VEIT LINDAU

Stille Seele, wildes Herz

12 Geheimnisse eines erfüllten Lebens

GRÄFE UND UNZER

EDITION

Stille Seele, wildes Herz
VEIT LINDAU
GRÄFE UND UNZER
EDITION

VEIT LINDAU

Stille Seele, wildes Herz

12 Geheimnisse eines erfüllten Lebens

Du bist ein Wunder.
Größer, als du denkst.
Du hast ein Anrecht auf Glück und Freiheit.
Nicht morgen. Jetzt.

Wer ist es, der sucht?
Wer ist es, die leidet?
Wer träumt den Traum, den wir Leben nennen?

Erinnere dich und du bist frei.

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
Ein letzter Rat

Anhang **186**

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.

Bist du jetzt gerade wach oder träumst du? Was würdest du sagen?
Durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaft wissen wir, dass unser Gehirn immer träumt. Auch jetzt. Das, was du gerade siehst, hörst und fühlst, ist nicht *die* Realität, sondern dein individueller Traum. Dein Gehirn nutzt die aufgenommenen Sinneseindrücke und setzt sie zu deiner ganz persönlichen Wirklichkeit zusammen. Der Unterschied zu nächtlichen Träumen, in denen du fliegen und mit Drachen kämpfen kannst, ist die relative Stabilität deines Tagtraumes. Er folgt Regeln, die tief in deinem Unterbewusstsein verankert sind. Sie definieren, wer du bist und was du kannst. Sie legen fest, wo oben und unten ist, was richtig und falsch ist und was Zeit bedeutet. Wenn du dies zum ersten Mal hörst, denkst du vielleicht, ich wäre verrückt oder ein »esoterischer« Spinner. Ich versichere dir, dass meine Aussagen auf seit Langem bewiesenen Fakten beruhen. Wenn du tiefer in das Thema einsteigen willst, findest du im Anhang Buchempfehlungen.

Auch wenn dies unser Selbstverständnis erst einmal massiv erschüttern kann, liegt darin letztendlich eine wundervolle Botschaft der Freiheit verborgen. Denn wir leiden nicht an *der* Wirklichkeit. Wir leiden immer an unserem persönlichen Traum. Wir sind nicht in Wahrheit unvollkommen, sondern in unserem Traum. Wir träumen uns klein. Wir erschaffen im Traum Mangel und dann kämpfen wir im Traum darum, das Loch zu füllen. Im Umkehrschluss bedeutet das: Wenn wir verstehen, wie der Traum entsteht und wie wir ihn verändern können, haben wir den heiligen Gral für unser Glück gefunden.

Wer ist Konstrukteur*in des Traumes? Wer stellt die Regeln auf?

Wenn wir geboren werden, starten wir unsere Abenteuerreise mit einem blanken Bewusstsein und einem schier unendlichen Entwicklungspotenzial. Wir werden von unseren Eltern und weiteren Autoritätspersonen wie Lehrer*innen in die Realität eingeführt, die sie selbst träumen.

Da wir ihnen zu Beginn blind vertrauen, akzeptieren wir die Gesetze des Traumes, den sie uns anbieten. Sie prägen massiv unser Selbstbild, leider oft sehr beschränkend. Sie bringen uns die unsichtbaren und zugleich so mächtigen Mauern zwischen *möglich* und *unmöglich* bei. Sie lehren uns, was Liebe ist und womit wir sie uns verdienen können. Die uns beigebrachten Traumregeln beeinflussen stark, ob und wie wir an Gott glauben und worin der Sinn des Lebens besteht. Der Traum unserer Eltern ist wiederum eingebettet in den noch größeren Traum der Kultur, in der wir groß werden. Und dieser Traum ist wiederum integriert im kollektiven Traum der Menschheit. Je mehr Menschen sich auf die Regeln im Traum geeinigt haben, desto wahrer wirken sie auf uns. Wir sprechen dann von Paradigmen, die wir vielleicht nicht ein einziges Mal im gesamten Leben bewusst infrage stellen. Wenn alle das so sehen, muss es doch stimmen, oder? Beispiele von solch mächtigen Paradigmen sind unsere Vorstellung der linearen Zeit, der Sinn von Arbeit und Konsum in einer Leistungsgesellschaft oder die starke Identifikation der meisten Menschen mit ihrem Körper. Nichts davon ist wahr im absoluten Sinne. Es sind Regeln, auf die sich sehr viele Geister geeinigt haben – meist bevor wir geboren wurden.

» Die wirklich spannende Frage ist, ob der Traum, den du träumst, dein Glück und deine Potenzialentfaltung unterstützt oder eher bremst. «

Vielleicht stellt sich dir an dieser Stelle die Frage: Warum verändern wir dann nicht einfach die Regeln?

