

Werner Ablass

GAR

*nichts tun*

UND ALLES

ERREICHEN

Für ein perfektes Leben

*Omega*

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	13
---------------	----

## Teil I

Wunder – ein günstiger Nebeneffekt .....	19
Das Agape-Virus .....	26
Nonduales Bewusstsein .....	31

## Teil II

Das höchst positive Werk der Desillusionierung ....	43
Die Illusion: Liebe muss ich fühlen können .....	48
Die Illusion: Ohne romantische Liebe kann ich nicht glücklich sein .....	51
Die Illusion: Jeder Wunsch wird mit der richtigen Technik Realität .....	57
Die Illusion: Ich bin der unumschränkte Herr im Haus .....	63
Die Illusion: Meine Existenz als Person ist real ....	75
Die Illusion: Wer nicht kämpft, der kann nicht gewinnen .....	85
Die Illusion: Das pralle Leben ist anderswo .....	93

Die Illusion: Wer sich nicht bewegt, der bewegt nichts . . . . .	101
Die Illusion: Was ich wahrnehme, ist wahr . . . . .	105
Die Illusion: Was draufsteht, ist auch drin . . . . .	115
Die Illusion: Irgendwie bin ich im falschen Film . . .	130
Die Illusion: Jeder Schritt nach vorn bringt mich voran . . . . .	138
Die Illusion: Im Leersein ist keine Erfüllung . . . . .	145
Die Illusion: Mein Leben dient einem besonderen Zweck . . . . .	156
Die Illusion: Spiritualität führt zur Erleuchtung . . . . .	163
Die Illusion: Stille ist Geräuschlosigkeit . . . . .	173

### Teil III

#### Objektlos lieben:

Ein Konzept, das "nirgendwo" hinführt . . . . .	181
Empfehlung 1: Ein "inneres Audiotape" implementieren . . . . .	184
Empfehlung 2: Entscheidung für eine mentale Diät . . . . .	191
Empfehlung 3: Die innere Festplatte konfigurieren . . . . .	194

Empfehlung 4: Gewöhnung an die Alltagsübung: hinschauen, annehmen und lieben . . . . .	197
Empfehlung 5: Befreiung von allen Mythen, die sich um die Liebe ranken . . . . .	205
Empfehlung 6: Gar nichts tun . . . . .	210
Empfehlung 7: Mühelos desillusioniert werden . . .	216

#### Teil IV

Brauche ich einen Guru? . . . . .	221
Konzepte zur Entidentifikation . . . . .	226
Nachwort . . . . .	235
Das Eine . . . . .	237
Über den Autor . . . . .	243

ES GIBT NICHTS, WAS GELINGEN  
ODER MISSLINGEN KÖNNTE.

Hubert Benoit "Die hohe Lehre"

## Vorwort

Die meisten Leser meiner ersten beiden Bücher *Leide nicht, liebe* und *Liebe ist die Lösung* kauften sie mit der Absicht, eine positive Veränderung in ihrem Leben herbeizuführen. Sie wollten mit der Methode, alles zu lieben, glücklicher, gesünder, erfolgreicher werden. Zahlreiche Leser schrieben mir, dass sie diese Ziele erreichten, materielle und ideelle. Die Ergebnisse wunderten mich nicht, denn Liebe ist die stärkste Magie, und sie kann tatsächlich Wunder über Wunder vollbringen.

Auch ich selbst hatte die Methode aus diesem Grund angewendet. Und als ich damit begann, mich darin zu üben, in allen Zuständen und Situationen zu lieben, um möglichst kontinuierlich auf höchster Ebene zu schwingen, erfüllten sich einige meiner tiefsten Wünsche. Doch damit nicht genug. Innerhalb von nur wenigen Monaten brachte mich die Übung zum Ende meiner vierzigjährigen spirituellen Suche und in einen Zustand beständigen Friedens. Diese Erfahrung hatte ich nicht erwartet, letztlich jedoch hatte sich hinter all meinen vordergründigen Zielen der Wunsch genau danach verborgen. Erfolge sind eben nicht alles, was wir begehren. Tief in uns ist

ein Verlangen, das sich nach jeder Wunscherfüllung zunächst einmal abschwächt, dann aber immer und immer wieder erstarkt.

