



Tepperwein

# DAS GROSSE LEBENSBUCH

Kurt Tepperwein

# Das große Lebensbuch

***mvg*** Verlag

### **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](mailto:info@mvg-verlag.de)

Nachdruck 2017

© 2007 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.

Satz: Redline GmbH, Jürgen Echter

Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-407-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-043-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-044-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vom Nutzen des Lebensbuches .....	7
Wie man mit der „Lebensweisheit des Tages“ arbeitet .....	9
Wie man mit dem „Tageskommentar“ arbeitet .....	13
Wie man mit der „Tagesaufgabe“ arbeitet .....	19
Wie man sich Lösungen im Überbewusstsein „einfallen“ lässt .....	21
Januar: Geistige Gesetze .....	23
Februar: Gedankendisziplin .....	57
März: Selbstwertschätzung .....	89
April: Positives Leben .....	123
Mai: Selbstverwirklichung .....	155
Juni: Emotionen .....	189
Juli: Erfolg .....	221
August: Die Fülle mit anderen teilen .....	255
September: Lebenskunst .....	289
Oktober: Schicksalsgestaltung .....	321
November: Gesundheit .....	355
Dezember: Glaube .....	387
Über den Autor .....	421



## Vom Nutzen des Lebensbuches

Sie erhalten mit diesem „Lebensbuch“ die Einladung, ein Jahr lang Tag für Tag nach einer bereits für Sie vorgedachten Weise zu arbeiten. Dabei bietet Ihnen das „Lebensbuch“ gegenüber einem bloßen Sachbuch wesentliche Vorteile:

Ein Buch – das lesen Sie. Es gefällt Ihnen, oder es gefällt Ihnen nicht, und die vielen Gedanken aus dem Buch sind bereits nach einigen Tagen oder Wochen vergessen. Vorbei ist die Begeisterung, die Sie beim Lesen empfanden. In der Regel konnte auch nur ein Teil der Anregungen aus diesem Buch umgesetzt werden. Der Alltag holt uns schnell wieder ein, insbesondere, wenn wir Bücher wie „Fastfood“ konsumieren.

Was unser Leben dauerhaft in eine gute Richtung bringt, sind neue Gewohnheiten, kleine Rituale, die uns durch den Alltag tragen. Doch der Verstand widersetzt sich dem gewöhnlich. Er sucht stets das Neue, er ist im wahrsten Sinne des Wortes „neugierig“.

Die vorliegende kalendarische Form des „Lebensbuches“ befriedigt den Verstand in seinem Wissensdurst. Jeden Tag erhalten Sie eine neue Tagesaufgabe. So schlafen Sie schon am Abend ein, neugierig, welche Aufgabe Sie morgen erwarten mag. Zudem werden Sie Tag für Tag merkwürdige „Zufälle“ erleben, Ereignisse, die haargenau zu dem Thema des jeweiligen Kalendertages passen. Wie kommt dieses kleine Wunder zustande?

Ihr Unterbewusstsein, das ja nicht durch Zeit und Raum getrennt ist, weiß bereits am Vortag, welches Thema am nächsten Kalendertag auf Sie zukommt, und hat auf diese Weise genug Zeit, die Ereignisse des nächsten Tages für Sie vor- und aufzubereiten, sodass Sie sich sozusagen „durch magische Hand gesteuert“ ein Optimum an Lernchancen und Erkenntnissen aus jedem Tag herausholen können.

Jeder Kalendermonat ist einer ganz bestimmten Qualität oder Tugend geweiht, beispielsweise „Glauben“ oder „Lebenskunst“. Das Lebensbuch präsentiert Ihnen somit einen *Monats-*

*fokus* und einen *Tagesfokus*, mit Hilfe dessen Sie Ihr Bewusstsein durchdringen und erweitern können.

Steter Tropfen höhlt den Stein, so sagt man. Und auch wenn Osho im gleichnamigen Buch schreibt, „Sprenge den Fels der Unbewusstheit“, setze ich mehr auf den steten Tropfen. Er ist sanfter, eindrucksvoller und langfristig ergiebiger.

Im vorliegenden „Lebensbuch“ beinhaltet jeder Kalendertag für Sie drei Bausteine, die sinnvoll aufeinander abgestimmt wurden:

- eine „Lebensweisheit des Tages“,
- eine Kommentierung beziehungsweise Ergänzung des jeweiligen Themas und
- einen Vorsatz beziehungsweise eine „Aufgabe des Tages“.