Weil sich die Träumerin oder der Träumer in uns so sehr mit dem Traum identifiziert hat, dass sie oder er ihn für wahr hält, selbst wenn sie oder er von außen auf die Illusion hingewiesen wird. Was macht es zum Beispiel mit dir, wenn ich dir schreibe, dass du in Wahrheit wesentlich

größer, freier und schöner bist, als du im Augenblick denkst? Dass du über die schöpferische Macht verfügst, den Traum, in dem du lebst, nicht nur massiv zu erweitern, sondern sogar aufzulösen?

Es kann sein, dass dies bei dir anklingt. Es kann sein, dass ein Teil von dir ahnt, was ich gerade versuche, durch die Worte hindurch mit dir zu teilen. Doch ein anderer Teil von dir denkt sehr wahrscheinlich einfach stoisch weiter, du wüsstest, wer du bist und was für dich möglich ist. Das ist ein tragikomisches Phänomen von uns Menschen. Wir wollen so sehr, dass sich die Bedingungen im Traum ändern. Wir ackern für mehr Geld und Anerkennung. Doch wenige kommen darauf, den Traum an sich infrage zu stellen und sich auf die Suche nach der Träumerin oder dem Träumer zu begeben.

Stell dir vor, dein Kind fällt nachts so tief in einen Albtraum, dass du es nicht einfach so rausreißen kannst, obwohl seine Augen offen sind und es im Traum spricht. Du rüttelst es nicht herzlos: »He, wach einfach auf. Es ist nur ein Traum!« Du setzt dich liebevoll an seine Seite. Du hörst ihm zu. Du steigst mit in den Traum ein. Dann bringst du sanft erweckende Fragen und Affirmationen in das Geschehen ein. Alles mit dem Ziel, den träumenden Geist deines Kindes daran zu erinnern, dass es träumt und dass es die Macht besitzt, die Gesetze zu verändern oder ganz zu erwachen.

Das ist der Sinn der zwölf Mantras. Lass dich nicht von ihrer Schlichtheit täuschen.

» Sprache ist der Programmiercode unserer Realität. «

Die Mantras schleusen (in einem positiven Sinn) Viren ins System. Sie verfügen über die Power, deine Welt komplett aus den Angeln zu heben und den Träumer, die Träumerin zu befreien. Sie wirken, wenn du ihnen mit Respekt begegnest und ihnen inneren Raum zum Wirken bietest, wie

zwölf Schlüssel aus einem geistigen Gefängnis, von dem du nicht mal wusstest, dass es eines ist.

Es ist fast unmöglich, es in Worten zu beschreiben. Der bekannte Philosoph und Mathematiker Kurt Gödel fasste es in seinen zwei Unvollständigkeitssätzen[1] zusammen, etwas vereinfacht in meinen Worten: Ein System ist nicht in der Lage, sich aus sich heraus zu erkennen. Mir hat die folgende Metapher von Ron Smothermon[2] sehr dabei geholfen, es besser zu verstehen: Es ist, als wäre unser Verstand in einer Box gefangen und die Anleitung für die Befreiung aus der Box steht leider an der Außenwand. Eigentlich eine unlösbare Situation. Doch die gute Nachricht ist: Du bist größer als dein Verstand in der Box. Du musst dich nur wieder an diesen weiteren Teil deines Bewusstseins erinnern. Das ist der Job der zwölf Mantras. Sie sind Part der Gebrauchsanleitung zur Befreiung. Lass sie wirken und sie erinnern dich an das, was du wirklich bist.

Wie du die zwölf Mantras anwenden kannst

Ich empfehle dir deshalb, das Buch nicht in einem Ruck zu lesen, sondern jedem Mantra mindestens einen Tag Zeit zu geben, dich zu berühren und deinen Geist zu dehnen. Vielleicht schreibst du dir die einzelnen Sätze auch auf und verteilst sie in deinen Zimmern, damit du regelmäßig daran erinnert wirst. Du weißt selbst, wie schnell unser Alltag wertvolle Erkenntnisse verschluckt.

Die Kraft jedes einzelnen Mantras entfaltet sich nicht durch intellektuelles Verstehen, sondern durch wiederholtes waches und herzliches Aussprechen und die Bereitschaft, dem Echo in dir zu lauschen. Wiederhole es leise oder auch laut. Lausche seinem Klang. Folge seinem Echo nach innen. Was bewegt es in dir? Woran erinnert es dich? Achte auf scheinbar zufällige Begegnungen und spontane Einsichten an diesem Tag. Wiederhole das jeweilige Mantra noch einige Male kurz vor dem Einschlafen.

1

»Nichts ist zu gut, um wahr zu sein«

Bist du vollständig mit deinem Leben zufrieden? Wenn deine Antwort ein klares Ja ist, kannst du dieses Kapitel getrost überspringen. Wenn du zögerst oder ganz genau weißt oder auch nur vage ahnst, dass da noch mehr ist, öffne dich für die nächsten Seiten.