Womöglich erkennst du deine eigene Erfahrung in den folgenden drei Beispielen wieder. Beispiel Nr. 1: Glückselig stellt jemand fest: Ich habe meinen Traumpartner gefunden! Ein paar Jahre später findet er heraus: Das war doch nicht die große Liebe! Oder das Paar gewöhnt sich aneinander und die Liebe verliert ihren Glanz. Beispiel Nr. 2: Jemand macht Karriere und merkt auf dem Zenit des Erfolgs: Da muss es mehr geben! Das kann doch nicht alles im Leben sein! Beispiel Nr. 3: Jemand baut ein Haus, doch das Glücksgefühl, das er mit der Abzahlung der letzten Rate verband, stellt sich nicht ein.

Wann immer wir spüren, dass die Erfüllung eines Wunsches nicht den erhofften Effekt bringt, peilen wir neue Ziele an. Oder wir sind endlich bereit, der scheinbar unstillbaren Sehnsucht tief in unserem Inneren auf den Grund zu gehen.

Bist du so weit? Dann könnte dir dieses Buch helfen. Denn es wurde für all jene Menschen geschrieben, die das Gefühl nicht loswerden können, dass ihnen noch etwas ganz Entscheidendes fehlt. Obwohl sie eigentlich nicht über ihr Leben meckern können. Vielleicht hast du schon eine Menge erreicht. Vielleicht bist du mehr oder minder erfolgreich. Du könntest das Leben genießen. Und doch ...

Die meisten Menschen sind davon überzeugt, dass man in dieser Welt nur dann etwas erreicht, wenn man dafür etwas tut. **Gar nichts tun und alles erreichen bedeutet, unsere wahre Natur zu entdecken, die keine Herausforderung des alltäglichen Lebens, keine negative Emotion, kein Problem in deinen Lebensumständen zu unterminieren oder gar zu zerstören vermag.**

Menschen in diesem Seinszustand werden zumeist erwacht oder erleuchtet genannt. Ich verweigere mich diesen Begriffen, weil sie sich geradezu hervorragend dazu eignen, die Illusion zu nähren, einen anderen, einen ganz besonderen Zustand erreichen zu müssen. Die Entdeckung unserer wahren Natur ist jedoch mit keiner Bedingung verknüpft. Im Gegenteil: Es ist ausschließlich die Idee, in einen "optimaleren" Zustand gelangen zu müssen, die uns in der Wahrnehmung unseres natürlichen Zustands blockiert. Ist diese Idee als Illusion entlarvt, bleibt uns gar nichts anderes mehr übrig, als **den perfekten Zustand wahrzunehmen, in dem wir uns JETZT (und daher zu jedem Zeitpunkt) befinden.** Dazu braucht man zwar überhaupt nichts zu tun, weil uns das aber so fürchterlich schwerfällt, gilt es jetzt nur noch zu **VERLERNEN**, uns auf unser Tun zu verlassen.

Genau diesen Zweck verfolgt das vorliegende Buch. Es animiert dich nicht dazu, deine Aktivität zu erhöhen oder irgendeine Mühe auf dich zu nehmen. Das Konzept, dessen Anwendung ich empfehle, bietet vielmehr die



Chance, das Tun zu verlernen und genau dabei deine wahre Natur zu entdecken. Und ist sie entdeckt, erkennst du, dass alles erreicht ist, was du dir im tiefsten Inneren gewünscht hast.

Nach dieser Entdeckung erledigt sich sogar das von mir empfohlene Konzept, denn das Leben wird zu einem harmonischen Fließen. Wünsche erfüllen sich wie nebenbei, ohne Jagdfieber und erheblichen Aufwand. Verschlossene Türen werden nicht als Unglück betrachtet, sondern als Hinweis auf andere Türen, die bereits weit offenstehen und deinem Blick bisher entgingen. Negative Emotionen und Konflikte lösen sich ohne direktes Eingreifen auf. Die Herausforderungen des alltäglichen Lebens werden akzeptiert und erzeugen nicht mehr das Gefühl der Hilflosigkeit. Problematische Situationen vermögen den inneren Frieden nicht mehr zu zerstören. Vielmehr wirst du beobachten können, dass sie ebenso unverursacht vergehen, wie sie entstehen. Du wirst also gar nichts mehr tun, weil all dein Handeln nun ebenso "geschieht" wie das Atmen.

# Teil I

## Wunder – ein günstiger Nebeneffekt

Kürzlich fragte mich ein Teilnehmer zu Beginn meines Workshops: “Ist es denn wissenschaftlich bewiesen, dass der Kosmos in Resonanz auf unsere Schwingung positiv oder negativ reagiert?”

