

VEIT LINDAU

—
MIT SONG &
MEDITATIONEN
—

Stille Seele, wildes Herz

12 Geheimnisse eines
erfüllten Lebens

»Mein Geschenk an alle,
die erwachen wollen«

DIE ESSENZ MEINER ERFAHRUNGEN
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM DES
GRÄFE UND UNZER VERLAGS



EDITION



Inhalt

Herzlich willkommen	8
Der Traum und die zwölf Weckrufe	9

1

»Nichts ist zu gut, um wahr zu sein«	16
Mach das Unmögliche möglich	

2

»Meine Seele ist frei und unverletzbar«	30
Du darfst sichtbar werden	

3

»Wahre Freude ist mein Geburtsrecht«	44
Deine Freude zeigt dir den Weg	

4

»Ich rufe meine Weggefährt*innen und erkenne sie«	58
Du bist wichtig	

5

»Jetzt ist alles, was ich habe«	70
Öffne dich für das Wunder des Moments	

6

»Ich sehe die Welt und mich mit mildem Auge«	84
Öffne dein Herz	

7		
	»Ich will das Universum nicht langweilen – ich will begeistern«	98
	Erkenne dein gesamtes Potenzial	
8		
	»Der Tod ist mein Mentor für ein gutes Leben«	110
	Du stirbst – beginne zu leben	
9		
	»Ich bin dankbar für ...«	128
	Du bist reicher, als du denkst	
10		
	»Ich weiß nicht, was das bedeutet«	144
	Demut erfordert Mut	
11		
	»Ich wähle die Liebe«	156
	Die Quelle aller Liebe ist in dir	
12		
	»Ich verschenke mich«	170
	Du bist das Geheimnis deines Glücks	
	<hr/>	
	Ein letzter Rat	184
	Quellen und Erläuterungen	187
	Anhang	189

Herzlich willkommen



Als mein Verlag anlässlich seines 300. Jubiläums mit der Bitte an mich herantrat, zwölf Quintessenzen meines bisherigen Lebens aufzuschreiben, habe ich mich zwar geehrt gefühlt, doch zugleich gedacht: »Leute, so alt bin ich noch nicht. Das macht man doch erst kurz vorm Ende.« Doch schließlich habe ich die Einladung als eine kostbare Chance für uns beide, dich und mich, begriffen – mitten im Leben anzuhalten und uns daran zu erinnern, worum es wirklich geht.

Seitdem ich mich bewusst mit dem Leben beschäftige, faszinieren mich zwei Aspekte besonders: Wachsen und Erwachen. Zu wissen, dass das, was wir heute leben, nur ein Teil des in uns schlummernden Potenzials ist, motiviert mich, immer wieder neu den Horizont meiner Möglichkeiten zu verschieben – im Denken, Fühlen und Tun. Gleichzeitig verspüre ich die stille, permanent drängende Sehnsucht, das Wunder unserer Existenz in meinem Bewusstsein noch klarer und weiter zu erfassen.

» Ich empfinde die Tatsache, dass ich existiere und denken, lieben und erschaffen darf, als ein unfassbar wertvolles Geschenk. «

Deshalb wundere ich mich oft, warum sich so viele Menschen ihr Leben lang mit vorgefertigten Antworten und mittelmäßigen Kompromissen zufriedengeben.

Ich begreife dieses Buch als eine kostbare Chance für uns beide, uns auf den jetzt bereits existierenden Reichtum unseres Lebens zu besinnen, unseren Geist und unser Herz von altem Ballast zu befreien und uns wie frisch ins Leben Verliebte noch mutiger und neugieriger auf unseren Weg einzulassen.