2

»Meine Seele ist frei und unverletz-bar«

Jetzt, da du dir erlaubst, groß und kühn zu denken,
stehst du vor der nächsten entscheidenden Frage:
Reicht dir das Träumen oder bist du bereit,
deine Visionen real werden zu lassen?

5

»Jetzt ist alles, was ich habe«

Bist du bereit, dich auf ein Experiment einzulassen? Stell dir vor, du wärst heute Morgen aufgewacht und die Zeit, so wie du sie kennst, hätte aufgehört zu existieren. Du hättest keine Vergangenheit und keine Zukunft. Nur diesen Moment. Was würde sich dadurch alles verändern?

6

»Ich sehe die Welt und mich mit mildem Auge«

Lust auf ein Experiment? Ich lade dich ein, bevor du weiterliest, für eine Minute deine Augen zu schließen und dich auf das Wort Milde einzustimmen. Stell dir vor, du weißt intuitiv ganz genau, was damit gemeint ist. Erlaube dir, dich mild in dir zu fühlen und dieses Kapitel in Milde zu lesen.

11

»Ich wähle die Liebe«

Hast du dich je gefragt, warum es überhaupt Dunkelheit und Leid gibt? Was, wenn die Antwort darauf nicht irgendwo da draußen existiert, sondern in dir?

Mehr zu Veit Lindau

Veit Lindau gilt als führender Experte für integrale Selbstverwirklichung im deutschsprachigen Raum. Er hat 28 Bücher geschrieben, viele davon Bestseller. Er arbeitet seit knapp 30 Jahren als Coach und Trainer und leitet gemeinsam mit seiner Frau Andrea Lindau die Life-Coaching-Plattform www.homodea.com mit derzeit etwa 100 000 Mitgliedern. Dort findest du mehr als 150 Onlinekurse und über 300 geführte Meditationen.

Credit: Paul Königer

Erfahre mehr:
www.veitlindau.com
www.homodea.com

Lass dich von Veit täglich inspirieren:
Facebook: @veitlindau
Instagram: @veit.lindau

Downloadbereich

Die beiden Meditationen »Sprich mit deiner Zukunft« (s. Seite 82) und »Die letzten zwanzig Minuten« (s. Seite 121) sowie weitere vertiefende Videos und interessante Podcasts findest du im Downloadbereich zum Buch auf go.homodea.com/wildesherz oder unter folgendem QR-Code:

Hilfsangebote

Wenn es dir nicht gut geht und/oder du suizidale Gedanken hast, hol dir bitte Hilfe. Folgende Angebote stehen kostenfrei und anonym zur Verfügung:

Telefonseelsorge
Tel. 116 123
per Mail und Chat unter: online.telefonseelsorge.de

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche
Tel. 116 111
Onlineberatung: https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung/

Nummer gegen Kummer für Eltern
Tel. 0800 111 0 550

Buchempfehlungen

- Veit Lindau: *Werde verrückt: Wie du bekommst, was du wirklich-wirklich willst*. Goldmann 2019
- Veit Lindau: *SeelenGevögelt. Manifest für das Leben*. Goldmann 2016
- Jörg Starkmuth: *Die Entstehung der Realität: Wie das Bewusstsein die Welt erschafft*. Starkmuth Publishing 2013
- Dean Buonomano: *Your Brain Is a Time Machine: The Neuroscience and Physics of Time*. W. W. Norton & Company 2017
- Dr. Helen Schucman: *Ein Kurs in Wundern*. 15. Auflage, Greuthof 2021
- Joe Dispenza: *Werde übernatürlich: Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen*. Koha-Verlag 2017
- Eckhart Tolle: *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart: Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen*. 15. Auflage, Kamphausen Media GmbH 2010

Impressum

© 2022 GRÄFE UND
UNZER VERLAG GmbH,
Postfach 860366, 81630 München

GRÄFE
UND
UNZER

EDITION

Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

ISBN 978-3-8338-8153-4
1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Clea von Ammon
Lektorat: Silke Panten
Korrektorat: Gabriele Werbeck
Umschlaggestaltung & Layout: ki36, Editorial Design, München
Herstellung: Markus Plötz
Satz: Björn Fremgen, KONTRASTE
Reproduktion: Repro Ludwig, Zell am See
Druck und Bindung: aprinta GmbH, Wemding

Bildnachweis:

Adobe Stock: S. 16, 70, 84, 156; Getty Images: S. 170; Stocksy: Cover, S. 44; Unsplash: S. 30 (Dave Hoefler), S. 58 (Cosmic Timetraveler), S. 98 (Boris Baldinger), S. 110 (Sean Pierce), S. 128 (Ishan Seefromthesky), S. 144 (Kazuend);

Umwelthinweis:

Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt. PEFC garantiert, dass Holz- und Papierprodukte aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammen.

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen in diesem Buch stellen die Erfahrungen und die Meinung des Autors dar. Sie wurden von ihm nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die GU-Homepage finden Sie unter www.gu.de

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE