

KURT TEPPERWEIN

LEBEN WIE
LITTLE BUDDHA





NHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
Das Leben: Eine „Forschungsreise ins eigene Bewusstsein“ ...	10
Das Erwachen des Bewusstseins	14
Ein besonderes Bewusstseins-Training	16
Leben ALS Bewusstsein	22
Ohne „Ich“ ist alles ganz einfach	24
Wie man STÄNDIG „stimmig“ lebt	29
Leben als Beobachter	32
Ein einfacher Weg, um „zu Bewusstsein“ zu kommen	34
Der „Universal – Heilungspunkt“	36
Bewusst-SEIN erleben	38
Ihr Leben beginnt, wenn Sie zu sich SELBST erwachen	40
Die „Kunst des Manifestierens“	44
Wie Sie Ihre „energetische Signatur“ optimieren... ..	49
Bei JEDEM Wunsch auf die Motivation achten!	52

Wie Sie unerwünschte Ereignisse nicht mehr unbewusst anziehen	54
Dem Leben die richtigen „Anweisungen“ geben	58
Wie Sie bekommen, was immer Sie wollen	60
Die Weisheit des universellen Bewusstseins	63
Die „Ampel-Imagination“	65
Die richtigen Entscheidungen „treffen“	68
Du begegnest IMMER nur DIR SELBST	71
Eintreten in die natürliche Vollkommenheit des SEINS	74
Die „Blitztechnik des Umkreisens“	81
Die „Macht des Dankens“	84
Schritte auf dem Weg	85
Die „hohe Kunst der Mühelosigkeit“	87
Leben als „Little Buddha“ im Alltag“	89



Vorwort

Irgendwann auf dem Weg zu uns SELBST erkennen wir, dass wir schlafen. Nicht nur nachts, sondern auch tagsüber schlafen wir mit offenen Augen. Wir glauben wach zu sein, in Wirklichkeit aber träumen wir nur unseren „Traum vom Leben“. Genau das zu erkennen ist der wichtigste Schritt auf dem Weg zu uns SELBST, denn wir würden uns nicht „bemühen“ aufzuwachen, wenn wir glauben würden, dass wir wach seien. Dabei träumen wir nur, wach zu sein. Aber im Leben eines JEDEN Menschen kommt irgendwann ein einmaliger Augenblick, in dem er das erkennt, und sich seiner SELBST bewusst wird. Von einem Augenblick zum anderen erkennt er, dass er nur träumt und erinnert sich wieder an das, was er WIRKLICH ist. In diesem Traum lebt er in der „Illusion des Ich“, aus der heraus ALLE Probleme und alles Leid des Lebens entstehen. Beides verschwindet mit dem Erwachen, denn Bewusstsein ist dort, wo Probleme und Leid nicht sind.

Wir sind nach dem „Ebenbild Gottes“ geschaffen und tragen daher das Potential der Vollkommenheit in uns. Wir sind ein vollkommener Ausdruck der „Vollkommenheit des SEINS“.

Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre natürliche Vollkommenheit richten und gerichtet HALTEN, erwachen Sie zu sich SELBST. Sie atmen, denken, fühlen und handeln als dieses vollkommene SEIN. Sie lassen ALLES ganz bewusst los, was Ihre natürliche Vollkommenheit be- oder gar verhindert. Lassen Sie sich ganz auf das ein, was Sie gerade tun und tun Sie es so vollkommen, wie möglich. Sie können JEDERZEIT in diese „Vollkommenheit des Tuns“ eintreten. Dabei erkennen Sie, dass es keine „geringen“ Tätigkeiten gibt, denn alles, was wert ist getan zu werden, ist wert, vollkommen getan zu werden. **Damit ist Vollkommenheit kein fernes Ziel mehr, sondern JEDERZEIT erreichbar.**

Sie SIND die „liebvolle Präsenz des SEINS“ und ein „Botschafter der Vollkommenheit“, der die Aufgabe hat, die Vollkommenheit ins JETZT zu bringen – und das in JEDEM Augenblick. SIE selbst entscheiden, WANN Ihr vollkommenes SEIN beginnt. Durch diese erreichte Vollkommenheit Ihres Wahren SEINS gelangen Sie vom Werken zum „Wirken“. Erst dann sind Sie wirklich bei sich SELBST angekommen. Es gibt kein „Ich“, keine separate Person, sondern NUR noch Bewusstsein.

