

KURT
TEPPERWEIN

So lebt man
heute!



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 © 2015 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-481-0

1. Auflage 2015

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim
Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Vladimir Ceresnak, www.shutterstock.com
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH
Steinstraße 1 · D-56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Inhalt

✿ Vorwort	7
✿ Das Geheimnis des Lebens	11
✿ Über das Leben hinauswachsen	17
✿ Wie gestalte ich mein Leben neu?	21
✿ Begrenzungen in sich aufspüren	25
✿ Verantwortung übernehmen	29
✿ Sein eigener Schöpfer sein	33
✿ Ein großer Irrtum	39
✿ Was gedenkst du zu tun?	43
✿ Über Grenzen hinauswachsen	49
✿ Einen Schlusstrich ziehen	55
✿ Ausweg aus der Vergangenheit	61
✿ Das Leben wirklich meistern	65
✿ Das Ego als dein Freund	71
✿ Meine Rolle im Leben richtig spielen	75
✿ So bleiben, wie du bist?!	75

✧ Augenblicklich – der Weg ist das Ziel	87
✧ Traum Beruf Leben	95
✧ Wunschlos glücklich	101
✧ Unerschütterlicher Glaube	105
✧ Bewusstsein ist frei von Alter und Leid	109
✧ Danken für das, was ich erhalten habe	117
✧ Aufwachen aus dem Traum, um dem Leid ein Ende zu setzen	125
✧ Das geistige Gesetz von Ursache und Wirkung	133
✧ Nachwort	141
✧ Über den Autor	144



Vorwort

Lebensschau ist die richtige Antwort auf die Frage, wie man Unstimmigkeiten aus dem Leben verabschieden kann. Wer versucht, im Außen eine Lösung auf all seine Probleme zu finden, hat wohl vergessen, dass das Leben nur eine Spiegelung unseres Bewusstseins, unseres Inneren ist. Wir wollen das Leben verändern, verbessern, umgestalten – doch was ist Leben überhaupt? Ist es das, wofür wir es halten? Was ist Realität, und wie können wir sie erkennen? Diesen und weiteren (ent-)spannenden und tiefgehenden Fragen widmet sich Kurt Tepperwein in seinem neuesten Werk. Er geht dem Mysterium des Lebens auf den Grund und stellt alles infrage. Und genau das sollte auch der Leser tun. Wer sagt uns, dass die Wahrheit, die wir erleben, tatsächlich Wirklichkeit ist? Unser Denken? Können wir unseren Gedanken Glauben schenken, und was sind überhaupt Gedanken? Woher kommen sie, und was genau haben sie mit uns zu tun?

Der Lebenslehrer taucht hier tief in die Thematik unseres Daseins ein und lässt uns an vielen Einsichten teilhaben.

Er lädt uns dazu ein, nicht alles für bare Münze zu nehmen und wachsamer, aufmerksamer durch den Alltag zu gehen.

Wie wir die Welt erfahren, ist individuell – und wie auch immer wir sie erleben, das Erlebte beruht auf Konzepten und Vorstellungen, da die Welt reine Interpretationssache ist. Wie ist es sonst möglich, dass unzählige Menschen, die etwas Gemeinsames erleben, komplett unterschiedliche Sichtweisen und Empfindungen hegen und ein und dieselbe Erfahrung völlig anders bewerten? Zudem: Was auch immer wir wissen, was nützt es uns, wenn wir es nicht direkt erfahren? Wagen wir den Versuch, in diese Fragestellungen einzutauchen, und haben wir den Mut, über unser Denken hinauszugehen.

