

# LEBE DEIN LEBEN LEICHTER

KURT TEPPERWEIN

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-619-7

1. Auflage 2019

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Visions-AD und © Pupkin, [www.stock.adobe.de](http://www.stock.adobe.de)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhaltsverzeichnis

I. Die Misere	7
☞ Die Illusion des Ich	10
☞ Und die Illusion geht weiter ...	22
☞ ICH bin nicht das EGO	28
<i>Meditation zur Auflösung der "ICH-Hypnose"</i>	36
II. Wege aus dem Leid	43
DER WEG ZU SICH SELBST	
☞ Zu sich selbst erwachen	43
☞ Bewusstsein als Weg	54
☞ Man begegnet immer nur sich SELBST	63
☞ Bei sich SELBST ankommen	67
<i>"Meditation", um sich seiner SELBST gewahr zu werden</i>	73

## DER WEG DES GLÜCKS

- ☞ Was ist Glück? 77
- ☞ Achtung: Stolpersteine auf dem Weg  
des Glücks - Sorgen! 83
- ☞ Mit dem Loslassen beginnt das Glück 93
- ☞ Einfach nur hier sein 99
- ☞ Schritte zum Glück -  
eine Kurzanleitung 106

## DER WEG DER FREUDE

- ☞ Das Leid wird der Freude weichen 116
- ☞ Ein idealer, freudvoller Tagesablauf 120
- ☞ Die Sinne auf GENUSS einstellen 127
- ☞ Das Leben wirklich LEBEN 131

Über den Autor 143



## I.

# DIE MISERE

Solange der Mensch nicht erwacht ist, lebt er im Leid, das ihn dazu zwingt, etwas zu unternehmen. Dabei gibt es zwei Wege, das Leid zu beenden.

Der eine Weg ist zu erwachen, die Illusion des ICH aufzulösen und in die Wirklichkeit des Seins einzutreten. Das ist das Ende des Leidens. Aber dieser Weg erfordert Geduld, Ausdauer, Mut und Konsequenz.

Der andere Weg ist der scheinbar angenehmere. Man sucht sich innerhalb der Illusion

erreichbare Ziele und wird so immer unbewusster, so dass man sein Leid nicht mehr spürt. Man erlebt sich vielleicht sogar als erfolgreich, weil man seine äußeren Ziele erreicht hat, aber in Wirklichkeit ist das nur ein Betäubungsmittel. Es hilft nicht wirklich, es lässt einen nur vorübergehend das Leid und die Sinnlosigkeit und somit die eigene Bewusstlosigkeit vergessen. Es führt uns noch tiefer in den Schlaf des Lebens und gibt uns nur einen angenehmeren Traum. Das erspart uns aber nicht das Erwachen, was letztlich über noch größeres Leid erzwungen wird, denn die Evolution bleibt nicht stehen. Dieser Weg ist daher nur SCHEINBAR angenehmer, denn in Wirklichkeit ist er sehr SCHMERZVOLL.

*Bewusstsein heißt, präsent zu sein, ganz in DIESEM Augenblick anzukommen, zu erleben, was IST, und STÄNDIG die Wirklichkeit hinter dem Schein zu erkennen.*

Machen Sie sich einmal ein paar Dinge bewusst ...

- ☞ WER leidet, wenn “ICH” leide? Bewusstsein KANN nicht leiden.
  
- ☞ Was führt zu Leid? Die Unwissenheit, die Begrenztheit und Fehlsicht. Daraus ergeben sich Ärger, Probleme, Aggression, Angst, Krankheit, Schuldgefühle, Enttäuschung, Stress, Mangel, schlechte Laune, Unzufriedenheit mit dem Körper, eine disharmonische Beziehung, das ewige Wollen, Widerstand, Aussichtslosigkeit, unerfüllte Wünsche, Depressionen, Hilflosigkeit, Selbstaufgabe etc.
  
- ☞ Eigentlich sind es immer nur 2 Gründe, die uns Disharmonien empfinden lassen:
  - 1.) Ablehnung (“ICH will das nicht” – also gegen etwas sein)
  - 2.) Haben wollen (“ICH will genau das” – also etwas haben wollen)

Hinter beiden Vorstellungen steht immer nur ein EGO, ein ICH, das sich einbildet, der Hauptakteur im Leben zu sein. Doch zu wem sagen Sie "ICH"? Wen meinen Sie, wenn Sie "ICH" sagen? Von wem sprechen Sie genau? Von Ihrem Körper? Von Ihrem Verstand? Von Ihrer Persönlichkeit? Oder meinen Sie Ihr Ego? Sie sagen: "ICH habe einen Körper, einen Verstand, Gefühle, ein Ego und Persönlichkeit." Wer ist der "Besitzer"? Was Sie HABEN, können Sie ja nicht SEIN. Sie sagen auch: "Ich habe ein Auto." Und? *Sind* Sie dieses Auto auch, nur weil Sie das sagen?