Indem Sie Tag für Tag mit dem „Lebensbuch“ arbeiten, das heißt, die „Lebensweisheiten“ zur Kontemplation nutzen, die „Kommentierungen“ im Herzen oder im Geist bewegen und die „Tagesaufgabe“ auch wirklich umsetzen, züchten Sie im Laufe eines Jahres eine Menge „Goldkristalle“ in Ihrem Inneren heran. Wenn Sie dann nach einem Jahr zurückblicken, werden Sie erkennen, welchen großen Schritt Sie in Ihrer Entwicklung getan haben:

*Sie haben begonnen, Ihr Leben zu verwirklichen, Tag für Tag!*

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen mit Ihrem ganz persönlichen „Lebensbuch“ ganz viel Freude

Ihr

Kurt Tepperwein

## Wie man mit der „Lebensweisheit des Tages“ arbeitet

Sie lesen die heutige „Lebensweisheit des Tages“. Diese steht bei jedem Tag immer ganz oben. Nehmen wir einmal an, heute sei der 3. September. Dann lesen Sie: „*Das Leben meistert man spielerisch oder gar nicht*“.

Jede Lebensweisheit hat ihre Bedeutung immer auf drei Ebenen:

- im allgemein Gültigen,
- im persönlichen Bewusstsein und
- in der persönlichen Umsetzung.

Während Sie die „Lebensweisheit des Tages“ verinnerlichen, bitten Sie Ihr Überbewusstsein, Ihnen zu allen drei Ebenen eine angemessene Anregung zu geben. (Vergleichen Sie dazu auch das spätere Kapitel *Wie man sich Lösungen im Überbewusstsein „einfallen“ lässt!*)

Sie beginnen beispielsweise bei der allgemein gültigen Ebene. Was bedeutet „*Das Leben meistert man spielerisch oder gar nicht*“?

Vielleicht kommen Ihnen spontan Gedanken dazu wie: „Man muss sich doch anstrengen!“ Auch eine Reihe von Glaubenssätzen fallen Ihnen ein, beispielsweise:

- „Das Leben ist hart.“
- „Auge um Auge, Zahn um Zahn.“
- „Nur die Stärksten überleben.“
- „Mein Leben ist kein Spiel, das ist bitterer Ernst.“
- ...

„*Das Leben meistert man spielerisch oder gar nicht*“ bedeutet offenbar, dass das Leben als Spiel gedacht ist. Vielleicht fällt Ihnen dazu auch das Märchen vom Hasen und dem Igel ein.

Und so gewinnen Sie eine völlig neue „Lebenseinstellung“, eine positive.

Sie bewegen diesen Satz „*Das Leben meistert man spielerisch oder gar nicht*“ weiter in Ihrem Herzen und richten ihn nun auf die zweite Ebene und damit auf sich selbst aus: „*Das Leben meistert man spielerisch oder gar nicht*“.

- Wo bin ich verkrampft? Oder gar verbissen?
- Was gibt es für Lebenssituationen, mit denen ich spielerischer umgehen könnte?
- Was würde es für mich bedeuten, spielerisch durch das Leben zu gehen?

Vielleicht fällt Ihnen in diesem Zusammenhang ein, dass jedes Spiel seine Regeln hat. Also sollten Sie die Regeln des „Lebensspiels“, das Sie spielen, kennen. Und wenn Sie wollen, können Sie sich bei dem Anlass bewusst machen, welches „Spiel“ Sie gerade selbst spielen:

- Schwein am Futtertrog (alles gehört mir)?
- Eremit (lasst mich bloß in Ruhe)?
- Bedauern (wenn nicht dies ... geschehen wäre, dann ...)?
- ...

Vielleicht fällt Ihnen nun auch ein, welches Spiel Sie – statt dem bisherigen – spielen möchten:

- Bewusstes Erkennen (das Leben als Möglichkeit)
- Das Spiel der Liebe (alles ist EIN Bewusstsein)
- Das Schöpferspiel (bewusst eine Ursache setzen)
- ...

