

KURT TEPPERWEIN

Loslassen, was nicht glücklich macht

DER WEG ZUR INNEREN FREIHEIT



mvgverlag 

KURT TEPPERWEIN

Loslassen, was nicht glücklich macht

KURT TEPPERWEIN

Loslassen, was nicht glücklich macht

DER WEG ZUR INNEREN FREIHEIT

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

23. Auflage 2018

© 1991 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktionelle Mitarbeit: Birgit Rupprecht-Stroell/Felix Aeschbacher

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Satz: Sandra Wilhelmer, Landsberg am Lech

Druck: Konrad Trittsch GmbH, Ochsenfurt

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-636-07097-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-027-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-028-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1:	
Vollkommenheit	9
Der Sinn unseres Lebens – unsere Lebensaufgabe	9
Wo stehen wir heute?	10
Harmonie	12
Kapitel 2:	
Loslassen	16
Warum?	16
Es ist nie zu spät!	17
Sie sind, was Sie denken	19
Ursache und Wirkung	20
Was wollen Sie loslassen?	25
Intuition wecken	27
Kapitel 3:	
Wie lernen wir loszulassen?	29
Disziplin und Gedanken = Gedankendisziplin	29
Konzentration	35
Ziele festlegen	37
Geistige Entwicklung	39
Lächeln	46
Kapitel 4:	
Was lassen wir los?	47
Unbewußtes Denken	49
Unbewußtes Reden	52

Wünsche an Kinder	55
Angst	59
Urteilen und Verurteilen	66
Probleme	68
Ungerechtigkeit	72
Ärger	74
Erwartungen	77
Streß	80
Unehrlichkeit	83
Partnerschaftsprobleme	84
Negatives Selbstbild	91
Krankheit	92
Psychosomatische Zusammenhänge	105
Kapitel 5:	
Die Schlußmeditation	109
Kapitel 6:	
Worte zum Nach-Denken	114
Der Sinn des Lebens	114
Die 7 Schlüssel zum Glück	116
Entwicklung und Entfaltung	118
Nie mehr Ärgern	120
Gewohnheiten Ändern	121
So ändere ich meine Situation	123
Der Weg ist in Dir	124
Drei Regeln, um ein glückliches und erfülltes Leben zu leben	125
Loszulassen sind...	126
Anhang	130

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

glücklich und zufrieden sein, in Harmonie leben und Erfolg haben – wer möchte das nicht? Fast jeder strebt es an und nur ganz wenigen gelingt es. Doch es ist gar nicht so schwierig, sein Leben erfüllt und glücklich zu leben. Die Devise heißt: *Loslassen* – loslassen von allem, was uns belastet und uns daran hindert, unserer Bestimmung gemäß zu leben. Den wahren Sinn Ihres Lebens zu finden, Ihre Ziele zu erkennen und zu erreichen, dabei will ich Ihnen helfen.

Werfen Sie alles ab, was nicht zu Ihnen gehört. Manches war notwendig, doch jetzt brauchen Sie es nicht mehr. Jetzt ist die Zeit für Sie gekommen, sich um die wesentlichen Fragen des Seins zu kümmern.

Lassen Sie los, was Sie nicht glücklich macht, und aus der inneren Freiheit wird die Kraft wachsen, die Ihnen hilft, Ihre Wünsche zu verwirklichen. Viel Freude beim Lesen und viel Erfolg bei der Arbeit an sich selbst!

Kurt Tepperwein

Kapitel 1:

Vollkommenheit

Der Sinn unseres Lebens – unsere Lebensaufgabe

Der Sinn unseres Lebens liegt darin, Vollkommenheit zu erreichen. Schon in der Bibel heißt es: „Ihr sollt vollkommen sein, wie der Vater im Himmel vollkommen ist.“ Machen wir uns einmal bewußt, daß unser wahres Selbst von jeher vollkommen war, daß es immer noch vollkommen ist und daß es auch vollkommen bleiben wird. Somit bräuchten wir eigentlich für unsere Vollkommenheit weder zu arbeiten noch darum zu bitten. Wir brauchen auch nicht auf Vollkommenheit zu hoffen oder um sie zu bangen. Eigentlich gibt es nur einen einzigen Weg, um zur Vollkommenheit zu gelangen: Loslassen von allem, was unsere Vollkommenheit behindert. Wir selbst hindern uns an unserer Vollkommenheit, weil wir Unvollkommenes in unserem Leben zulassen.

