

# Dein bester Freund bist du

Ankommen und  
glücklich sein



Lukas Wirp

# Inhalt

## Einleitung

1. Ein Leben im Jetzt
2. Den Verstand verstehen
3. Es ist unsere Entscheidung
4. Eine andere Welt?
5. Eine neue Sicht
6. Die Wirklichkeit entdecken
7. Mit der Wirklichkeit leben
8. Wahrheit, was ist das?
9. Die Wahrheit im Alltag
10. Der Weg zu mir
11. Annehmen was ist
12. Ich bin, aber wer?
13. Das Leben antwortet
14. Im Einklang mit dem Jetzt
15. Die Musik erklingt
16. Jetzt - leben, lieben, lachen

## Meditationsübung

# Einleitung

Harmonie, Geborgenheit, das Gefühl geliebt und angenommen zu werden. Ruhe, Gelassenheit und Frieden. Im Einklang sein mit sich und allem was ist. Die Sehnsucht des Menschen nach einem leidfreien, glücklichen und erfüllten Leben. Klingt im Prinzip einfach und simpel. Und doch ist ein solches Leben für die meisten von uns in weiter Ferne. Zumindest zeitweise. Manchmal sind wir ganz nah dran, können es sehen, spüren, fühlen und doch rinnt es uns immer wieder durch die Finger, wenn wir es greifen und festhalten wollen. Wir erleben dabei häufig eine Art Wechselbad der Gefühle. Nach Zuständen der Ausgeglichenheit folgt Unausgeglichenheit. Nach Freude Traurigkeit, nach Liebe Streit und nach innerem Frieden Krieg. Aber warum ist das so? Welche Faktoren und Einflüsse wirken hier und spielen uns scheinbar immer wieder solche Streiche?

Damit werden wir uns auf den kommenden Seiten dieses Buches beschäftigen. Aber auch mit der Frage, was wir tun können um erfüllter, harmonischer und ausgeglichener zu leben.

Wir werden uns anschauen, was in uns für Systeme wirken und wie diese unsere Richtung im täglichen Leben bestimmen.

Dadurch, dass wir die fast schon automatisch ablaufenden Vorgänge in uns bewusst und sichtbar machen, können wir sie verstehen, durchleuchten, annehmen und verändern. Nicht in Form eines Kleinkrieges, sondern in ruhiger

Gelassenheit. So können wir uns selbst ein vertrauensvoller, guter Freund werden. Ganz dem Motto folgend:

„Wenn du einen Freund brauchst, schau auf den, der dir am nächsten ist, dich selbst. Denn dort wirst du ihn finden“

Er ist verständnisvoll, wissend, gutmütig, nachsichtig und voller Liebe. Mit Ruhe, Vertrauen und Zuversicht steht er uns zur Seite und vermittelt zwischen den einzelnen, scheinbar so gegensätzlichen Teilen, die bisher in uns gewirkt haben. Er hat die Fähigkeit zu verbinden und aus dem Puzzle unseres Lebens ein Gesamtwerk zu schaffen. Dieser innere Freund erzeugt eine ausgeglichene Balance, wo vorher noch Einseitigkeit und Schiefelage herrschte. Und das alles mit einer zauberhaften Gelassenheit und einer liebevollen Ruhe, dass es eine reine Freude ist ihn in sich zu entdecken und sein Leben mit ihm teilen zu dürfen.

Und es geht noch um mehr. Ich möchte Ihnen vermitteln, wie Sie ein tiefes inneres Verständnis für sich entwickeln können und aus dieser Position heraus verstehen, und zwar wirklich verstehen, warum sich bestimmte Erlebnisse ständig zu wiederholen scheinen und wie damit umzugehen ist.

Ich möchte, dass Sie erkennen, dass Sie den Dingen des Lebens nicht einfach nur hilflos ausgeliefert sind, sondern, dass Sie sie verändern, bewegen und mit ihnen arbeiten können.

Wenn das verinnerlicht wird, dann brauchen Sie nicht länger „Opfer der Umstände“ zu sein, sondern können bewusst andere Entscheidungen für Ihr Leben treffen.