So komme Sie zur dritten Ebene, der persönlichen Umsetzung. Wenn Sie gründlich arbeiten wollen, können und sollten Sie sich außerdem zu den „Tagesaufgaben“ noch die eine oder andere zusätzliche Aufgabe stellen. Dies bedeutet, sich zu fragen: „Was kann ich heute ganz konkret tun, um mein Leben spielerisch zu meistern?“, „Welche Anforderungen stellt das

## Wie man mit der „Lebensweisheit des Tages“ arbeitet

---

Leben derzeit an mich?“ und „Was empfinde ich derzeit als den größten Mangel?“. Themen könnten sein:

- Persönliche Schwierigkeiten mit einem guten Freund.
- Unbefriedigender Arbeitsplatz.
- Kein angemessener materieller oder finanzieller Ausdruck.
- Keine erfüllende Sexualität mit dem richtigen Partner.
- Spirituelle Unsicherheit oder Unsicherheit im Glauben.

Sie nehmen sich für heute eine Sache vor, die Sie zusätzlich zur Tagesaufgabe umsetzen wollen, passend zum Motto des heutigen Tages. Dies kann sein:

- Den guten Freund anrufen und mit ihm ein klärendes Gespräch führen.
- Zu Ihrem Arbeitsplatz eine neue Einstellung gewinnen und beziehungsweise oder sich nach einem neuen Arbeitsplatz umschauen.
- Die materiellen beziehungsweise finanziellen Schwierigkeiten untersuchen. Gibt es spielerische Möglichkeiten für einen Zusatzverdienst? Existieren unnötige Kosten, die Sie spielerisch streichen sollten?
- Einer erfüllenden Sexualität einen Schritt näher kommen – spielerisch. Was brauchen Sie, damit Sie Ihren Sex als „erfüllend“ erleben? Sind Sie sexuell verkrampft, im Leistungsdenken verhaftet? Fehlt Ihnen der richtige Partner? Wenn ja, gehen Sie heute einen Schritt, um dem richtigen Partner zu begegnen. Dies kann auch bedeuten, den bestehenden Partner neu zu erleben, sodass der Sex für beide erfüllend wird.
- Ihre Rückverbindung (zu Gott) überdenken: Was haben Sie für ein Bild von Gott und seiner Schöpfung? Wie können Sie mit Ihrem Glauben spielerisch und meisterhaft umgehen? Ein Gebet, eine Meditation oder auch eine entschlossene Handlung kann Ihrem neuen spirituellen Verständnis ein Gesicht geben.

Während der Tag fortschreitet, bewegen Sie immer wieder die „Lebensweisheit des Tages“ im Herzen. Dann, am Abend,

## Wie man mit der „Lebensweisheit des Tages“ arbeitet

---

wenn der Tag zur Neige geht, nehmen Sie sich diesen Satz erneut vor und lassen den Tag vor Ihrem geistigen Auge noch einmal auferstehen:

- Wo ist es mir bereits gut gelungen, den Tag „spielerisch“ anzugehen und zu meistern?
- Wo war ich festgefahren oder kam nicht weiter?
- Wie hätte ich im Idealfall handeln können?

Sie durchleben den gesamten Tagesablauf gedanklich noch einmal. Dabei modellieren Sie die Szenen, die nicht optimal gelaufen sind, gedanklich so um, wie Sie im Idealfall hätten handeln können. Auf diese Weise prägt sich das stimmige Verhalten in Ihr Unterbewusstsein ein. Damit Sie sich dann, am nächsten Morgen, auf die gleiche Weise die nächste Lebensweisheit vornehmen können:

*„Lebenskunst bedeutet, mit dem IST im Einklang zu leben!“*

Dies wird dann der Gedanke sein, der Sie durch diesen Tag begleitet.

## Wie man mit dem „Tageskommentar“ arbeitet

Den Kommentar finden Sie an jedem Tag jeweils in der Mitte. Er enthält sehr komprimierte und tiefgründige Ergänzungen, Interpretationen und Sinngedanken zu der „Lebensweisheit des Tages“ und gibt Impulse, Anregungen und Hoffnungen. Durch ihn erhält diese Lebensweisheit auch noch einmal eine erweiterte Bedeutung.

Der „Tageskommentar“ dient einem erweiterten Verständnis der Tagesenergie. Bewusst wurde jeder Kommentar in einer Intensität und Dichte gehalten, die ein mehrmaliges Lesen und Durchdenken erfordern. In einem normalen Sachbuch wäre es kaum möglich, in dieser Komprimierung zu schreiben, da dies den Lesefluss bremsen würde. Hier im „Lebensbuch“ besteht – im Gegensatz zu einem gewöhnlichen „Lesebuch“ – die Chance, sich mit der Dichte auseinanderzusetzen und den Lesestoff auch geistig zu durchdringen, also auch einmal ein „dickes Brett“ zu bohren. Dadurch wird Ihre Gabe des tiefgründigen Denkens angeregt und die Gefahr vermieden, über wertvolle Zeilen allzu schnell hinwegzulesen.