Das Anliegen dieses Buches ist es, zu zeigen, wie wir von allem loslassen können, was uns belastet, was uns von unserer Vollkommenheit abhält. Dazu gehört in erster Linie, daß wir lernen, unseren Eigenwillen loszulassen. Erst dann kann nämlich unsere Seele frei und glücklich sein. Unser Ziel ist es, diese Freiheit zu erlangen. Wenn Sie den Weg mit mir gehen, werden Sie finden, was Sie suchen: *Harmonie*.

Ich möchte nicht verhehlen, daß die Realisierung dieses Wunsches nicht einfach ist. Es bedeutet Arbeit an sich selbst, Disziplin, Selbsterkenntnis, und manches mag Ihnen anfangs wie ein Verzicht erscheinen. Je mehr Sie aber erkennen, je mehr Sie von den geistigen Geset-

zen erfahren, desto leichter wird Ihnen dieser vermeintliche Verzicht fallen – bis es eines Tages kein Verzicht mehr für Sie ist.

Wo stehen wir heute?

Jeder Mensch hat eine Aufgabe in seinem Leben. Dies kann etwas ganz Großes, Bedeutendes sein, es kann aber auch etwas sein, das von vielen gar nicht bemerkt wird. Das spielt überhaupt keine Rolle. Wichtig ist allein, daß jeder seine Lebensaufgabe erkennt und sie erfüllt, denn in ihrer Erfüllung liegt der Sinn unseres Lebens. Wir werden vom Schicksal nicht nur dafür zur Verantwortung gezogen, daß wir nichts Böses tun – nein, wir werden auch dafür zur Rechenschaft gezogen, daß wir unterlassen haben, Gutes zu tun. Jetzt fragen Sie vielleicht: „Woher weiß ich, was zu tun und was zu unterlassen ist? Welcher Weg ist der richtige, um zu Harmonie zu finden und vollkommen zu werden?“

Um die Antwort herauszufinden, müssen Sie den „Weg nach innen“ gehen. Die Aufgaben sind individuell verschieden, und jeder hat seine ganz persönliche Lebensaufgabe. Lernen Sie sich selbst kennen, lernen Sie, Ihre Bestimmung zu erkennen, und Sie finden Ihre Berufung heraus. Wir helfen Ihnen dabei, indem wir Ihnen einige Fragebogen an die Hand geben, die Ihnen Klarheit über Ihren Weg geben werden.

Wenn Sie in aller Ruhe einmal über Ihr Leben nachdenken, dann werden Sie feststellen, daß es einen roten Faden gibt, dem Sie von der Vergangenheit bis zum heu-

tigen Tage folgen können. Am besten nehmen Sie sich ein bißchen Zeit, setzen sich ruhig und bequem hin, sorgen dafür, daß niemand Sie stört, und dann überdenken Sie einmal in aller Ruhe Ihr Leben. Schauen Sie zurück in die Vergangenheit und blicken Sie in die Zukunft.

Fragebogen *Lebenssituation*

Mit welchen Situationen werde ich immer wieder konfrontiert?

- im Privatleben
- im Beruf
- Welche Probleme kommen immer wieder vor?
- Welche Fragen stellen sich mir immer wieder?
- Welche Enttäuschungen erlebe ich häufig?
- Auf welchem Gebiet habe ich die meisten Erfolge?
- Welche Ziele kann ich leicht erreichen?
- Welche Dauerwünsche haben sich bisher noch nicht erfüllt?
- Welche Gefühle sind bei mir am meisten ausgeprägt?
- Welche Gedanken sind bei mir vorherrschend?
- Gibt es Träume, die immer wiederkehren?
- Was erwarte ich von der Zukunft, was befürchte ich?