Das Leben ist kostbar und wunderschön, doch nur wenige Menschen erleben es so. Das dualistische Hiersein führt uns von einem Tief in ein Hoch hinein, und kaum geht es uns gut, sind wir schon wieder unglücklich. Woran liegt das? Ist das normal – und wenn ja, wie sollen wir den dunklen Tagen in unserem Leben begegnen? Die Kunst des Lebens besteht wahrlich darin, sich jeder Situation zu stellen und in allem das Gute zu sehen. Gelassenheit ist etwas, das sich eher langweilig anhört, und Freizeitbeschäftigungen mit Adrenalinstoß werden vielleicht deswegen bevorzugt. Doch beginnen wir damit, einfach innezuhalten, still sitzen zu bleiben und uns wirklich zu spüren. Das ist nämlich keineswegs langweilig, weil sich darin etwas verbirgt, das uns wirklich glücklich machen wird. Dauerhafte Erfüllung kann man weder in Beziehungen, in Beschäftigungen oder in materiellen Dingen finden, da

Erfüllung und Zufriedenheit in diesen nur vorübergehend empfunden werden können. Es geht darum, dauerhaft glücklich zu werden und zu sein, sich in jedem Augenblick pudelwohl zu fühlen.

Gehen wir mit dem Autor auf eine Reise und beginnen wir damit, uns fallen zu lassen. Wir können nicht tiefer fallen, als in die Hand der "alleinen Kraft", die uns so viel mehr zu geben hat, als das Leben uns jemals bieten kann.

Vielleicht ist dieses Buch das dichteste und authentischste, das Kurt Tepperwein jemals geschrieben hat, da es ein Vorgeschmack auf die eine Wirklichkeit ist und mit kleinen Impulsen aufwartet, die man in seinen Alltag einfließen lassen kann. Die bodenständigen und zugleich beflügelnden Worte animieren dazu, diese Impulse auch umzusetzen und nicht im Geschriebenen stecken zu bleiben. Denn ein Buch kann nie wertvoll oder gut für uns sein, wenn wir es nach dem Lesen zur Seite legen, zur Alltagsordnung übergehen und weiterleben wie bisher. Der Aufbruch in neue Dimensionen findet immer in jedem einzelnen Menschen statt. Wer seine Aufmerksamkeit auf wertvolle Seelennahrung richtet, wird mehr und mehr zu dem, was er immer schon war. Und was das ist, erfahren Sie hier in diesem meisterlichen Werk.

Felix Aeschbacher
Geschäftsführer der IAW



Das Geheimnis des Lebens

Man will nicht nur glücklich sein,
sondern glücklicher als die anderen.
Und das ist deshalb so schwer,
weil wir die anderen für glücklicher halten,
als sie sind.

Charles Baron de Montesquieu

Können wir unsere Zukunft, unsere Gegenwart und schließlich unser sogenanntes Schicksal wirklich selbst bestimmen? Dieser Frage wollen wir uns widmen. Es reicht nicht aus, sie in den Raum zu stellen, um sie danach zu ignorieren. Sich nicht darum zu kümmern, bedeutet, über unsere eigentliche Lebensaufgabe hinwegzusehen. Wir haben nicht viele Aufgaben, sondern nur eine, die es zu erledigen gilt. Natürlich gibt es Dinge, die wir tun, um unser Leben zu gestalten, doch diese stehen nicht an erster Stelle. Sie geschehen in gewisser Weise sowieso. Das bemerken wir aber kaum. Wir glauben, unser Leben zu managen, doch in Wirklichkeit werden wir durch eine höhere Kraft geleitet.

Der Körper ist nur ein ausführendes Organ, hat aber nicht die Aufgabe, das Leben aus seinem irdischen Dasein heraus zu bestimmen. Das Geheimnis des Lebens basiert auf der Frage nach unserer eigentlichen Identität. Dieses eine Geheimnis wäre schon bald kein Geheimnis mehr, wenn wir uns ihm widmen und unser Leben nach ihm ausrichten würden. Machen wir uns also "auf den Weg" und kümmern wir uns um das Eigentliche, anstatt uns in Unwesentlichem und Vergänglichem zu verlieren. Endlich zu durchschauen, was wir wirklich sind, lautet die Devise! Genau deshalb sind wir hier – und nicht, um eines Tages mit Unwissenheit um die Wirklichkeit das Zeitliche zu segnen.