Nehmen wir hier wieder einmal das Beispiel vom 3. September (Lebensweisheit: „Das Leben meistert man spielerisch oder gar nicht“), dann lesen Sie dort als Kommentar des Tages:

*Bei einem Spiel gibt es Spielfiguren und Spieler. Die Spieler bewegen die Spielfiguren auf dem Spielbrett. Leider identifizieren wir uns viel zu sehr mit den Spielfiguren und viel zu wenig mit dem Spieler. Um das Leben als Spiel zu erkennen, müssen wir mit dem Hintergrund unseres Seins Kontakt aufnehmen, uns mit dem Hintergründigen auseinandersetzen. Wir müssen den Schmerz, die Zweifel, die Bedenken, die wir mit uns herumtragen, mit hinunter in unsere eigene Tiefe nehmen, von wo aus sich die stimmigen Einstellungen dann ergeben.*

Der Kommentar gibt tiefer gehende Hinweise darauf, wie man „das Leben spielerisch meistert“ – er ist sozusagen ein Erfüllungshilfe der „Lebensweisheit des Tages“.

In diesem Beispiel wird das Sinnbild des Spiels weiter ausgeführt und für die Tagesbewältigung übersetzt: „Nehmen wir einmal an, das Leben wäre tatsächlich ein Spiel ..., dann müsste es ja dort, wie in jedem normalen Brettspiel, Spielfiguren und Spieler geben.“

Wenn Sie die Augen aufmachen und sich umsehen, erkennen Sie um sich herum Menschen, Tiere und Pflanzen. Wo aber sind die Spielfiguren? Stellen die Menschen, Tiere und Pflanzen – ohne es zu wissen – Spielfiguren dar? Dann stellt sich die Frage, wo die „Spieler“ zu sehen sind. Sind diese unsichtbar?

Aus der modernen Physik wissen Sie, dass stets die höhere Ebene die niedrigere bestimmt. Weil Sie also in Länge, Breite und Höhe existieren – der dritten Dimension –, können Sie beispielsweise etwas auf ein Blatt Papier zeichnen, was nur zwei Dimensionen hat, nämlich Länge und Höhe. Was für die moderne Physik gilt, trifft allerdings auch auf die gesamte Schöpfung zu. Doch leider sind wir blind geworden für die Dimensionen des Geistes.

Betrachten Sie die Schöpfung, dann sehen Sie überall eine wunderbare Ordnung: Im Atom wie im Aufbau einer Butterblume wie in der Gestaltung der Galaxien. Wie kommt diese Ordnung zustande? Es ist eine geistige Ordnung, die in der physischen Welt abgebildet wird. Dort gibt es Schöpfer und Geschöpf beziehungsweise Geschöpftes. Wer oder was entscheidet jetzt darüber, wer Spieler ist und wer Spielfigur? Es ist Ihr eigenes Bewusstsein!

Der Kommentar macht mit dem ersten Satz diese Unterscheidung deutlich, damit Sie überhaupt wissen, dass es beides gibt, Spieler und Spielfiguren. Spielfiguren werden von den Spielern bewegt, Spieler andererseits bewegen die Spielfiguren. Jetzt kommen Sie der Sache schon näher. Sie erkennen: Immer dann, wenn wir uns bewegen, insbesondere „herumschubsen“, aus der Mitte bringen lassen, dann sind wir Spielfiguren. Und wann immer wir in unserer Mitte sind und aus ihr heraus wirken, sind wir Spieler.

Der zweite Satz im Kommentar bringt es auf den Punkt:

*Leider identifizieren wir uns viel zu sehr mit den Spielfiguren  
und viel zu wenig mit dem Spieler.*

Diese Aussage verweist Sie darauf, dass die Frage, ob Sie ein Spieler oder eine Spielfigur sind, nicht eine Frage von Bildung, Herkunft oder Position ist, sondern eine Frage Ihrer Identifikation. Sie gibt Ihnen den Trost, dass Sie Ihre Position „Spielfigur“ jederzeit ändern können. Sie kennen doch die „HB-Männchen“ oder auch den Hampelmann – jemand zieht daran und der Hampelmann hampelt. Als Spieler lassen Sie sich nicht zum Hampelmann machen!

