verspüren.



Lebendigkeit im Körper spüren

Viele Menschen, gerade in der westlichen Welt, leben fast ausschließlich in ihrem Kopf. Der Kontakt zwischen fühlendem Körper und Verstand ist bei uns fast abgerissen, und dadurch entgeht uns die inspirierende Fülle unseres Lebenspotenzials, aus der wir in ausbalanciertem Zustand zwischen Körper und Geist voll schöpfen könnten. Und so kommt uns das Leben häufig nur sehr oberflächlich und hohl vor, weil es uns nicht mehr berühren kann.

Um uns zu schützen, haben wir vor langer Zeit viele unangenehme Gefühle verdrängt und wollen sie jetzt nicht mehr fühlen, weil sie uns Angst machen. Dabei kann die Fülle des Lebens nur wahrgenommen werden, wenn alle Gefühle im bunten Wechsel wie ein farbenfroher Blumenstrauß auftauchen dürfen. Wenn wir uns das erlauben, entfällt die Strenge gegen uns selbst und unsere Mitmenschen. Wenn wir uns selbst wieder spüren können, können wir auch die Gemeinsamkeiten mit anderen Menschen wahrnehmen. »Ich bin dasselbe wie der andere.« Wenn Sie das fühlen, erfahren Sie die bedingungslose Liebe, die keine Unterschiede kennt und die Sie vielleicht schon lange suchen. Diese Übung hilft Ihnen dabei, mit Ihrem Körper wieder in vollständigen Kontakt zu kommen.



ÜBUNG

Schließen Sie Ihre Augen, und stellen Sie sich folgende Frage: »**WOHER WEISS ICH, DASS ICH EINE RECHTE HAND HABE?**« Achten Sie nun darauf, was geschieht. Möglicherweise kommt eine gedankliche Antwort, die in etwa so lautet: »Ich weiß, dass ich eine rechte Hand habe, weil ich sie vorhin noch gesehen habe.« Diese Antwort ist nicht das Endergebnis dieser Übung. Hier geht es darum, wieder ins Fühlen zu kommen. Stellen Sie sich bitte die Frage erneut, und achten Sie darauf, ob Sie etwas fühlen können.



AHA-EFFEKT

Vielleicht können Sie jetzt bemerken, dass Ihre rechte Hand kribbelt oder warm wird. Auf diese Weise können Sie Ihre Hand von innen fühlen. Wenn Ihnen das gelungen ist, gratuliere ich Ihnen herzlich dazu, denn das ist der erste Schritt, wieder bewusster in Ihrem Körper zu Hause zu sein. Diese Übung können Sie ganz nach Lust und Laune variieren und sich beispielsweise fragen: »Woher weiß ich, dass ich zwei Füße habe?« Wenn Sie etwas sicherer mit Ihren Körperempfindungen geworden sind, können Sie nach und nach den gesamten Körper in diese Übung einbeziehen. Sie werden zunächst feststellen, dass Sie viele verschiedene Körperteile haben. Dann werden Sie bemerken, dass es nicht verschiedene Teile sind, sondern nur ein einziger Körper. Je bewusster Sie Ihren Körper von innen bewohnen, desto stärker sind Sie im Hier und Jetzt verankert. Wenn Sie nicht nur tun, was Sie tun, sondern auch fühlen, was Sie tun, eröffnet sich Ihnen eine ungeahnte Lebensqualität. Sie sind verbunden im Sein, im Handeln und mit der ganzen Welt.



Welches Problem habe ich jetzt?

Angenommen, Sie sind berufstätig und Ihre Firma meldet plötzlich Insolvenz an. Sie fühlen sich hilflos und wissen nicht, was Sie tun sollen. Vielleicht denken Sie: »Jetzt habe ich ein Problem! Wie soll es bloß weitergehen?« Das Leben stellt uns ständig neue Herausforderungen, die manchmal ein Umdenken und eine Neuorientierung erfordern. Doch anstatt zu sagen »Ja, das ist jetzt so, was mache ich nun damit?«, denken wir meist »Das soll jetzt nicht so sein«. Dadurch bekämpfen wir die Gegenwart und machen uns Sorgen über eine Zukunft, die noch nicht eingetroffen ist. Anstatt aktiv zu handeln, lassen wir uns von der falschen Überzeugung lähmen, ein Problem zu haben. So entsteht ein anstrengender Spagat zwischen unserer Gedankenwelt und der im Außen erscheinenden Realität. Doch weil alles Leben nur in der Gegenwart stattfindet und wir nicht wissen, was warum geschieht, ist es unsere Aufgabe, das Beste aus dem jetzigen Moment zu machen.