Sie können diese Liste beliebig verlängern und ergänzen. Dabei werden Sie feststellen, daß Sie immer wieder auf ähnlich gelagerte Probleme stoßen, daß immer wieder dieselben Fragen auftauchen. Das liegt daran, daß diese Probleme noch nicht gelöst und diese Fragen in Ihrem Leben noch ungeklärt sind. Es ist jetzt Ihre Aufga-

be, Klarheit zu schaffen, damit Harmonie entstehen kann. Das ist die Grundvoraussetzung für ein erfülltes Leben überhaupt, denn wo ungelöste Probleme existieren, kann Ruhe nicht gedeihen.

Harmonie

Harmonie ist ein Grundgesetz der Natur. Alles wird von Harmonie bestimmt, ob Gesundheit, Erfolg, Glück oder Zufriedenheit. Sind *Sie* in Harmonie mit sich selbst?

Fragebogen Harmonie

- Lebe ich in Harmonie mit mir selbst?
- Kann ich in jeder Situation zu innerer Ruhe finden?
- Bin ich im seelischen Gleichgewicht; ruhe ich in mir; kann mich nichts erschüttern und ganz verunsichern?
- Wie steht es mit meinen privaten Beziehungen?
- Habe ich ein harmonisches Familienleben, eine gute Basis für meine Freundschaften?
- Bestimmen Ausgeglichenheit und ein freundliches Miteinander meinen beruflichen Alltag?

- Wo gibt es Disharmonien? Was stört meine Harmonie?
- Gibt es Lebensbereiche, in denen ständige Spannung herrscht?
- Warum ist das so – wer verursacht solche Situationen?
- Welche Einstellung habe ich zu diesen Situationen?
- Welche Möglichkeiten habe ich, eine Beruhigung der Lage herbeizuführen?
- Habe ich es schon versucht?
- Mit welchem Erfolg?
- Warum habe ich es nicht versucht?
- Fühle ich mich wohl, wenn ich in Frieden mit mir und der Welt lebe?
- Brauche ich Streß, liebe ich den Streit, will ich immer Sieger sein?

Damit Sie sich für die Harmonie öffnen können, wollen wir Ihnen hier eine Suggestion geben, die Sie immer anwenden können, wenn Sie zu innerer Ruhe finden wollen. Sie können den Text auf eine Cassette sprechen und ablaufen lassen oder Sie sagen sich den Text vor, beispielsweise am Morgen, wenn Sie sich waschen, oder Sie gehen die Worte in Gedanken durch, während Sie zur Arbeit fahren.

„Ich bin ruhig, ganz ruhig und gelassen. Meine Gedanken konzentrieren sich auf mein höheres Selbst. Ich gehe den Weg nach innen. Ruhe durchströmt mich. Ich atme ruhig und spüre, wie der Atem meinen Körper durchströmt. Immer tiefer und tiefer geht mein Atem. Ich spüre, wie er Verspannungen in mir löst – meine Schultern werden locker, meine Beine leicht, und meine Gesichtszüge entspannen sich. Ich fühle mich wohl.

Der Atem löst auch innere Verkrampfungen. Ich spüre, wie mein Herz ganz ruhig und gleichmäßig schlägt. Probleme fallen von mir ab, der Ärger löst sich auf – ich werde leicht und frei. Ein tiefes Gefühl von Frieden wächst und wächst und wächst. Ich habe meine Mitte gefunden, bin voller Harmonie und positiver Gefühle. Das erfüllt mich mit Freude und gibt mir Sicherheit. Alles ist angenehm, warm und licht. Alles ist gut.“

Das Wichtigste in unserem Leben und eine unserer Hauptaufgaben ist es, unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele – also unser gesamtes Sein – in Ordnung zu bringen. Stellen Sie sich einmal vor, daß unser Körper aus etwa 200 Billionen Zellen besteht. Jede Zelle ist ein ganzes Universum für sich, denn jede einzelne Zelle besteht aus unzähligen Atomen, und jedes Atom ist wiederum ein Sonnensystem für sich alleine: mit einer zentralen Sonne, mit Plutonen und Neutronen – ein komplettes Sonnensystem! Unser Bewußtsein bestimmt über den Zustand dieser Universen. Jede Veränderung in unserem Bewußtsein teilt sich sofort jedem einzelnen Zellenbewußtsein mit. Die Zelle reagiert darauf und handelt entsprechend. Sie sehen, wie wichtig es