Wie aber kommen Sie überhaupt in die Gelegenheit, Ihre Identifikation zu verändern? Darauf präsentiert der dritte Satz im Kommentar eine Antwort:

*Um das Leben als Spiel zu erkennen, müssen wir mit dem  
Hintergrund unseres Seins Kontakt aufnehmen, uns mit dem  
Hintergründigen auseinandersetzen!*

Im Klartext heißt dies: Aha, das Leben ist in Wirklichkeit ein Spiel. Wenn Sie es also gerade nicht als solches empfinden, sondern als blutigen Ernst, dann stehen Sie gerade nicht „im Leben“. Was aber ist der „Hintergrund unseres Seins“?

Erst einmal erkennen Sie an dieser Stelle, dass es offenbar einen Vorder- und einen Hintergrund gibt. Der Satz fordert also auf, sich vom Vordergründigen zurückzuziehen, da Sie zu nahe an dem stehen, was wir Realität nennen. Als ob Sie vor einem Berg stehen, so dicht, dass Sie ihn nicht sehen können. Sie müssen daher Abstand gewinnen, in den Hintergrund treten. Sie identifizieren sich zu sehr mit Ihren Tagesproblemen, Sie sind zu subjektiv (selbstbezogen) und zu wenig objektiv (auf das Ganze bezogen). Daher die Enge im Bewusstsein. Dies macht Sie zur Spielfigur (Hampelmann), und deshalb empfinden Sie das Leben so wenig als Spiel. Sie müssen lernen, das ganze Spielbrett zu betrachten. Dafür müssen Sie das Vordergründige loslassen, denn die Dinge sind nicht so, wie sie

vordergründig scheinen. Dies erkennen Sie aber erst, wenn Sie sich mit dem Hintergrund beschäftigen!

Vielleicht kennen Sie Platons Höhlengleichnis? Ich möchte es einmal in eine moderne Form übersetzen: Wenn ich im Kino sitze und mit einem Film identifiziert bin und den Film schrecklich finde, dann muss ich nachsehen, woher der Film kommt. Ich erkenne einen Projektor, ein Licht, ich erkenne, dass ich den spielerischen Umgang mit dem Film dann gewinnen kann, wenn ich auf die Lichtquelle schaue und nicht auf die Reflexe auf der Leinwand. Ich muss mich insbesondere mit dem eigenen Hintergrund auseinandersetzen. Wie aber komme ich dahin? Darauf gibt der vierte Satz des Kommentars die Antwort:

*Wir müssen den Schmerz, die Zweifel, die Bedenken,  
die wir mit uns herumtragen, mit hinunter in unsere eigene  
Tiefe nehmen, von wo aus sich die stimmigen Einstellungen  
dann ergeben.*

Dies bedeutet, dass all die Dinge, die Sie als „Realität“ empfinden, wie Schmerz oder Zweifel, Bedenken sein dürfen, dass sie willkommen sind. Sie brauchen ihnen nicht auszuweichen. Sie sollten all die Empfindungen, die Ihnen unsympathisch sind, erst einmal annehmen. Denn schlimm sind sie eigentlich nur durch Ihren Widerstand gegen sie.

Der Kommentar spricht von einer Tiefe. Gemeint ist hier die eigene Tiefe. So wie ein Segelschiff, das einen tiefen Kiel hat, stabil ist, so ist eine Psyche auch dann stabil, wenn sie über Tiefgang verfügt. Gott sei Dank verfügt jeder Mensch über diesen seelischen Tiefgang – Sie müssen ihn nur ausgraben und entdecken. Dies ist eine Art „inneres Gebet“ oder „heilende Meditation“, die nicht Gott oder das Selbst irgendwo im Jenseits sucht, sondern die Schmerzen, Zweifel oder Bedenken nach innen nimmt, und zu Gott oder dem Selbst sagt: „Hier sind sie, ich weiß auch nicht, was ich damit machen soll!“ Sie akzeptieren Ihre Zweifel, Schmerzen und Bedenken, weil Sie sie mit Ihrer Tiefe verbinden können. Und Sie warten, was passiert.