“Forschungsergebnisse zeigen, dass der Masseanteil in einem Festkörper wie dem menschlichen Körper nur ein Billiardstel Anteil beträgt”, antwortete ich, “und das bedeutet natürlich, dass er nahezu gänzlich aus Schwingung besteht. Aber ein Beweis für das Resonanzgesetz ist das natürlich nicht. Das gilt jedoch auch für den Big Bang oder die Evolution – es sind nur Theorien. Wir können noch nicht mal beweisen, ob das, was wir wahrnehmen, ‘die’ Realität oder nur ein winziger Ausschnitt der Realität ist. Selbst, ob wir wirklich oder nur virtuell existieren, ist nicht nachzuweisen. Alles, was wir zu wissen glauben, besteht aus Theorien, Hypothesen, Interpretationen und Bewertungen. Ausschließlich unsere subjektive Erfahrung liefert uns konkrete Beweise dafür, dass unser Erlebniskosmos tatsächlich auf unsere jeweilige Schwingung reagiert.

Am einfachsten zu erfahren in der persönlichen Begegnung mit Menschen. Die negative Schwingung eines notorischen Nörglers oder Griesgrams wird sicher andere Reaktionen in dir auslösen als die eines harmonischen, glücklichen Menschen. Die höchste Schwingungsfrequenz ist fraglos die Liebe.”

Eva bemerkte dazu: “Das hab’ ich schon begriffen! Und wie gern würde ich in jeder Situation lieben, um in optimale Resonanz mit dem Kosmos zu kommen, aber es gelingt mir nicht immer. Sobald mir etwas so richtig gegen den Strich geht, ist meine Schwingung im Keller.”

“Dann lieb dich doch einfach dafür, dass sie im Keller ist”, empfahl ich ihr, “entscheidend ist ja nicht, WAS du liebst, sondern nur, DASS du liebst! Es geht letztlich nur um Schwingungssteigerung und nicht darum, ein Jünger der Liebe zu werden, verstehst du?”

Sie sagte: “Das hab’ ich auch schon verstanden, und ich liebe mich auch dann, wenn ich unten bin, aber es nützt nix. Meine Gefühle bleiben trotzdem im Keller.”

Meine Antwort: “Liebe dich doch dafür, dass sie im Keller bleiben! Dann kommt der Aufzug, der dich ins höchste Stockwerk, auf die Ebene der Liebe, befördert!”

Eva erwiderte: “Das hab’ ich auch schon gemacht, aber mein Aufzug ist mittendrin steckengeblieben und dann wieder ins Erdgeschoss runtergekracht. Getan hat sich also wiederum nix.” Die ganze Gruppe lachte wegen des Wortspiels, nur Eva blieb ernst.

“Was soll sich denn tun?“, fragte ich sie.

“Na ja, zunächst mal sollten sich bessere Gefühle einstellen.“

“Zunächst mal, hast du gesagt – und was noch?“

“Nun, ich möchte natürlich auch, dass der Kosmos auf meine Liebesschwingung endlich mal positiv reagiert.“

Ich bohrte weiter: “Und was, meinst du, würde oder müsste geschehen, wenn der Kosmos in Resonanz reagiert?“

Sie zögerte ein wenig, dann sagte sie: “Nun, ich möchte endlich den Partner fürs Leben kennenlernen.“

Tja, Eva (und das gilt natürlich für alle Evas und auch für die Adams), so funktioniert’s nur in den wenigsten Fällen. Ich liebe ein bisschen, mal hier und mal dort, insbesondere dann, wenn’s mir so richtig schlecht geht, erhöhe dadurch mein Schwingungsniveau, und schwuppdwupp schickt mir der Kosmos den Partner fürs Leben. Und sollte das nach ein paar Tagen nicht funktionieren, nun, dann lass ich das mit dem Lieben, hol mir ein neues Buch und probiere eine andere Methode. Vielleicht schaff ich’s mit ihr.

Bei konsequenter Anwendung dieser Methode ist es völlig ausgeschlossen, dass sich in deinem Erlebniskosmos nichts tut. Aber auf Knopfdruck geht’s meistens nicht. Und das ist auch gut so.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass du nach einem Tag “lieben” nicht den Partner fürs Leben findest

oder im Lotto eine Million Euro gewinnst. Keineswegs deshalb, weil ich dir das nicht gönne, sondern weil die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass du kurze Zeit später ebenso "tief schwingst" wie zuvor. Mit all den Millionen. Oder mit dem Partner fürs Leben. Oder mit beidem zusammen. Warum? Weil sich dein Schwingungsniveau im alltäglichen Leben nicht sonderlich verändert oder gar stabilisiert, wenn du die Methode nur zur "schnellen Wunsch-erfüllung" benutzt. Solange sich dein Schwingungsniveau nicht nach oben verändert und auf diesem Niveau stabilisiert, wirst du unabhängig von deinen äußeren Umständen unweigerlich immer wieder in denselben inneren und äußeren Zustand zurückkehren.