Wir glauben, wir müssten uns anstrengen und bemühen, um unser Leben zu formen. Doch in Wirklichkeit ist jede Anstrengung überflüssig, weil das Leben einen Ablauf hat, der bis zu einem gewissen Punkt vorgegeben ist. Wir müssen nur unserer Intuition folgen. Das wäre eigentlich schon der Schlüssel, um das Geheimnis zu entschleiern. Während das Leben sowieso geschieht und Abläufe sich fügen, könnten wir unseren Blickwinkel einfach nach innen verlagern. Doch unsere Aufmerksamkeit ruht stets im Außen, genau dort, wo sich die Probleme abspielen. Ziehen wir unsere Aufmerksamkeit aber von dort ab, wo ist dann das Problem? Ist es verschwunden? Ist es immer noch da? Kann es uns noch berühren, wenn wir ihm unsere Gunst entziehen?

Unser geistiges Erbe, das wir von unseren Vorfahren und Urahnen übernommen haben, ist durch den genetischen und energetischen Code in uns abgespeichert. Es

bestimmt unser Leben und lässt uns so handeln und sein, wie wir als Mensch nun einmal sind. Wenn wir das schon vor zwanzig Jahren oder vielleicht noch früher gewusst hätten, hätten wir so manches abwenden können. Wir hätten mit Situationen anders umgehen können und uns vielleicht nicht so sehr im Wollen verstrickt. Viele Sorgen und Ängste wären uns vielleicht sogar erspart geblieben. Sich Sorgen zu machen, ist etwas Menschliches – und doch ist es völlig unnatürlich. Wenn wir wüssten, dass zu jeder Zeit bestens für uns gesorgt ist und dass alles, was uns widerfährt, absolut in Ordnung ist, wäre alles viel einfacher. Vielleicht wissen wir es auch, aber dies reicht nicht aus. Nur wenn dieses Wissen gelebt und umgesetzt wird, kann es seine wahre Wirkung entfalten.

Was nutzt es, gegen etwas zu sein oder sich etwas zu wünschen, wenn es nicht veränder- oder umsetzbar ist? Wenn wir uns etwas wünschen, was wir nicht haben, leben wir in einem Mangelbewusstsein. Warum sich nicht an dem erfreuen, was uns das Leben zur Verfügung stellt? Auch der Widerstand gegen eine Situation ist unsinnig. Natürlich freut sich niemand, wenn er Schmerzen hat oder pleitegegangen ist, aber der Widerstand macht die Situation nur noch schlimmer. Und was sollte er ändern? Wenn uns der Regen nicht passt, wird das die Sonne kaum so beeindrucken, dass sich plötzlich das Wetter ändert. Es ist ein komplett unverständliches Verhalten, alles immer anders haben zu wollen. Wozu? Wenn es so ist, wie es ist, und wir es so annehmen können, werden Probleme arbeitslos. Natürlich gibt es immer wieder unangenehme Situationen. Ich

sage auch nicht, dass alles immer gut, schön und rosarot ist. Doch muss es das sein? Es ist einmal so und einmal so, das ist der Lauf des Lebens. In einer polaren Welt gibt es nun einmal ein Oben und ein Unten. Die Pole wechseln sich immer wieder ab, sie können alleine nicht existieren.

Katzen erreichen mühelos, was uns Menschen versagt bleibt:
durchs Leben zu gehen, ohne Lärm zu machen.