Indem Sie nun in dieser Offenheit verharren, erleben Sie – immer wieder –, dass Sie eine neue „Einstellung“ zu den Dingen

gewinnen. Sie wird aus Ihrer eigenen Tiefe geboren. Auf einmal erkennen Sie spielerisch, ganz leicht, was die Lösung ist und wie Sie wieder „ins Spiel“ kommen. „Das Sinken geschieht um des Steigens willen“, sagt Sri Aurobindo. Ich würde sagen: „Den Tiefgang haben wir um der Leichtigkeit willen bekommen!“

Es kann sein, dass es Ihnen nicht sofort gelingt, aus jedem Kommentar gleich viel Inhalt herauszuholen. Und doch sollten Sie ihn nutzen, ihn auspressen wie eine Zitrone, als Ihre Tagesration. Am besten bewerkstelligen Sie dies, indem Sie den jeweiligen Tageskommentar wieder und wieder lesen und sich fragen:

- Was ist mit diesem Tageskommentar eigentlich gemeint?
- Was bedeutet dieser Tageskommentar für das Leben?
- Was bedeutet dieser Tageskommentar für MEIN Leben?

Wenn Sie so verfahren, erzielen Sie aus dem Tageskommentar einen theoretischen und praktischen Nutzen – Sie üben sich darin, Wissen konkret auf Ihre Lebensumstände zu beziehen, sodass Sie – um es mit dem Motto des 3. September zu sagen – „im Spiel bleiben“!



## Wie man mit der „Tagesaufgabe“ arbeitet

Die „Tagesaufgabe“ finden Sie jeweils am Ende jedes Tagesblattes. Sie lautet beispielsweise für den 3. September:

*Heute will ich ganz bewusst eine spielerische Einstellung zu den Dingen gewinnen, insbesondere zu eigenen Projekten und denen anderer.*

Die „Tagesaufgabe“ zeigt sich so erst einmal als ein Vorsatz, den Sie sich einprägen und immer wieder als Leitmotiv Ihres Handelns wählen sollten. Sie wissen jetzt, warum es so wichtig ist, eine spielerische Einstellung zu haben – damit Sie nicht Spielfigur, sondern Spieler sind.

Daher sollten Sie heute auf die „Zufälle des Tages“ achten und ganz bewusst wahrnehmen, welche Verbindung diese Zufälle mit dem „Tagesthema“ haben. Wenn Sie wollen, können Sie morgens die Bewältigung der „Tagesaufgabe“ mental vorauserleben. Dies bedeutet, dass Sie sich gedanklich ganz genau vorstellen, wie Sie genau das bewerkstelligen, was die „Tagesaufgabe“ vorsieht, im Fall des 3. September:

*Heute will ich ganz bewusst eine spielerische Einstellung zu den Dingen gewinnen, insbesondere zu eigenen Projekten und denen anderer.*

Also stellen Sie sich vor, wie die Dinge des Tages auf Sie zukommen und Sie spielerisch mit ihnen umgehen.

Am Tagesende bei Ihrer Tagesrückschau lassen Sie den Tag vor Ihrem geistigen Auge noch einmal vorüberziehen. Sie fragen sich, inwieweit Sie die „Tagesaufgabe“ erfüllt haben. Dort, wo Sie sie nicht oder nur bedingt verwirklichen konnten, dort stellen Sie sich vor, wie Sie GÜNSTIGSTENFALLS hätten handeln können. Durch dieses „mentale Umerleben“ wird das richtige Verhalten im Unterbewusstsein verankert.

Neben den „Tagesaufgaben“, die sich über den ganzen Tag erstrecken, werden Sie auch manchmal Bewusstseinsübungen,

wie beispielsweise ganz gezielte Meditationen, Kontemplationen oder Gebete, finden. Sie sollten sich in diesem Fall einen ganz konkreten Zeitpunkt einräumen, an dem Sie sich ausschließlich auf diese Bewusstseinsübung konzentrieren. Am besten vollziehen Sie die Übung direkt, nachdem Sie die „Tagesaufgabe“ zur Kenntnis genommen haben, beispielsweise direkt nach dem Aufstehen. So legen Sie bereits am frühen Morgen das Fundament für einen sinn- und erfolgserfüllten Tag und für ein sinn- und erfolgserfülltes Leben. Beginnen Sie damit heute, denn:

*Auch eine Reise von 1.000 Meilen  
beginnt mit einem ersten Schritt!*

## Wie man sich Lösungen im Überbewusstsein „einfallen“ lässt!

Das Überbewusstsein ist der Teil, der umfassender als unser Tagesbewusstsein ist. Er hat zudem eine überpersönliche Qualität, sieht stets das Ganze und kann deshalb auch als unser höchster Weisheitsaspekt angesehen werden.