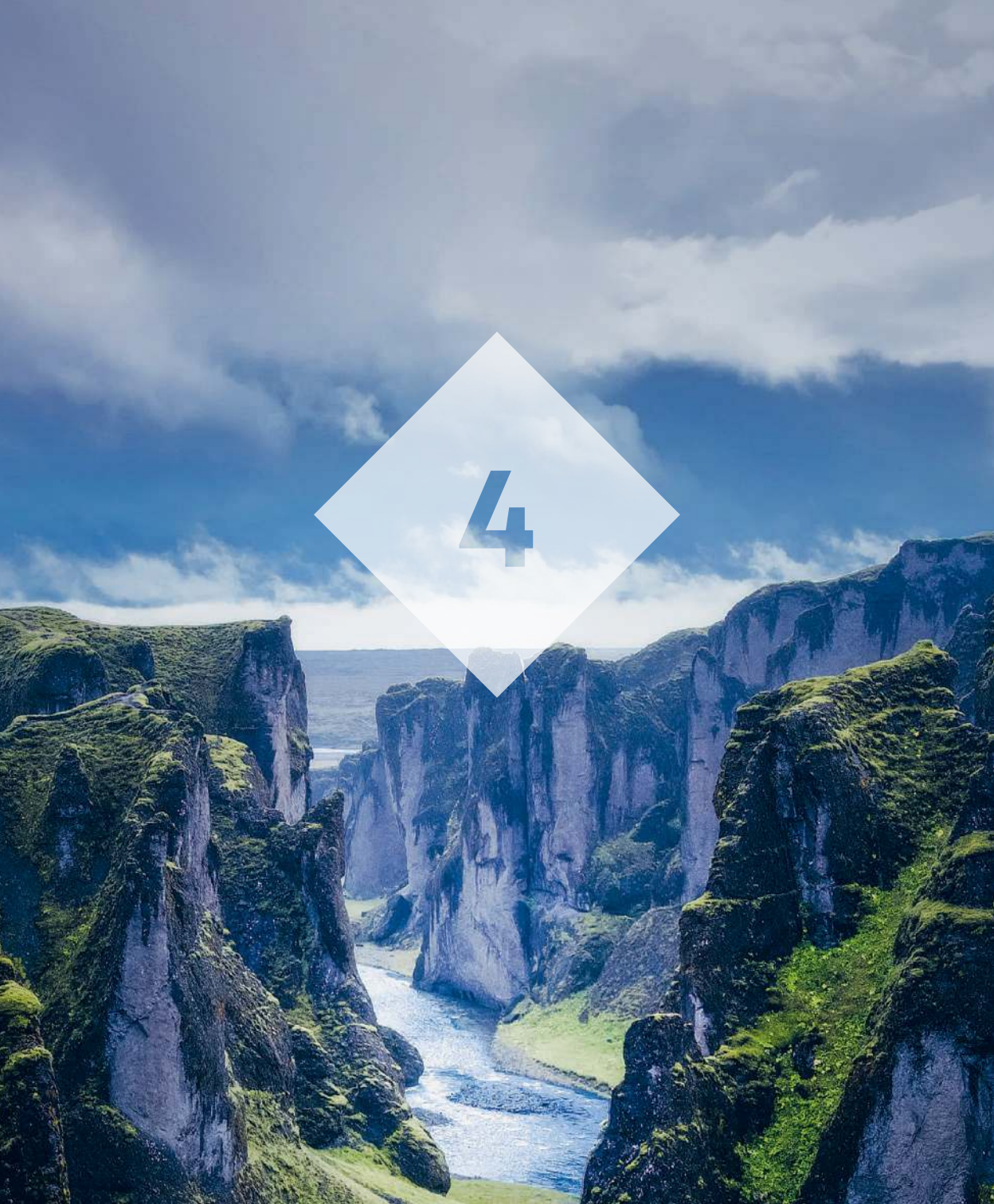
Der Traum und die zwölf Weckrufe



Ich habe dieses Mal eine für mich ungewöhnliche Form für ein Buch gewählt: Ich teile mit dir zwölf Mantras. Der Begriff bedarf eventuell einer Erklärung. Das Wort Mantra stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie *Spruch*, *Lied* oder *Hymne*. Es beschreibt eine heilige Silbe, ein heiliges Wort oder einen heiligen Vers. Heilig hat in diesem Sinne keine religiöse Bedeutung, sondern steht für etwas, was uns sehr wichtig ist und uns *heilen* oder uns an unser bereits vorhandenes *Heilsein* erinnern kann.

Ich stelle dir in diesem Buch allerdings keine traditionellen indischen Mantras vor, sondern meine ganz persönlichen Powermantras. Du musst weder religiös noch spirituell unterwegs sein, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Alles, worum ich dich bitte, ist, ihnen Raum zu geben, sodass sich die unausgesprochene Wahrheit hinter den Worten offenbaren kann.