Ernest Hemingway

Resümee: Das Leben hat viele Facetten. Es ist in jedem Moment anders, und kein Moment kehrt wieder. Somit ist das Leben jeden Augenblick frisch, nie ist etwas gleich. Es sind Erinnerungen, Erwartungen und Konzepte, die den Augenblick verfälschen. Das Leben ist wie ein leerer Kasten, aus dem du nur das herausnehmen kannst, was du hineingegeben hast. Leider stopfst du ihn meist nur voll mit Ängsten, Sorgen, Erinnerungen und Ähnlichem – und nur das siehst du. Und doch beherbergt er einen unendlichen Reichtum, den du jederzeit herausnehmen könntest, wenn du ihn sehen könntest. Mit dem Herzen kann es gelingen, das Denken wird allerdings scheitern. Es sagt sich: “Der Kasten ist vollgestopft mit Erinnerungen, Ängsten, Zweifeln und Schmerz! Ich sehe keinen Reichtum!” Ja, der physische Inhalt entspringt dem Denken, aber der geistige Inhalt ist stets ebenfalls vorhanden – für die Augen zwar unsichtbar, doch wer mit dem Herzen sieht, wird die Fülle erkennen. Er wird erkennen, dass er selbst dieser Schatz ist und niemals etwas anderes war.

Was können wir tun? Nehmen wir das Leben so, wie es ist. Es gibt kein anderes. Sehen wir etwas genauer hin und versuchen wir, uns mit aller Kraft dorthin auszurichten, wo die Welt ihren Ursprung hat. Dies ist unsere Aufgabe. Die einzige im Leben. Das heißt nicht, dass wir nichts tun müssen, doch alle alltäglichen Handlungen geschehen sowieso. Wir erledigen Dinge und führen sie aus, doch lenken tun wir sie nicht.



Über das Leben hinauswachsen

Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.

Lucius Annaeus Seneca

Über die Dualität hinauszugehen, ist die einzige “Lösung”, die man aber eigentlich nicht als Lösung bezeichnen kann. Probleme sind nicht dazu da, damit eine Lösung gefunden wird, es gilt zu durchschauen, dass das Problem eine Aufgabe ist. Es ist eine ganz natürliche Folge von Handlungen, die man begangen hat. Wenn die Suppe verbrennt, ist ganz sicher nicht die Suppe schuld. Die Wirkungen folgen einer Ursache, und Probleme haben immer eine Ursache. Die Ursachensuche bringt jedoch nichts. Die Ursachensetzung ist längst schon vorbei. Der Mensch glaubt immer, wenn er eine Antwort auf seine Probleme bekommen würde, könnte er etwas ändern. Wie soll das gehen? Er meint, er könnte dann etwas ändern, und tut so, als hätte er es in der Hand, die Dinge zu bestimmen. Wenn

Unwissenheit und Hochmut aufeinandertreffen, festigt dies den Irrglauben, sein Leben selbst bestimmen zu können, der Verursacher seines Lebens zu sein. Das ist ein Irrweg, der uns nirgendwo hinführen kann, außer in Sackgassen, die mit Kummer und Enttäuschungen aufwarten. Der Fauxpas mit der verbrannten Suppe wäre nicht schlimm, wenn sich niemand daran stören würde. Es gilt zu erkennen, dass es gar keine Lösung braucht, wenn wir nichts mehr ändern wollen. So liegt das Problem also darin, dass wir etwas ändern und anders haben wollen, und nicht in einer Situation, die wir zum Problem erklärt haben, weil sie uns nicht passt und wir sie nicht akzeptieren wollen.

Sorgen sind ungemütlich. Jeder kennt sie bestens. Wer Schwierigkeiten jedoch ins Auge sieht und sie gedanklich nicht nährt, wird schnell merken, dass sich etwas verändert. Die Umstände wechseln nicht unbedingt, aber sie werden leichter. Also ist es die Sichtweise, die schwierig ist, und nicht die Sache selbst. So wie wir die Dinge sehen, so werden sie uns vereinnahmen. Vereinnahmen wir sie, tun sie dasselbe. Wer dem Leben neutral begegnet, wird glücklicher sein. Genau das Gegenteil geschieht, wenn man sich sorgt. Es gibt Augenblicke, die uns an unsere Grenzen bringen. Doch sorgen wir uns auch um vieles, was noch nicht eingetreten ist. Dadurch zieht man das Befürchtete regelrecht in sein Leben, und anschließend behauptet man noch, man habe ja gewusst, dass das passieren würde. Na klar, Sie sind ja der gedankliche Verursacher, der Urheber, der die Befürchtung mit seinem Denken manifestiert hat. Also nutzen wir dieses Wissen ab sofort und setzen wir es sinnvoll