Drei einfache Schritte ermöglichen es, mit diesem Weisheitsaspekt in Kontakt zu kommen:

Der erste Schritt:

Sie machen sich die Tatsache bewusst, dass die Lösung für Ihre Aufgabe, die richtige Entscheidung, die Antwort auf die Frage (in dem Fall die Umsetzung Ihres „Spruch des Tages“) bereits existiert und nur darauf wartet, dass Sie bereit sind, sie in Ihr Bewusstsein treten zu lassen.

Der zweite Schritt:

Sie formulieren nun ganz präzise Ihre Frage und wiederholen mehrmals Ihren Wunsch. Beides sollten Sie dabei so einfach wie eben möglich, aber unmissverständlich ausdrücken. Damit wählen Sie aus den allumfassenden Möglichkeiten die Information aus, die Sie derzeit brauchen. Für den Kalender bedeutet dies: „Wie setze ich die heutige Tageslösung angemessen um?“

Der dritte Schritt:

Sie erfüllen Ihr Bewusstsein mit dem Glauben, dass die Antwort Sie sicher erreicht und Sie sie auch wahrnehmen. Dieser Glaube ist eine bestimmte energetische Schwingung, die unweigerlich das Gewünschte anzieht, aber auch nur das. Was Sie nicht glauben können, können Sie auch nicht wahrnehmen. Sie können sich mit der Vorstellung erfüllen, dass die Antwort Sie zu einer bestimmten Zeit erreicht oder nach einem bestimmten Empfangsritual, beispielsweise am nächsten Morgen, sobald

## Wie man sich Lösungen im Überbewusstsein „einfallen“ lässt!

Sie den Kalenderspruch gelesen und den ersten Schluck getrunken haben.

Oder auch sofort, sobald Sie einen bestimmten Auslöser betätigen. Sie schaffen sich dazu ein bestimmtes Empfangsritual und machen sich so empfangsbereit. Das Ganze können Sie auch abends vor dem Schlafengehen mental vorauserleben. (Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.)

Sie wissen, dass das Ergebnis als Bild, Stimme, Symbol, Gefühl, als „Innere Gewissheit“ in Ihr Bewusstsein treten kann. Auch als Idee, Impuls, Chance oder Zufall. Sie machen sich also auf ALLEN Frequenzen empfangsbereit oder bestimmen eine genaue Frequenz, auf die Sie sich „einstellen“.

JANUAR  
GEISTIGE GESETZE



# 1

**Der Wirklichkeit ist es egal, ob sie als wissenschaftlich gilt oder nicht, sie heißt Wirklichkeit, weil sie wirkt – denn sie wirkt einfach.**

Unsere Wissenschaft stellt Tatsachen und Umstände fest und orientiert sich daran. Doch was sind Tatsachen? Sie sind „Sachen der Tat“! Und was sind Umstände? Dinge, die „um uns herum stehen“. Etwas völlig anderes ist Wirklichkeit: Die durch uns und durch alles wirkende Kraft, die das ganze Universum organisiert. Wir kleben viel zu wenig an Tatsachen und Umständen – und viel zu wenig an dem, was wirkt.

*Heute will ich mich mit der „Wirklichkeit“, mit dem, was wirkt, verbinden!*

# 2

Es genügt nicht, zu wissen, dass das Leben ein Spiel ist, ich muss auch die Spielregeln kennen und beachten. Erst dann wird das Spiel des Lebens wirklich ein Spiel.

Solange wir vom „Wahn des Ichs“ besessen sind, können wir nicht erkennen, in welcher wunderbaren Harmonie das ganze Weltall aufgebaut ist. Durch Beobachtung der Gestirne, Planeten, Schwerkraft oder chemischer Versuche erfahren wir etwas über die Gesetze, nach denen die stoffliche Welt aufgebaut ist. Sobald wir uns und das Leben um uns herum losgelöst von uns selbst betrachten, erkennen wir die Gesetze, nach denen sich zwischenmenschliche Beziehungen und das, was wir Schicksal nennen, gestalten.