Um ihren Effekt zu verstehen, lass uns kurz über deine Wirklichkeit sprechen.



4

»Ich rufe
meine Weg-
gefähr*innen
und erkenne
sie«

Wenn du selbst die Quelle von Freude bist, ist es dann
völlig egal, mit wem du zusammen bist? Vielleicht,
wenn du bereits im Zustand der Erleuchtung bist.

Wenn du das nicht bist, hast du Anrecht auf
Unterstützung. Finde deine Weggefähr*innen ...

Du bist wichtig



Bevor wir über die Bedeutung unserer wahren Weggefährt*innen sprechen, lass mich dir kurz erläutern, was ich unter deinem Weg verstehe. Für uns Europäer*innen ist der Weg meist eine Gerade, mit Anfangs- und Endpunkt. Ein Mittel, um ein Ziel zu erreichen: *Ich gehe einkaufen. Ich laufe zur Arbeit. Ich jogge 10 Kilometer.* Wir sind so auf den Zweck, auf das Ziel konzentriert, dass wir den Weg dahin oft verpassen. Kaum sind wir angekommen, haben wir bereits die nächste Etappe vor Augen. Und schon sind wir wieder emsig unterwegs.

Doch wenn wir genauer hinschauen, stellen wir fest: Die Momente, in denen wir Ziele erreichen, machen nur einen Bruchteil unseres Seins aus. Unser Sein, unser Leben besteht hauptsächlich aus den Wegen, die wir gehen. Die asiatischen Kulturen haben das lange vor uns erkannt und bringen deshalb dem Weg wesentlich mehr Achtung entgegen. Für sie liegt der Schwerpunkt nicht im Ankommen, sondern auf dem Weg und in der Art, *wie* wir ihn gehen. Ankommen ist eh eine Illusion, denn wie gesagt, und das hast du sicher auch schon festgestellt, nach jedem Ziel kommt ein neues Ziel. Es ist kein Ende in Sicht. Im asiatischen Kontext ist deshalb ein*e Meister*in kein Mensch, der einen Endzustand erreicht hat, sondern einer, der sich dem ewigen Üben auf dem Weg hingibt. *Do* steht im japanischen für Weg. Als *Dojo*, also als Ort des Weges, werden die Hallen bezeichnet, in denen die Kampfkünste trainiert werden. Das Leben und die fortwährende Verfeinerung unserer Künste finden nicht morgen statt, sondern heute. Das, was wir suchen, kann nicht irgendwann im Ziel gefunden werden, sondern auf dem Weg, im Jetzt und Hier.

Wenn der Weg also in Wahrheit so viel mehr Bedeutung und Erfüllung für uns bereithält, wird es umso wichtiger, achtsam zu wählen, *welche* Wege ich gehe und welche ich auslasse, *wie* ich den Weg gehe und *mit wem* ich den Weg gehe.

Das vorige Kapitel hat sich mit der Frage beschäftigt: Wie findest du heraus, welche Wege dein Herz wählt und welche nicht, und wie kannst du auf diesen Wegen möglichst tiefe und wahre Freude erfahren? In diesem Abschnitt geht es um die Bedeutung deiner wahren Weggefähr*innen, wie du sie findest und ehrst.

Die westliche Kultur hat ohne Zweifel in vielen Bereichen – sei es Kultur, Wissenschaft oder Demokratie, um nur einige zu nennen – bemerkenswerte Errungenschaften hervorgebracht. Und doch gibt es zwei entscheidende Blind Spots:

- ◆ Uns fehlt eine fundierte Form postreligiöser Spiritualität, die Menschen aller Weltanschauungen dazu animiert, sich nicht nur als materiell-physische Wesen, sondern als ein den Körper transzendierendes Bewusstsein zu erfahren.
- ◆ Unsere vehement auf Wachstum, Leistung und Zielerreichung fixierte Gesellschaft ist erschreckend unterentwickelt, wenn es um die bewusste Erfahrung des Weges und des gegenwärtigen Seins geht.

Ich erwähne diese Blind Spots, weil sie sich massiv in unserer Beziehungskultur widerspiegeln. Wir glauben zum Beispiel, dass eine Beziehung zwischen zwei Menschen über Zeit und Nähe der Körper definiert wird. Obwohl die meisten von uns schon bekümmert erfahren mussten, dass beides leider gar nichts über den Wert der Beziehung aussagt. Unsere Körper können nebeneinander im Bett liegen, während unsere Seelen Universen voneinander getrennt sind. Wir feiern aus Gewohnheit den 25. Hochzeitstag eines Paares, ohne zu fragen: Waren das denn auch glückliche Zeiten?

Öffne dich für das Wunder des Moments



Wie würdest du Zeit einem kleinen Kind erklären? Und wie definierst du sie für dich selbst? Hast du schon einmal tiefgründig und neugierig über Zeit nachgedacht? Das zu tun, ist alles andere als abwegig, denn offenkundig scheint Zeit unser Leben zu beherrschen. Sie kontrolliert, wann wir aufstehen, wann unsere Arbeit beginnt und wann wir zu Bett gehen. Sie verwirrt uns gern, denn manchmal vergeht sie langsamer und dann wieder schneller, als wir wollen.

**» Spätestens wenn wir älter werden,
fühlen wir uns oft in einem Wettrennen mit der Zeit,
bei dem die Gewinnerin bereits
festzustehen scheint. «**

Ihren stärksten Einfluss auf uns hat die Zeit wohl durch die permanente Androhung ihres Endes – in Form unseres Todes.

Wir sind eine Spezies mit erstaunlichen Widersprüchen. So haben wir besonders seit der Zeit der Aufklärung enorme Anstrengungen unternommen, um viele Wissenschaftszweige und Technologien rasant weiterzuentwickeln. Seit der Mitte des 20. Jahrhunderts verdoppelt sich das weltweite Wissen immer schneller. Wir forschen und wissen so viel, doch wenn du mich fragst, stehen die vier großen Fragen des Lebens wie riesige Elefanten im Raum und alle tun so, als wären sie nicht so wichtig, und

versuchen nicht einmal, sie zu beantworten. Dabei ruht das gesamte Spiel auf diesen Fragen:

1. Wer sind wir?
2. Wofür sind wir hier?
3. Was ist der Tod?
4. Was ist die Zeit?

Natürlich beschäftigen sich Religionen, die Philosophie und auch einige Randwissenschaften damit. Aber ich finde, dass wir uns alle von klein auf wesentlich intensiver damit beschäftigen sollten. Wäre ein Schulfach, das sich offen und forschend diesen Fragen widmet, nicht wesentlich bedeutsamer für unser Glück als komplizierte mathematische Formeln, die die meisten von uns ein halbes Jahr nach Schulabschluss wieder vergessen haben?

Zu Beginn des Buches bot ich dir das Gleichnis des Traumes an. Es ist, als würden wir alle ohne Handlungsanweisung in ein Labyrinth hineingeboren, in dem komplexe Probleme, höchste Freude und tiefstes Leid auf uns warten. Wir stürzen alle hektisch los, um das Spiel zu spielen, anstatt erst einmal anzuhalten, tief durchzuatmen und uns zu fragen: Was sind eigentlich die Spielregeln? Wer sind die Spieler*innen? Worum geht es in dem Spiel tatsächlich? Und was genau ist diese *Zeit*, nach der das Spiel getaktet scheint? Wäre es nicht vernünftig, in einem Spiel, in dem es offensichtlich um alles geht, die Antwort auf diese Fragen zu kennen?

Untersuchen wir zunächst die Zeit. Die anderen drei Fragen tauchen in späteren Kapiteln noch einmal auf. Ich werde zwar auch meine persönliche Perspektive mit dir teilen, doch vor allem möchte ich dich dazu anregen, selbst über Zeit nachzudenken, um zu deiner persönlichen Antwort zu gelangen. Denn der Schlüssel für das Gefängnis der Zeit liegt in deinem Geist.

Du bist reicher, als du denkst



Ein klassischer Ratgeberspruch lautet: »Es gibt keine Abkürzungen zum Erfolg.« In Wahrheit gibt es doch eine: Dankbarkeit. Radikal praktiziert, beamt sie dich ohne jegliche Anstrengung ins Glück und in die Fülle.

Haben dir deine Eltern auch die zwei Zauberwörter »Bitte« und »Danke« beigebracht? Ich wurde in meiner Kindheit regelrecht darauf konditioniert, an jeden Wunsch ein »Bitte!« dranzuhängen und jedes Geschenk mit einem »Danke« entgegenzunehmen. Das war gut gemeint, nur habe ich es als Kind nicht verstanden. Für mich war es eine nervige Pflicht, die ich schnell absolvierte, um zu bekommen, was ich wollte. Es hat deshalb Jahrzehnte gedauert, bis ich den Sinn von Dankbarkeit voll erfassen konnte. Ich halte sie für die mit Abstand am meisten unterschätzte Tugend eines guten Lebens. Leider wird so inflationär von ihr in Ratgeberbüchern und Wellnessmagazinen berichtet, dass unsere Gehirne auf Durchmarsch schalten, wenn sie wieder einmal erwähnt wird. Ich habe deshalb lange überlegt, wie ich sie dir auf eine hoffentlich neue, wachkitzelnde Weise offerieren kann.

Räumen wir zuerst einen weitverbreiteten Irrtum aus dem Weg.

»» Dankbarkeit hat nichts mit Höflichkeit zu tun.

**Du praktizierst sie nicht für andere,
sondern ausschließlich für dich. ««**

Was auch immer du erreichen willst, die Kultivierung aufrichtiger Dankbarkeit ist der Turboboost:

- ◆ Dankbare Menschen leben glücklicher. Sie empfinden häufiger und intensiver positive Emotionen. Sie erfahren weniger negative Emotionen, und wenn, sind sie mit denen mehr im Frieden.
- ◆ Dankbarkeit hat nachweislich einen stärkenden Einfluss auf unser Immunsystem, unseren Schlaf, auf unsere körperliche und psychische Gesundheit.
- ◆ Dankbare Menschen gehen leichter Beziehungen ein und erleben mehr Freude in ihren Partnerschaften. Sie werden von ihren Mitmenschen als angenehme und attraktive Zeitgenoss*innen erfahren.
- ◆ Dankbare Menschen erleben wesentlich mehr Aspekte des Lebens als Erfolg und ziehen dadurch auch noch mehr Erfolg leichter an.
- ◆ Dankbarkeit lässt uns die Chancen des Lebens sehen und auch nutzen. Sie ist ein Reichtumsmagnet auf vielen Ebenen.
- ◆ Dankbare Menschen leben länger, intensiver und lassen – wenn ihre Zeit gekommen ist – leichter los.

Die Kultur aufrichtiger Dankbarkeit liegt also in unserem eigenen, ganz egoistischen Interesse. Doch was genau läuft da in uns ab, wenn wir dankbar sind? Dafür brauchen wir eine kurze Erklärung, wie eigentlich deine Realität entsteht.

In diesem Moment strömen pro Sekunde etwa elf Millionen Reize (= Bits) in Form von visuellen, auditiven und sinnlichen Signalen auf dich ein.¹⁹ Würdest du diese alle bewusst wahrnehmen, wärst du überwältigt und handlungsunfähig. Du würdest in kürzester Zeit durchdrehen. Es macht also absolut Sinn, dass die Natur uns mit einem starken Filtermechanismus ausgestattet hat. Hier kommt ein wichtiger Teil deines Gehirns ins Spiel. Der Thalamus hat die Aufgabe, nur einen winzigen Bruchteil

Eine Liebeserklärung an die Kostbarkeit des Lebens

Bist du wach oder verschläfst du (noch) das Beste?
Lebst du dein volles Potenzial oder wartest du noch? Worauf?
Lebst du im Einklang mit deiner Wahrheit oder verlierst du dich
manchmal in der Welt? »Stille Seele, wildes Herz« ist ein
kostbarer Weckruf, bewusst innezuhalten und dich darauf
zu besinnen, wofür du hier bist und was wirklich zählt.

Bestsellerautor Veit Lindau fasst in zwölf modernen
Mantras die Essenz aus dreißig Jahren Sinnsuche zusammen
und erinnert uns daran, was für ein Wunder jeder Tag ist.
Liebevoll provokant und immer mit einem Augenzwinkern zeigt
er auf, wie wir uns aus äußeren und inneren Zwängen befreien
und die Quelle wahren Glücks in uns selbst finden können.
Geh von der Bremse und verschenke dich an dein Leben!



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-8153-4