Dazu möchte ich Sie mit diesem Buch einladen. Zu einer Reise in die Welt von Bewusstsein und Verstehen. Einer Reise, an deren Ende Sie eine Entscheidung treffen können:

„Ja, ich will eine neues, anderes Leben führen als bisher. Ein Leben aus den tiefen meines Seins heraus. Ein Leben im Jetzt, in der Wahrheit dessen was ist. Ich möchte ankommen und glücklich sein...“

Sie sind neugierig auf diese Reise geworden?  
Also, worauf warten wir noch, auf geht's

# Kapitel 1

## Ein Leben im Jetzt

Wie sieht unser tägliches Leben und Erleben im Alltag aus? Leben wir im Jetzt? Oder denken wir nur, wir würden es tun und leben in Wahrheit aus der Vergangenheit heraus? Und was ist so besonders, so anders gegenüber dem, was wir täglich leben und erleben und einem Leben im Jetzt? Berechtigte Fragen. Wo also liegt der Unterschied zwischen einem auf den Moment bezogenen Leben und einem Leben, das sich überwiegend im Gestern oder Morgen abspielt?

Stellen Sie sich einmal vor, sie würden just in diesem Moment ihr Gedächtnis verlieren. Könnten sich an nichts mehr erinnern. Wer würde dann auf Ihrem Stuhl sitzen und das Buch lesen? Wer wäre dieser Jemand ohne Geschichte, ohne Vergangenheit? Was bliebe übrig von Ihnen, wenn das „Ich bin, was meine Vergangenheit mich gelehrt hat zu sein“ wegfällt? Sind Sie dann etwa nichts mehr? Hat sich dadurch Ihre Existenz in Luft aufgelöst? Ich denke, Sie würden feststellen können, dass Sie auch weiterhin als Mensch mit Bewusstsein vorhanden sind. Ob mit oder ohne eine Vergangenheit. Sie leben und sitzen auf einem Stuhl und halten ein Buch in den Händen. Das ist die Wirklichkeit. Und das ist, was eben gerade ist. Die Wirklichkeit sagt Ihnen: Hier sitzt ein Mensch, der ein Buch in den Händen hält.

Das ist die ganze Wahrheit. Mehr gibt es in diesem Moment nicht. Ein sitzender Mensch mit einem Buch in den Händen. Die Welt, ihre Welt, besteht in diesem Augenblick aus nichts anderem als aus dem sitzenden, lesenden

Menschen. Das ist insofern faszinierend, weil sich das Jetzt absolut unverändert zeigt in Bezug auf Vergangenheit und Zukunft. Es ist dabei völlig unerheblich, was sie gestern oder vor zehn, zwanzig, dreißig Jahren gedacht bzw. getan haben. Das interessiert hier nicht. Es ist auch vollkommen egal, was Sie in einer Stunde oder einer Woche erleben werden. Auch das existiert im Jetzt nicht. Es bleibt absolut unberührt davon, egal, wie viel Geschichten, Ängste oder Lasten Sie mit sich herumtragen oder auch nicht. Ein Mann bzw. eine Frau sitzt und hält ein Buch in den Händen. Mehr gibt es im gegenwärtigen Moment Ihres Lebens nicht. Das mag im ersten Anschein etwas komisch wirken. Es hat für Sie eventuell den Beigeschmack von Kargheit oder Phantasielosigkeit. Denn spätestens an diesem Punkt wird sich Ihr Verstand einschalten: „Ich bin doch viel mehr als ein sitzender Mensch mit einem Buch in der Hand. Was ich schon alles erlebt und überlebt habe. Soll das denn gar nicht zählen? All die Mühen, Leiden und Freuden der letzten Jahre? Und was ist mit den vielen Erfahrungen, die ich bis heute angesammelt habe? Ganz zu schweigen von meinem Wissen, meiner Schul- und Berufsausbildung. Und all das, zählt es gar nicht?“ Ich kann Ihnen hierzu nur eines sagen: Für das Jetzt, den kleinen Moment Ihrer Wirklichkeit, Ihres aktuellen Seins, zählt es nicht. Es ist für den Augenblick nicht von Belang, wer Sie noch vor einer Minute waren. Von Belang ist nur, wer Sie jetzt sind. Alles andere nicht. Warum? Ganz einfach: Es hat mit der Lebensenergie zu tun. Mit der alles umschließenden, schöpferischen, universellen Lebensenergie. Diese kann immer nur in dem Moment wirken, der gerade jetzt ansteht. Sie kann weder rückwärts gerichtet (also in die Vergangenheit) noch vorwärts gerichtet (also in die Zukunft) fließen. Jetzt steht uns diese Lebensenergie zur Verfügung. Voll und ganz. Aber für gestern und morgen bleibt sie verschlossen. Auf ewig. Deshalb können wir auch nur jetzt etwas verändern oder bewegen. Eine andere Möglichkeit gibt es nicht. Es kann für