*Heute will ich meine Lebensumstände bewusst beobachten.*

# 3

**Das Leben ist ein Spiel, das ohne Kenntnis der geistigen Gesetze nicht erfolgreich gespielt werden kann.**

Erfolg ist eigentlich die Belohnung dafür, dass ich ein geistiges Gesetz erkannt habe und danach lebe. An meinem Erfolg erkenne ich sehr klar, was „erfolgt“ ist aufgrund meines „so Seins“. Kenntnis und Können hängen eng miteinander zusammen. Es reicht nicht aus, etwas über geistige Gesetze gelesen zu haben. Ich muss täglich bereit sein, von meinem Lehrer „Dr. Alltag“ zu lernen.

*Heute will ich meine Fertigkeiten im stimmigen Umgang mit Lebenssituationen entwickeln.*

# 4

**Wie ich in der Fahrschule als Basis die Theorie lerne, so sollte ich auf gleiche Weise die geistigen Gesetze kennenlernen.**

Es gibt Gesetze der Naturwissenschaften, menschengemachte Gesetze und geistige Gesetze. Ein natürliches Gesetz ist zum Beispiel die Schwerkraft, die einen Apfel dazu bringt, vom Baum herunterzufallen. Ein menschengemachtes Gesetz ist beispielsweise die Straßenverkehrsordnung: Wer sie nicht beachtet, wird im Dienste des Allgemeinwohls bestraft, im Extremfall mit Führerscheinentzug. Und es gibt geistige Gesetze. Dies sind „Energiegesetze“, die unbewusst wirken, ob wir daran glauben oder nicht. Das bekannteste geistige Gesetz ist vielleicht das Gesetz von „Ursache“ und „Wirkung“: Jeder Gedanke, jedes Wort, jede Tat ist eine Ursache, der eine entsprechende Wirkung folgt. Gute Gedanken, Worte, Taten führen zu guten, schlechte zu ungunstigen Lebensumständen. Eines der schönsten geistigen Gesetze ist das Gesetz der Liebe: Liebe verwandelt alles, was sie berührt, ins Positive. Im Klartext bedeutet dies: Wenn Sie einen Menschen in Ihrem Umfeld haben, der Sie malträtiert und Sie lieben ihn, werden Sie erleben, wie dieser Mensch sich im Verhalten zu Ihnen ins Positive wandelt.

*Heute will ich mir das geistige Gesetz der Liebe bewusst machen und nach ihm leben.*

# 5

**Die ganze Schöpfung ist eine Offenbarung des Einen, der zum „Spiel des Lebens“ in die Materie gegangen ist. Alles Leben ist das Spiel des Einen mit sich selbst.**

Alle Weisheitslehren besagen, dass wir von dem anderen nicht getrennt sind. Die Trennung zwischen „ich“ und „du“ ist eine Illusion. Indem ich den anderen nicht schlechter behandle als mich selbst, komme ich mit den geistigen Gesetzen in Tuchfühlung.

*Heute will ich liebevoll mit meinem Nächsten umgehen.*

# 6

**Die Natur selbst muss als ein lebendiger Organismus gesehen werden. Sie verfolgt einen Zweck und besitzt eine tiefe Internationalität.**

Rupert Sheldrake spricht über ein „morphogenetisches Feld“, das uns alle umgibt und mit dem wir in Kontakt kommen können. Das, was wir Glück nennen, ist nicht Glückssache, sondern in Wahrheit eine „Unterstützung durch die Naturgesetze“. Glück ist lernbar: Sobald wir die Ganzheitlichkeit in allem Sein ehren, beginnen wir Glück zu haben. Glück zu haben ist nichts anderes als Ganzheitlichkeit, also gelebte Stimmigkeit.

*Heute will ich mich um ganzheitliches Denken bemühen.*

# 7

**Solange ich meinen Vertrag mit der Natur einhalte, solange vollbringt auch die Natur ihren Teil.**

Was ist der Vertrag, den ich mit der Natur geschlossen habe? Jesus beschreibt diesen Vertrag mit folgenden Worten: „Liebe Gott den Herrn und deinen Nächsten wie dich selbst!“ Das heißt, sich selbst und seinen Nächsten mit der gleichen Intensität zu lieben, wie wir Gott lieben. Genauer gesagt, den Nächsten und sich selbst ALS Gott zu lieben. Dann sind wir im Einklang mit den Naturgesetzen.

*Heute will ich die Natur allen Seins ehren, wo immer ich sie finde.*