ÜBUNG

Stellen Sie sich folgende Fragen: »Wenn ich zurzeit keinen starken körperlichen Schmerz empfinde, worin besteht dann mein gegenwärtiges Problem? Ist es wirklich konkret vorhanden, oder sind es nur Gedanken und Gefühlsmuster, die mich jetzt beschäftigen? Scheint gerade draußen die Sonne, oder ist es wolkig? Was ist wirklich in diesem Moment? Wo ist mein Problem genau jetzt, in diesem Moment?«



Im Beispiel mit der insolventen Firma wissen Sie im Moment nicht, wie es weitergehen soll, und dieser Gedanke bedrückt Sie. Vielleicht sitzen Sie gerade auf dem Balkon und trinken einen Kaffee, während Sie über Ihre berufliche Situation nachdenken. Ihr Ich fühlt sich bedroht, während draußen die Sonne scheint. Und wenn Sie sich jetzt umschauchen würden, könnten Sie vielleicht die Bäume sehen oder Vögel, die am Himmel vorbeiziehen. Wo ist Ihr Problem in diesem Moment?

Ein Problem entsteht nur als gedankliche Form in Ihrem Kopf und ist nicht real, weil Sie nicht wissen können, was zukünftig geschehen wird. Ein Problem wird also nicht durch eine bestimmte Lebenssituation erzeugt, sondern es ist der Glaube an unsere falschen und sorgenvollen Gedanken, die zu einem bestimmten Thema in uns auftauchen. Unbewusst denken wir oft: »Das soll jetzt nicht so sein.« Doch es soll alles so sein. Warum? Weil es bereits so ist! Der Himmel ist blau, weil er blau sein soll, und die Sonne scheint, weil sie scheinen soll. Wissen wir wirklich, wozu etwas dient? Wir sind Bestandteil des einen Lebens. Kann eine Welle im Ozean den ganzen Ozean nach ihrem Willen verbiegen? Wenn wir diesen Kampf aufgeben und uns dem Leben hingeben, entfallen viele Probleme. Das bedeutet aber nicht, dass uns das Leben dann keine weiteren Herausforderungen mehr stellt. Das tut es weiterhin, weil auch das ein Bestandteil des Lebensspiels ist. Doch nun betrachten wir diese Herausforderungen nicht mehr als Problem, das gelöst werden muss. Wenn wir unsere Gedanken nicht mehr so ernst nehmen und ihnen nicht mehr glauben, werden wir von vielen Sorgen und Zwängen befreit. Die zunehmende geistige Freiheit bewirkt eine zunehmende Freiheit in unserem täglichen Leben. Wir haben kein Problem, weil wir die Gegenwart haben, in der wir handeln können. Jetzt können wir tun, was wir uns wirklich wünschen.



Der Apfel

Zusammen mit dem Körper bilden unsere inneren Bilder, Gedanken und Gefühle eine scheinbare Person, mit der wir uns seit unserer Kindheit identifizieren. Weil wir glauben, diese Person zu sein, hinterfragen wir ihre Wirklichkeit nicht. Irrtümlicherweise setzen wir so unser Innenleben mit unserem wahren Selbst gleich und halten fast alle auftauchenden gedanklichen Aussagen für wahr – vor allem die, in denen ichbezogene Wörter wie »ich«, »mir«, »meins« oder »meine« vorkommen. Doch der Gedanke »Ich muss noch dieses oder jenes tun« in Ihrem Kopf bedeutet nicht, dass Sie tatsächlich etwas tun müssen. Es sind nur auftauchende Buchstaben, die zufällig diese scheinbar wichtigen Worte ergeben. Wir können uns von diesem vertrauten, aber irreführenden Ablauf lösen, indem wir ihn beobachten und dadurch aufdecken. Gelingt uns das, wird uns schlagartig klar, dass unser Leben seit vielen Jahren durch Hirngespinnste beeinträchtigt wird, die behaupten, Ich zu sein. Doch sie haben mit unserem wahren Wesen nichts zu tun.