ein. Seien wir uns unserer Gedanken, vor allem der destruktiven, bewusst, damit wir sie von uns abfallen lassen können. Denken wir in liebevollen Gedanken, wünschenswerten Vorstellungen und schönen Ergebnissen, damit es so eintreffen kann. Jeder Mensch kann negative Gedanken in positive verwandeln. Nur allzu gern verlieren wir uns in der Passivität – doch werden wir aktiv und denken wir uns unser Leben schön. Das klingt zu einfach, um wahr zu sein? Ja, es mag einfach klingen, aber es funktioniert. Es gibt nur eine Welt, und das ist die Welt der Gedanken, die unser Leben erschaffen. Leben ist also die Folge von Gedanken, und wer sich dessen bewusst ist, beginnt damit, Gedanken umzulenken, ihnen nicht mehr so viel Platz einzuräumen – und er richtet sie vor allem achtsam aus.

Dieses Wissen um die Kraft der Gedanken existiert schon ewig. Es ist seit jeher in uns gegenwärtig und wartet seit Urzeiten darauf, endlich erkannt und gelebt zu werden. Es möchte sich durch uns zeigen, sich entfalten und uns beschenken. Es geht nur darum, es zuzulassen. Wenn wir selbst es intuitiv sehen, es spüren und fühlen und mit jeder Faser unseres Herzens wahrnehmen können, dann gibt es absolut keine sogenannten Schwierigkeiten in unserem Leben, welche wir nicht meistern könnten. Niemand behauptet, dass das Leben einfach ist. Da es aber nur Aufgaben gibt, trägt jedes Problem die Lösung bereits in sich.

Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen,
als man umgeworfen wird.

Winston Churchill

Resümee: Das Leben hält unzählige Hilfestellungen für uns bereit. Nicht um die Schwierigkeit in Luft aufzulösen oder wie ein Zauberer verschwinden zu lassen, sondern damit wir die Gelegenheit haben, das Problem anders zu betrachten. Es beginnt damit, ihm mit gewissem Abstand zu begegnen und sich emotional abzunabeln. Wer sich mit allen Gefühlen und Gedanken auseinandersetzt und identifiziert, wird in ihnen stecken bleiben. Es beginnt sich zu stauen. Das Leben liebt aber das Fließen und nicht den Stau, den wir uns andauernd selbst erschaffen. Wir verursachen ihn mit unserem eigennützigem Verhalten, einer Gegenwehr. Das Denken, Sprechen und Wollen und das daraus resultierende Handeln setzt in jedem Augenblick Ursachen, deren Wirkung wir Leben nennen. Doch Selbstvorwürfe wie "Hätte ich mich damals nur anders verhalten" nutzen nichts, da diese Zeit schon längst vorüber ist.

Was können wir tun? Tun wir jetzt unser Bestes. Geben wir uns dem Leben einfach hin und vergessen wir nicht, vollkommen zu vertrauen. Wem? Dem Leben? Dem, was das Leben in Erscheinung treten lässt und ermöglicht, dass du jetzt in diesem Moment atmest, obwohl du willentlich nichts tust. Du strengst dich nicht an und willst es nicht, es geschieht. Lass das auf dich wirken.



Wie gestalte ich mein Leben neu?

Jeder Mensch hat die Chance, mindestens einen Teil der Welt zu verbessern, nämlich sich selbst.

Paul Anton de Lagarde

Versuchen wir, jeden Moment – so gut es geht – bewusst zu erleben, ihn mit allen Fasern unseres Körpers zu genießen, vollends hier zu sein. Wenn wir damit beginnen, das Unwesentliche loszulassen, dann bleibt sehr viel kostbare Zeit für das Wesentliche übrig, nämlich für das, was genau jetzt, in diesem Augenblick ist. Da das Leben immer nur jetzt ist, ist jede Aufgabe, alles, was ansteht, augenblicklich zu erledigen. So haben wir viel Freiraum für eventuelle Spontaneität. Man sagt: “Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.” Oder: “Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.” Da ist etwas Wahres dran. Sobald wir etwas verschieben, heftet es sich unterschwellig an uns – und es wird immer wieder auf sich aufmerksam machen.