unsere weitere Entwicklung sehr hilfreich sein, das anzuerkennen und zu akzeptieren. Die Vergangenheit ist vorbei, abgeschlossen, beendet, nicht mehr existent. Wie in Stein gemeißelt. Sie können nichts mehr daran ändern, es ist vorbei. Nur unser Denken über unsere Vergangenheit, das können wir verändern.

Denn nur unser Glaube und unser Denken über die Vergangenheit lässt die damaligen Erlebnisse in unserem Jetzt weiterleben und füllt sie immer wieder mit Energie auf. Dabei sind es nicht die damaligen Ereignisse selbst, sondern lediglich unser Denken über sie. Also unsere Gedanken über das, was war. Und Gedanken können verändert werden, die Vergangenheit selbst jedoch nicht.

Und unsere Zukunft? Sie ist noch nicht da, ein energieloser Traum, auf den wir ebenfalls keine Zugriffsmöglichkeit haben. Denn auch hier gilt: Nur unser Denken über unsere Zukunft kann verändert werden, so dass wir vielleicht morgen etwas anderes erleben, als wir heute noch befürchtet haben.

Sie sehen daran: Das wirklich entscheidende Element in unserem Leben ist das Jetzt. Nur hier kann etwas mit Energie gefüllt werden, was uns zu mehr Gelassenheit, Liebe und Bewusstheit führen kann. Wenn wir es wollen. Wenn wir es zulassen. Doch seien Sie ehrlich. Sind Sie wirklich bereit, alte Strukturen und Muster loszulassen? Sich der Zukunft gegenüber neutral zu stellen und tiefgehend wahrzunehmen, was jetzt gerade, in dem jeweiligen Augenblick Ihres Lebens in Ihnen vorgeht? Sich dann auch auf das Gefühlte einzulassen, um eventuelle Veränderungen Ihres alltäglichen Lebens zu bewirken? Sind Sie dazu bereit? Für Veränderungen? Denn die werden kommen, die Veränderungen, wenn wir uns auf unser Jetzt einlassen. Aber nur zu 100 Prozent. Das Problem dabei wird in erster Linie unser Verstand sein. Er liebt Veränderungen nicht sonderlich. Ganz im Gegenteil. Er meidet sie und umgeht sie so gut er kann. Insbesondere, wenn es sich um Themen

handelt, die er nicht einstufen und beurteilen kann. Diese werden zügig auf die „Rote Liste“ gesetzt und als Gefahr eingestuft. Unser Verstand verbindet solche Themen mit „Unsicherheit“ und „Kontrollverlust“. Und das geht aus seiner Sicht heraus natürlich gar nicht. Für solche Fälle hat er eine Art Rastersystem entwickelt. Alle scheinbar bedrohlichen und nicht definierbaren Themen bleiben im Raster hängen und werden nicht gelebt. Es ist ihm schlichtweg zu gefährlich. Wie dieses Rastersystem im Einzelnen aufgebaut ist, hängt sehr von der Geschichte des jeweiligen Menschen ab. Was für den einen als bedrohlich eingestuft wird, muss für den anderen längst noch nicht so sein. Außer bei bestimmten „Kernthemen“, die aus Sicht des Verstandes die Sicherheit seines Menschen gefährden könnten, reagiert das „Kontroll- und Alarmsystem“ also sehr personenbezogen und individuell. Wichtig dabei ist die Wirk- und Denkweise des Verstandes zu erkennen und zu verstehen, um (in liebevoller Weise) damit umgehen zu können. Denn nur so werden wir eine Bewusstseinsweiterung, hin zu mehr Lebensqualität und Harmonie, erreichen können. Nicht gegen den Verstand, sondern mit ihm zusammen, indem wir ihn verstehen und gemeinsam mit ihm etwas bewirken.

Stellt sich die Frage: Ist es denn überhaupt erforderlich, etwas zu verändern? Warum machen wir nicht weiter wie bisher. Auch zukünftig unserem Verstand das Ruder überlassen und seinem Kurs folgen? Vielleicht, weil uns das in der Gesamtheit unseres Lebens immer wieder an einen Punkt gebracht hat, an dem es nicht richtig voranging. An dem wir uns immer und immer wieder spiralförmig im Kreise drehten. Weil der Verstand uns, aus seiner Angst vor Kontrollverlust heraus, immer wieder in die gleichen „Erlebnislöcher“ fallen lässt, aus denen wir uns dann mühsam herausarbeiten müssen, um gleich wieder in das nächste Loch zu fallen. Der Weg des Verstandes ist oftmals ein sehr mühsamer, der ein wirkliches Vorankommen

schwer macht. Wir hätten also auf neuen Wegen die Chance, diesem verschachtelten, teils sperrigem System zu entkommen. Es geht dabei auch um die Frage, warum wir unter Führung des Verstandes in vielen Bereichen unseres Lebens einfach nicht so recht vorankommen, wie es für uns wünschenswert wäre. Was hindert uns und was hindert den Verstand daran, gewisse Schritte in die erwünschte Richtung zu gehen? Vielleicht ist das Problem auch gar nicht unser Verstand selbst, sondern unser Umgang mit ihm. Wahrscheinlich sogar. Wir haben ihn schließlich nicht umsonst als Geschenk für unseren Lebensweg erhalten. In vielen Bereichen ist er hervorragend einsetzbar. Als analytischer, programmorientierter Systemdenker, als Archiv- und Datenbankspezialist, als intellektueller Sprach- und Zahlenbegleiter und vieles mehr. Dafür ist er bestens geeignet und ermöglicht uns ein soziales, kommunikatives Leben für die Zeit auf diesem Planeten. Kompliziert wird es erst dann, wenn wir unseren Verstand nicht nur seine eigentlichen Aufgaben erledigen lassen, sondern ihm gleich das ganze Paket „Leben“ auflasten. Frei nach dem Motto: „Er wird es schon machen“ Und wirklich. Unser Verstand übernimmt tatsächlich all die Aufgaben, die wir ihm übertragen. Und geht mit einem großen „Ich schaffe das!“ in den Alltag hinein. Dabei wird jedes anstehende Thema ganz auf seine spezifische Art und Weise gelöst. Wir haben es ja so gewollt und er setzt es dementsprechend für uns um. Und so läuft es dann Jahre und Jahrzehnte unseres Lebens, bis wir eines Tages dastehen und feststellen: „Und das soll es jetzt gewesen sein?“ Wir spüren überdeutlich: Es ist Zeit, etwas zu verändern. Und zwar grundlegend. So wie bisher kann und soll es nicht weitergehen. Denn unser Verstand hat bei all seinem Tun eines vergessen: Zu leben, im Jetzt zu sein. Glückliche, dankbar und einfach nur „Ich“ zu sein. Aber mal im Ernst. Es ist auch nicht seine Aufgabe, dies zu tun. Es entspricht eben nicht seiner Denkweise. Diese Zustände existieren in seiner Welt nicht. Zu ungenau,