## Die Illusion des Ich

Das "ICH" muss im Spiel des Lebens nicht befreit oder erlöst werden, sondern wir lösen uns von der "Illusion des Ich" in der Erkenntnis, dass es gar nicht existent ist. Der Verlust der



“Illusion des Ich” wird ersetzt durch den Gewinn der Totalität, des SEINS. Das “Ich” ist weder ein individuelles Wesen noch ist es nichts oder alles, es ist einfach nicht existent. Sobald das erkannt ist, wendet sich das SEIN wieder ganz der Illusion zu, um das Spiel zu vollenden. Wenn wir vor einer Aufgabe stehen, dann ist der erste Schritt, im Bewusstsein die richtige Entscheidung zu “treffen”. Die beste Lösung ist, in das Bewusstsein desjenigen zu gehen, der die Aufgabe bereits gemeistert hat; als derjenige und in dem Bewusstsein, es bereits geschafft zu haben, gehen wir dann an die Aufgabe heran. Ich muss also erst die Voraussetzungen für eine optimale Lösung schaffen. Solange ich in meinem Bewusstsein ein “Kranker” bin, KANN ich nicht gesund werden. Ein Armer KANN nicht wohlhabend werden, solange er ein “Armer” ist. Ein Dicker KANN nicht schlank werden, weil er dann ja kein Dicker mehr wäre. Zuerst muss die Änderung im Bewusstsein erfolgen, BEVOR sie sich im Außen vollziehen KANN.

Das gilt ebenso für einen Erfolgreichen, einen Glücklichen oder einen Weisen.

In Wirklichkeit müssen wir nicht aufwachen, denn es ist niemand da, der aufwachen könnte. Das "Ich" kann nicht aufwachen, denn es ist der Traum. Das Ich kann in seinem Traum auch den Traum des Aufwachens träumen, doch es ist und bleibt in seinem Traum gefangen. Bücher, Lehrer, Meditation, Übungen und Praktiken wären alle nicht notwendig. Denn eigentlich gibt es NICHTS, was wir TUN können. Nichts dieser Dinge zaubert das Aufwachen herbei, doch die Person geht den Weg des Herantastens, um Schritt für Schritt transparenter zu werden. Dieser Prozess des Loslösens vom Ego geschieht ganz langsam, und deshalb können wir auch alle Hilfestellungen nutzen, auch wenn sie schlussendlich nur ein Schritt auf diesem Weg sind, der eigentlich gar kein Ziel hat. Das Ziel ist in uns wie auch der Start, der Weg und das Leben. Wir sollten also besser damit beginnen, IN UNS zu

schauen und dort danach Ausschau zu halten, als im Außen nach einer Lösung zu suchen. Wir brauchen uns nur zu “er-innern”.

*Das “Spiel des Lebens” geschieht, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, ob wir leiden oder erkennen, ob wir fallen oder aufstehen – das Leben geschieht!* Wir können weder etwas verhindern noch können wir etwas verpassen. Auch unser “Erwachen” geschieht irgendwann. Die Welt muss weder gerettet noch verbessert und nichts muss in Ordnung gebracht oder verändert werden. Wir können unsere Zeit nicht vertun, es sei denn, wir “vertun” sie. Bewusstsein ist, in der “Faszination des Alltäglichen” zu leben, ganz darin zu verweilen und vollkommen darin einzutauchen. Auch brauchen wir auf nichts zu warten, denn es wartet auf uns! Die Wirklichkeit unseres wahren SEINS können wir weder erhöhen oder verbessern noch verlieren oder verpassen, wir können nur UNS vergessen. Doch was man vergessen hat, kann man JEDERZEIT wieder erinnern.

JETZT wäre ein ganz guter Zeitpunkt dafür! Es gibt weder Erlösung noch einen, der Erlösung braucht. Niemand kann herbeiführen, was schon ist. Also lehnen wir uns zurück und genießen wir das Spiel gelassen und heiter. Wir sind bereits am Ziel, denn wir SIND das Ziel. Es gibt nichts zu suchen, nichts zu erreichen und auch kein Werden.