ÜBUNG

Ich werde Ihnen nun einen Satz nennen. Bitte denken Sie ihn mit geschlossenen Augen dreimal. Dabei ist es egal, ob beim Denken des Satzes Buchstaben in Ihnen auftauchen, Bilder, Gefühle oder alles zusammen. Nachdem Sie den Satz gedacht haben, öffnen Sie die Augen, und lesen Sie weiter.

Schließen Sie Ihre Augen, und denken Sie dreimal: »DER APFEL HÄNGT AM BAUM.«

Haben Sie »Der Apfel hängt am Baum« dreimal gedacht? Woher wissen Sie, dass Sie den Satz dreimal gedacht haben? Forschen Sie nach einer Antwort, und lesen Sie erst dann weiter.

Vielleicht antworten Sie, dass Sie mitgezählt, den Satz innerlich gehört oder Bilder von einem Apfel am Baum gesehen haben. Das stimmt zwar, aber womöglich haben Sie die wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung noch nicht gewonnen. Deshalb folgen nun zwei weitere Fragen: Wird das Auftauchen des Satzes in Ihnen, egal, in welcher Form, wahrgenommen? Gibt es so etwas wie einen »inneren, stillen Zeugen« in Ihnen, etwas, was das Denken des »Apfelsatzes« beobachtet hat? Probieren Sie es erneut, und forschen Sie nach.

Wahrscheinlich werden Sie wieder sagen, dass der Apfel, in welcher Form auch immer, im Gewährsein aufgetaucht ist. Durch diese Übung können Sie erkennen, dass Sie nicht Ihre Gedanken sind. Sie sind dasjenige, das die auftauchenden Inhalte, Gedanken und Gefühle, registriert. Sie sind das lebendige Gewährsein und nicht nur dessen Inhalt. Daher ist es gleichgültig, was Gedanken und innere Bilder aussagen oder wie wichtig sie erscheinen. Wenn es in Ihnen denkt »Ich muss unbedingt noch einkaufen gehen« und sich das wahr anfühlt, dann deutet diese Aussage nicht auf Ihr wahres Selbst hin, dem noch Butter und Käse fehlen, sondern lediglich ein Gedanke samt Gefühl erscheint im Gewährseinsfeld. Sie sind das namenlose Leben, das Gedanken, Gefühle und alle Geschichten still und unangreifbar beobachten kann. Dieses Leben ist das gesuchte wahre Selbst, das bisher durch die Fokussierung auf die Gedankenflut übersehen wurde und das die ersehnte Ruhe und Sicherheit ermöglicht.





Wir Menschen sind wundervolle Schöpfungen des Lebens.

Wir können lieben, lachen, mit anderen kommunizieren, in der Natur spazieren gehen, hohe Berge besteigen und in die Tiefen des Meeres hinabtauchen. Doch oft prägen Sorgen und Konflikte unseren Alltag, und dann fühlen wir uns vom Leben getrennt.

Was aber, wenn wir kein Leben haben, sondern das Leben sind?

In dieser Erkenntnis liegt der Schlüssel zu echter Lebensfreude, innerer Kraft und unserem vollen Potenzial. Wir verstehen, dass uns nichts mehr fehlt, denn alles ist bereits da. Das Leben, das wir sind, ist immer komplett – und das zu jeder Zeit.

Der erfahrene spirituelle Lehrer Dirk Hessel lässt uns anhand von zahlreichen einfachen Übungen für den Körper und Gedankenspielen für den Geist erfahren, wie es gelingt, wahrhaft glücklich zu sein. Dann können wir unser Leben leuchten lassen und zufrieden sagen:
Ich bin das Leben, und ich bin unsterblich!