zu diffus, zu nebulös ist ihm das alles. Im Handling zu komplex und mit vielen Unsicherheiten behaftet. Da bleibt er doch lieber bei dem, was er kennt und was ihm vertraut ist. Und genau dieses Schema wollen wir uns einmal genauer ansehen. Lassen Sie uns die Funktionsweise des Verstandes verstehen und auf dieser Basis eine weiterführende Bewusstseinsentwicklung herbeiführen. Dabei geht es nicht darum, unseren Verstand zu kritisieren, zu verurteilen oder anzugreifen. Ganz im Gegenteil. Es geht um Liebe und Verständnis. Wenn wir verstehen und begreifen, wie unser Leben unter Kontrolle des Verstandes abläuft, können wir sehen, was genau uns am Fortkommen hindert und warum wir oftmals über einen so langen Zeitraum das Gefühl haben, auf der Stelle zu treten. Denn genau hier liegen die Systemschaltungen, die unserem Verstand ein „Ausscheren“ in andere Denk- und Erfahrungswelten schier unmöglich machen. Änderungen in diesem Bereich sind nur durch ein Erkennen und Annehmen möglich. Versuchen wir stattdessen irgendetwas in uns zu bekämpfen, werden wir am Ende nur noch blockierter und sperriger dastehen als vorher schon. Deshalb mein Appell an Sie: Gehen Sie stets fürsorglich, behutsam und liebevoll mit sich um. Handeln Sie aus einem tiefen Gefühl des Verstehens heraus. Dann ruht Ihr „Jetzt-Empfinden“ auf einem guten, stabilen Fundament. Egal, was vorher in Ihrem Leben passiert ist. Denn es geht hier nicht um radikale Sofortveränderungen von einer Minute auf die andere. Nicht um extreme Prozesse, die gnadenlos gegen sich selbst durchgeführt werden. Es geht um einen viel erfolgversprechenderen Weg: Um ein Verstehen seiner Selbst und um die in uns ablaufenden Prozesse. Um eine liebevolle, gütige und unbeschwerte Haltung unserem Leben gegenüber. Wer soll Sie denn lieben, wenn Sie es nicht einmal selber können? Wer soll Sie denn akzeptieren, wenn Sie sich selber nicht akzeptieren? Wer soll denn gut von Ihnen denken, wenn Sie selber schlecht von sich

denken? Wie sollen sich die Türen zu unserem Selbst öffnen, wenn sämtliche Schlüssel abhanden gekommen sind? Deshalb wollen wir die Schlüssel finden. Denn mit ihnen lassen sich die Türen öffnen, spielend leicht sogar. Um uns den Zugang zu neuen Welten zu ermöglichen. Anders wird es nicht gehen. Im nächsten Kapitel werden wir uns deshalb mit der Wirkweise unseres Verstandes beschäftigen. Sie werden sehen, dort findet sich bereits der erste Schlüssel.

## **Kapitel 2**

### **Den Verstand verstehen**

Sie denken, Sie wüssten etwas über sich und ihr Leben? Weil Sie schon so viele Jahre auf dieser Welt sind? Dann schlage ich Ihnen einen kleinen Versuch vor. Setzen Sie sich in einen Liegestuhl und betrachten Sie den sternklaren Nachthimmel. Nun stellen Sie sich vor, Sie würden einen Lichtstrahl aussenden. Und egal, in welche Richtung Sie ihn losschicken, er würde niemals ankommen. Er wäre auf einer unendlichen Reise in eine nicht enden wollende Weite. Dabei könnten Sie zigmillionen Lichtstrahlen in jeden einzelnen Quadratmillimeter des Nachthimmels schicken und keiner von ihnen würde jemals ein Ende finden. Sie würden allesamt in alle Richtungen in die Unendlichkeit laufen. Denn das gesamte Universum hört niemals auf. Egal, wohin Sie schauen! Versuchen Sie das einmal Ihrem Verstand beizubringen. Viel Spaß dabei. Sie werden feststellen, dass die Unendlichkeit die Vorstellungskraft unseres Verstandes übersteigt. Solche Dimensionen sind für ihn nicht greifbar. Sie liegen außerhalb seines Horizontes. Und obwohl die Unendlichkeit real existiert, wird der Verstand sich damit nicht beschäftigen wollen. Eben, weil es nicht seinem Denkmuster entspricht. Es beinhaltet etwas Unkontrollierbares, etwas Angstausslösendes. Und das ist nicht gut für ihn. Für den Verstand ist das Thema damit erledigt. Die Unendlichkeit bleibt im Rastersystem seines Schutzmechanismus hängen und wird unauffällig entsorgt. Die Unendlichkeit hat nicht zu existieren.