Eva benutzte meine Methode, um einen Partner fürs Leben zu finden. An diesem Wunsch ist natürlich nichts falsch, aber in der Regel muss, bevor das passieren kann, zunächst etwas anderes geschehen.

Günther hat es erlebt. Auch er wollte seine Traum-partnerin finden und erhöhte mit objektloser Liebe sein Schwingungsniveau, weil er begriffen hatte, dass der Kosmos nicht auf seine Wünsche, sondern auf seine Schwin-gung reagiert. Wie bei Eva tat sich auch bei ihm zunächst überhaupt nichts. Doch anders als sie entdeckte er nach ein paar Wochen kontinuierlichen Übens, dass er sich auch ohne Partnerin relativ glücklich fühlte. "Ich war so angefüllt mit Liebe, dass ich dachte: 'Selbst wenn ich sie nicht finden sollte - mehr Liebe, als ich bereits jetzt in

mir spüre, kann mir eigentlich niemand geben.’ Natürlich war da noch immer der Wunsch nach einem Gegenüber, alleine wollte ich nicht ewig bleiben, aber die Dringlichkeit, der Druck, sie unbedingt und möglichst schnell finden zu müssen, war weg.”

Wenige Wochen nach dieser Entdeckung passierte es dann. In einem Zugabteil kam er “zufällig” ins Gespräch mit einer Dame, die wie er mit dem ICE von Basel nach Hamburg fuhr. Die Konversation erstreckte sich über mehrere Stunden, so viel hatten sie sich zu sagen. Sie trafen sich anschließend einige Male, entdeckten dabei, dass sie füreinander wie geschaffen waren, und heute lebt er schon mehrere Monate mit ihr zusammen.

Ebenso erging es Bernhard. Eine liebende Partnerin hatte der schon, aber wie er fand, viel zu wenig Geld. Finanziell unabhängig wollte er daher werden. Und das möglichst schnell. Er begann sich darin zu üben, alles im Alltag zu lieben, und spielte Lotto, gewann aber im besten Fall gerade mal zwei Euro fünfzig. Da begriff er, dass er aufs falsche Pferd gesetzt hatte. Nicht, was die Methode, sondern das Lottospielen betrifft. Zwar gab er immer noch jede Woche seinen Lottoschein ab, aber er vertraute nicht mehr darauf, durch einen Sechser steinreich zu werden. Stattdessen setzte er auf das Prinzip, das ich ihm in einem meiner Workshops vermitteln konnte: Tu das, was du tust, mit Liebe und Leidenschaft! Und so ging er voll auf in seiner Arbeit.

Bernhard war in einer kleinen Firma beschäftigt, die alte Möbel restaurierte. Schon wenige Wochen später ergab sich die Chance zur Selbstständigkeit. Und heute, nur zwei Monate später, hat er bereits so viele Aufträge, dass er zeitweise Mitarbeiter eines Zeitarbeitsunternehmens least, um sie abzudecken. Kürzlich fragte ich ihn: "Hast du denn dein Ziel, viel Geld zu scheffeln, erreicht?" "Nee, das nicht", sagte er, "aber es geht mir finanziell weitaus besser als vorher, und meine Arbeit macht mir einen Heidenspaß, seitdem ich selbstständig bin. Außerdem bin ich ja erst ganz am Anfang. Werner, besser konnte es für mich gar nicht kommen."

Manchmal klappt es natürlich postwendend. Eine Leserin schrieb mir: "Ich bin total begeistert. Habe das Buch erst seit einer Woche und bin erstaunt über den einzigartigen Erfolg. Ich hatte eine schwere Knieerkrankung und gehe seit drei Jahren keinen Schritt ohne Schmerzen. Innerhalb von drei Tagen waren die Schmerzen durch Liebe weg. Allerdings hatte ich auch gute Vorarbeit mit MET geleistet. Auch bei den Kindern habe ich schon einen tollen Erfolg erzielt ... Man muss absolut kein Genie sein, nur dran denken!"

Angelika schrieb mir: "Ein Jahr mit vielen Misserfolgen liegt fast hinter mir, und das neue Jahr sah nicht rosig aus, aber dank der von Ihnen erlernten neuen Einstellung auf das Lieben hat das Universum schon zweimal Bestellungen ausgeliefert: Meine Mitarbeiter haben aufs Weihnachtsgeld



verzichtet, obwohl vertraglich vereinbart, weil sie an die Firma glauben, und heute rief ein Kunde an und erteilte einen großen Auftrag für das nächste Jahr in Höhe von 160 000 Euro – einfach unglaublich, oder doch nicht?”