Oft finden wir hunderttausend Ausreden, um es nicht zu erledigen. Um Ausreden sind wir nie verlegen. Komisch,

dabei könnten wir die Energie, die wir für die vielen sinnlosen Argumente verschwenden, eigentlich dafür nutzen, die Aufgabe gleich zu erledigen und unsere Pflichten hinter uns bringen. Was erledigt ist, ist erledigt. Doch um etwas zu erledigen oder auf die lange Bank zu schieben, müssen wir überhaupt erst einmal fühlen, was der Moment von uns verlangt. Wie spüren wir das? Wie können wir es erkennen? Was will der Kopf? Was will das Herz? Was will die Seele? Und kann die Seele etwas wollen? Was ist richtig, was ist falsch, was ist wirklich an der Reihe? Solche Fragen stellen wir uns vielleicht nicht oft, doch das sollten wir nicht vernachlässigen. Wie viele Menschen fragen sich tagtäglich, ob sie das Richtige getan haben und ob sie etwas hätten verhindern können? Sie fragen sich, wie es wohl gelaufen wäre, wenn sie sich anders verhalten hätten. Diese Frage können wir uns selbst beantworten, wenn wir in uns spüren und entdecken, dass alles seine Richtigkeit hat. Vielleicht empfinden wir manches als richtig und manches als falsch. Doch was hat unser einmaliges und individuelles Empfinden mit der Situation zu tun? Unser Empfinden ist nicht die Situation, sie ist in sich neutral. Wir geben ihr den Wert, den sie nicht hatte, bevor wir sie betrachtet haben. Dies ist offensichtlich, auch wenn es kaum jemand wahrhaben will.

Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden,
kannst du etwas Schönes bauen.

Erich Kästner

Resümee: Wie gestalte ich mein Leben neu? Das ist eine sehr gewagte Frage, weil sie sich nur schwer beantworten lässt. Eigentlich ist die Antwort ganz einfach, doch wir nehmen sie ja als individuelles Ich wahr. Wenn wir die Antwort persönlich nehmen, beziehen wir sie auf uns und nicht auf das, was wir wirklich sind. Wenn du Bananen mit in den Zoo nimmst, um die Affen zu füttern, passen diese nicht mehr wirklich, wenn plötzlich Tiger im Käfig sitzen. Für sie sind Bananen nicht bestimmt. Nun versucht das Denken, eine Lösung herauszukristallisieren, wo es keine Lösung gibt. Die Frage muss infrage gestellt werden, da der Verstand niemals dorthin führen kann, wo er selbst nicht hingelangen kann. Er steckt in den Begrenzungen der dualen Welt fest und ist nicht in der Lage, darüber hinauszugehen. Was also nutzt dir eine Antwort, wenn du nicht das passende Werkzeug dazu nutzt? Die Seele ist der Schlüssel dazu, und zu ihr gelangst du über das Herz. Das Herz öffnet sich aber erst, wenn du dich ihm zuwendest und die Aufmerksamkeit von außen nach innen verlagerst. So einfach ist das – und weil es so einfach ist, will es keiner hören und kann es keiner verstehen. Der Verstand steckt in den Begrenzungen der dualen Welt fest. Und weil er das nicht weiß, sucht er weiter und kann sich ewig wundern, warum er keine Antworten findet. Er wird seinen Verursacher nie verstehen können, so wie ein Radio seine Wellen nicht verstehen kann. Es ist der Verstand selbst mit all seinen Fragen, der entlarvt werden muss.

Was können wir tun? Finden wir heraus, wo das Denken herrührt. Versuchen wir mit aller Kraft, das Leben zu erforschen. Die Lösung für ein Problem liegt nicht in der erhofften Antwort, sondern in der Relativierung der Frage.