In gleicher Art und Weise geht der Verstand übrigens auch mit Teilen unseres Bewusstseins um. Auch hier treffen wir auf Gegebenheiten, die für ihn nicht verständlich, nicht erklärbar sind. Und trotzdem glauben wir, nur mit Hilfe unseres Verstandes wüssten wir Bescheid über uns und das Leben. Ist es nicht so? Der Mensch denkt, er wüsste alles. Aber was wissen wir denn schon? Wir kennen einige chemische Formeln, mathematische Gleichungen, können ein bisschen analysieren und logische Schlussfolgerungen ziehen. Doch was ist mit den wesentlichen Dingen? Wer bin ich in meiner Ganzheitlichkeit als Schöpfungswesen? Woher komme ich und wohin gehe ich? Was ist meine Aufgabe hier auf Mutter Erde? Warum bin ich hier? Weiß ich etwas über die Unendlichkeit meines Bewusstseins? Weiß ich überhaupt etwas über mein Bewusstsein? Über Kräfte und Energien hinter den Dingen der Welt. Was also wissen wir wirklich? Wie ein Verbrennungsmotor funktioniert und ich damit ein Auto bewegen kann? Die Funktionsweise eines Toasters oder einer Rakete? Mit welchen Waffen ich die meisten Menschen vernichten kann? Stellt sich die Frage: Und was nützt uns das? Was stellen wir mit all dem „Wissen“ an und wie leben wir als Menschheit damit? Mal ehrlich. Schauen Sie sich an, was um Sie herum passiert. Schauen Sie auf die Menschheit insgesamt und dann auf sich selbst. Wie leben Sie? Sie werden feststellen: Wir (und die Menschheit an sich) spüren oft gar nicht mehr, um was es eigentlich geht. Wir sind sehr weit von unserem eigentlichen Sein entfernt. So, wie sich die gesamte Menschheit scheinbar immer weiter vom Sinn ihrer Existenz entfernt. Und sich dadurch eines Tages sogar selbst vernichten könnte. Denn wir sind auf dem besten Weg die Lebensgrundlagen der Erde zu vernichten. Die gute Nachricht dabei: Selbst wenn wir uns noch so weit von uns selbst entfernt haben, so ist in uns auch weiterhin die Sehnsucht nach Geborgenheit und schöpferischer Liebe vorhanden, was in diesem Sinne auch einen gewissen Selbstschutz vor der tatsächlichen Vernichtung darstellt. Wir

wissen instinktiv: „Da ist noch mehr in mir als das, was ich gerade lebe.“ Und diese Sehnsucht ist in jedem von uns. Der reine Verstandes-Mensch spürt es ebenso wie der Gefühls-Mensch. Das Gefühl der „Getrenntheit,“ ist gekoppelt mit dem Gefühl einer gewissen Hilflosigkeit dem Leben und seinen Aufgaben gegenüber. Wenn der Alltag mehr als Kampf denn als Geschenk empfunden wird, dann ist dies ein sicheres Zeichen, dass wir nicht in Balance, nicht aus unserer eigentlichen Mitte heraus leben. Stellt sich die Frage: Warum nur fällt es uns oftmals so schwer, aus der Tiefe unseres Bewusstseins heraus zu leben? Warum versperren und verschließen wir uns? Welcher Handlungsprozess liegt diesem Verhalten zu Grunde? Um das zu verstehen, sollten wir uns die Denk- und Wirkweise unseres Verstandes ansehen. Den Teil in uns, dem wir schon vor langer Zeit die Führung überlassen haben und dem wir so bedingungslos vertrauen. Dadurch wird uns vieles bewusst werden. Zum Beispiel auch, warum wir unserem Verstand so sehr vertrauen.

Oder, was er uns bieten kann, dass wir ihm über Jahre hinweg die Führung unseres Lebens überlassen haben. Oder, warum er uns so vehement von unserem Bewusstsein fernhalten möchte.

Erinnern wir uns an den Versuch aus [Kapitel 1](#), den plötzlichen Gedächtnisverlust. Auch ohne das gesammelte Verstandeswissen sind wir existent. Ein Mensch, der sitzt oder steht, atmet und ist. Auch ohne Vergangenheit sind wir ein lebendiges Wesen. Ja, selbst ohne unser Gedächtnis sind wir voller Bewusstsein und Lebensenergie. Unbelastet, frei, wie ein weißes Blatt Papier. Und wäre ein Leben ohne Gedächtnis wirklich so schlimm? Keine Vergangenheit, keine Prägungen, keine Geschichte. Einfach nur sein. Neugierig, offen für das, was ist und das, was kommen wird. Alle Menschen wären für uns gut und richtig. Wir würden auf alles und jeden vertrauensvoll und unbelastet zugehen. Auch unsere Überzeugungen über uns selbst wären nicht