Alles, was existiert, ist reines SEIN. Alles andere, was wir sehen, ist nur ein Abbild davon. Das Leben erscheint uns, es IST aber nicht. Wir können das EINE auch nicht sehen, wir können es nur in uns erfahren. Ziel der Evolution und des illusorischen Weges ist das bewusste Erkennen des eigenen, vollkommenen SEINS. Jedes andere Ziel ist wieder nur eine Illusion. Es gibt keine Erlösung und keinen, der Erlösung braucht, denn du bist die Erlösung. JEDER Augenblick lädt uns dazu ein, der zu sein, der wir SIND. ALLES, was wir werden wollen, SIND wir bereits. Von einem Augenblick zum anderen können

wir vom Leben ALLES haben und JEDES “Spiel” gewinnen. In diese “Gottesunmittelbarkeit” unseres wahren Wesens können wir nicht eintreten, weil wir nicht ausgetreten sind.

Die vollkommene Erfüllung des Augenblicks kostet Sie nicht weniger als ALLES. JEDER Augenblick wartet darauf, dass wir ihn unbefangen und “ledigen Gemütes” wahrnehmen und in die lebendige Erfahrung dieses Augenblicks eintreten. Es ist nur EIN Schritt – ein einziger Schritt, und das Abenteuer unseres wahren SEINS kann beginnen.

Unser EGO ist eigentlich als Botschafter des Geistes auf der materiellen Ebene gedacht, der die “Absicht” des Geistes sichtbar werden lässt. Es war allerdings nicht dazu gedacht, dass es die Entscheidungen aus der Persönlichkeit heraus treffen sollte. Zunehmend aber erlebt es die Entscheidungen des Geistes als SEINE Entscheidungen und erfährt sich dabei als ein “Jemand”. Es sieht sich als Quelle und obliegt

der Täuschung, der Mittelpunkt zu sein. Damit verliert es das WAHRE Zentrum, die wahre Quelle aus dem Bewusstsein. Dann beginnen wir, uns als eine Persönlichkeit zu erleben, die wir in Wahrheit aber gar nicht sind.

Das Ego versucht, alles zu besitzen. Sogar das Leben übernimmt es, indem es sagt: "Das ist MEIN Leben!" In Wirklichkeit aber haben wir kein Leben, sondern wir SIND das Leben. Wie aber konnte ich etwas "verlieren" - oder besser gesagt vergessen, was ich BIN?

Das Ego stört das natürliche Wohlbefinden des Körpers und erzeugt Druck oder Stress. Nicht durch äußere Faktoren, sondern durch das Denken darüber. Es MACHT sich Sorgen, was alles passieren KÖNNTE, und erzeugt so negative Emotionen, die den Energiefluss des Körpers stören. Nehmen wir als Beispiel das Nachdenken oder die Gedanken an eine "schwere Kindheit". Natürlich sitzt das sehr tief, und immer, wenn wir daran denken, fühlen wir uns schlecht. Alles kommt immer und immer wieder

hoch. Wozu? Wenn wir eine schwere Kindheit hatten, dann könnten wir doch froh sein, dass sie jetzt vorüber ist und wir nun unser Leben selbst gestalten können. Ob die Vergangenheit nun angenehm oder unangenehm empfunden worden ist ... vergangen ist vergangen. Vergangen ist aber nur dann vergangen, wenn wir es dabei belassen und es nicht ständig mit neuen Gedanken und Gefühlen nähren.

*Das Problem ist nicht die Vergangenheit selbst, sondern die Tatsache, dass wir dem »Problem«, das es sowieso nicht gibt oder, besser gesagt, das nur in unseren Köpfen existiert, Raum geben.*

Denn das wird dann zur scheinbaren Realität. Das heißt, dort, wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken, erzeugen wir das scheinbar Reale. Wenn wir die dunklen Wolken am

Horizont sehen und uns vor dem Gewitter ängstigen, das da kommen könnte, dann ist das eigentlich sehr unsinnig. Trotzdem tun wir es. Die Wolken sind nicht schuld, dass es uns nicht gut geht, und auch nicht das eventuelle Gewitter. Was passiert, wenn wir einfach die Augen schließen? Die Wolken sind verschwunden, obwohl sie immer noch unveränderlich vorüberziehen. Was ist hier die Wirklichkeit?

Das Ego beklagt sich auch gern darüber, dass es von anderen nicht genug beachtet, geliebt oder bewundert wird. Dabei zeigt das nur, dass SIE sich selbst nicht genug beachten und lieben. Die "Lösung" ist, JA zu dem zu sagen, WAS IST, und zu tun, was zu tun ist. Machen Sie sich das JETZT zum Freund, denn nur im JETZT ist ALLES möglich. Es scheint so, als brauche alles Zeit, aber in Wirklichkeit gibt es nur das JETZT.