Und Wolfgang sandte mir eine E-Mail mit folgendem Inhalt: “Nachdem ich im Workshop bei dir in Karlsruhe war, war ich begeistert von dir und deiner lieben Ruth, und ich war überzeugt: Das isses! Leider hat mich der Alltag sehr schnell eingeholt, und ich verfiel wieder in meine alten Muster, aber vor allem übte ich mich nicht mehr in AGAPE, habe andere Dinge ausprobiert, mit dem Resultat, dass mir der Kopf rauchte. Lange Rede, kurzer Sinn: alles wahnsinnig kompliziert. Dann besann ich mich wieder auf dich und nahm dein Buch noch einmal in die Hand, seither ist es um mich geschehen, es hat endlich geklingelt. Seit 14 Tagen übe ich auf Teufel komm raus ... und es funktioniert. Ich explodierte manchmal förmlich vor Glück, meine Probleme bestehen nach wie vor, jedoch umhülle ich sie mit Liebe. Alles geht leichter, nichts mehr scheint unmöglich, meine Firma expandiert, ich lerne tolle Menschen kennen, alles ist im Fluss, und ich bekomme positive Resonanz auf alles, was ich tue.”

Natürlich freue ich mich über solche Feedbacks, weiß aber nicht zuletzt aus eigener Erfahrung, dass Wunder nur ein äußerst günstiger Nebeneffekt sind, der nicht allzu lange anhält. Den Grund dafür erfährst du in den nächsten Kapiteln.

## Das Agape-Virus

Wer das Konzept anwendet, sich selbst in allem zu lieben, egal was er gerade erlebt, erfährt zweifellos eine Steigerung seines Schwingungsniveaus. Und manch ein unerfüllbar erscheinender Wunsch wird sich erfüllen. Doch das ist weitaus nicht alles, was die Übung bewirkt. Es ist nur ein ganz kleiner Anfang.

Ich verrate dir jetzt ein Geheimnis, das sich auch mir erst während der Übung erschloss: Agape, die Liebe ohne Objekt, ist wie ein Virus, das dich, wenn du erst einmal mit ihm "infiziert" bist, vollständig durchdringen und mit Haut und Haaren verschlingen wird.

Agape kennt deine Wünsche, bevor du sie aussprechen kannst. Und ihre Schwingungsfrequenz ist so hoch, dass du mitunter sogar in der Lage sein wirst, temporär Naturgesetze außer Kraft zu setzen. Doch Wunder sind wie bereits erwähnt nur ein günstiger Nebeneffekt.

Es mag dir noch nicht bewusst sein, doch dein tiefster, dringlichster Wunsch ist, deine wahre Natur zu entdecken. Daher wird deine rastlose Suche erst nach dieser Entdeckung beendet sein. Darauf zielt Agape,

und nur aus diesem Grund hat dich das "Virus" erfasst.

Vielleicht denkst du, eine supergeile Methode zur Wunscherfüllung gefunden zu haben. Keine Frage, das stimmt auch! In Wahrheit jedoch ist die Methode ein Köder, um dich wie einen Fisch an der Angel zu fangen. In Wahrheit will sich Agape selbst einen Wunsch erfüllen und dich mit Haut und Haaren, sozusagen aus lauter Liebe "auffressen". Letztlich hast nicht du Agape gefunden. Agape fand dich. Und warum? Um dich ganz und gar mit sich selbst zu durchdringen, und erst dann bist du am Ende deiner rastlosen Suche.

Agape definieren wir als "Liebe ohne Objekt". Nun, was ist das eigentlich, die Liebe ohne Objekt? Wenn du erst einmal von ihr erfasst bist, wirst du realisieren, dass sie niemand anderes ist als du selbst – du selbst in deinem innersten Wesen, deine *wahre Natur*.

Wer sich in die Liebe verliebt, spürt meistens sofort, dass er sich selbst weitaus näher ist als jemals zuvor. Dieser Eindruck ist keine Täuschung, denn du hast dein wahres Wesen berührt.

Das Agape-Virus braucht jedoch zumeist etwas Zeit, um in deinen Verstand einzudringen, um deine falschen Vorstellungen über dich selbst löschen oder deprogrammieren zu können. Denn diese Vorstellungen sind das **einzige Hindernis**, um ohne jede Übung in Agape zu bleiben. Um also im wahrsten Sinne des Wortes nichts mehr zu tun und dennoch alles zu erreichen.