Sobald Sie durch dieses „Tor zum Bewusstsein“, in Ihr Wahres SEIN eintreten, entfaltet sich die natürliche Intelligenz des SEINS. Das Denken entfällt und wird umfassend durch die Wahrnehmung ersetzt. Es ist die reine, umfassende Intelligenz, über die JEDER verfügt, der „erwacht“. Mit dem Denken verschwindet das „Ich“, das es ohnehin nie wirklich gegeben hat, sich aber anmaßte, alles regeln zu müssen, ohne es je wirklich gekonnt zu haben. Das „unpersönliche

Leben“ beginnt, frei von einem ständig urteilenden „Ich“. Von einem Augenblick zum anderen ist man plötzlich „zu-hause angekommen“ und lebt von da an STÄNDIG in der „Wirklichkeit des SEINS“.

Aber Bewusstsein erwacht nicht von selbst, es ist die Folge IHRER bewussten Entscheidung. Irgendwann schauen Sie in den Spiegel, in der Erwartung Ihr vertrautes „Ich“ zu sehen und schauen plötzlich sich SELBST in die Augen. Da ist keine Persönlichkeit, kein „Jemand“ mehr, nur reines SEIN. Erst wenn Sie so „angekommen“ sind, erkennen Sie, dass Sie (das was Sie wirklich sind) nie weg waren. In dem Maße, wie Sie „erwachen“, verschwindet das Leid aus unserem Leben, weil niemand mehr da ist, der leiden könnte. Mit der „Illusion des Ich“ verschwinden Schwierigkeiten und Probleme, Sorgen, Ängste und Stress. Eine große Erleichterung wird spürbar und Sie werden von einer unbändigen Freude erfüllt.

Das Leben bekommt eine ganz neue Qualität, eine andere Dimension, so wie es ursprünglich von der Schöpfung „gemeint“ ist und Sie fragen sich, warum Sie sich das so lange vorenthalten haben. In dem Maße, wie Sie „erwachen“, wird auch das Leid aus Ihrem Leben erwachen, weil da niemand mehr ist, der leiden könnte.

Leben kann so einfach sein.




AS LEBEN: EINE „FORSCHUNGS- REISE INS EIGENE BEWUSSTSEIN“

Es ist die gleiche Erfahrung, die schon BUDDHA machte, bevor er BUDDHA wurde. Alle Probleme, alles Leid kommt aus der „Illusion des Ich“. Das Bewusstsein hat keine Probleme, und kennt auch kein Leid. Sich bewusst zu sein, bedeutet auch das Ende von Krankheit, denn Bewusstsein KANN nicht krank werden. Es ist auch der Beginn „Alter-los“ zu leben, denn Bewusstsein hat natürlich auch kein Alter. Bewusstsein hat auch kein Karma, denn es ist von seiner Natur her frei von menschlichen Begrenzungen und Unzulänglichkeiten. Bewusstsein wurde weder geboren, noch kann es sterben – Bewusstsein IST.

Mit dem Bewusstsein erwacht die Wahrnehmung, das Erkennen der Wirklichkeit HINTER dem Schein. Dadurch wird Denken mehr und mehr überflüssig. Sie hören auf, sich zu „bedenken“ und fangen an sich zu erleben. Wahrnehmen ist das Ende aller Fragen, die ohnehin nur aus dem Verstand kommen. Bewusstsein WEISS!

Sich als Bewusstsein zu erfahren heißt, sich dessen bewusst zu sein, seine innere Vision von sich SELBST zu erkennen und auch zu verwirklichen.



Sobald Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Bewusstsein richten, beginnt es zu erwachen. Dann wandert das Denken in den Hintergrund und wird umgehend durch eine reine Wahrnehmung ersetzt. Das Denken verliert so wie das „persönliche Ich“ seine Wertigkeit und Sie erkennen, dass beides nie real gewesen ist und nicht wirklich sein kann. Auch wenn es noch „da“ ist, erfahren Sie sich in Ihrer Wirklichkeit. Der „Fluss des SEINS“ wird spürbar und Ihr Leben wird ganz anders verlaufen – Harmonie kehrt ein. Sie leben als Beobachter und verweilen in der ständigen „Präsenz des SEINS“, welche Leichtigkeit vermittelt. Die Identifikation mit dem Persönlichkeitstraum endet und die wahre Identität wechselt aus dem illusorischen ICH, in die ICH BIN Energie, die Bewusstsein, Licht und Liebe ist.

Beim Eintritt in die Materie wird das Bewusstsein zunächst durch den Körper und seine begrenzten Möglichkeiten begrenzt.

In Wirklichkeit aber bleiben die Möglichkeiten des Bewusstseins grenzenlos und allumfassend.

Ein wichtiger Teil der Lebensabsicht ist es, wieder „zu Bewusstsein“ zu kommen, das heißt, sich seiner SELBST bewusst zu werden und seinen Körper, als DAS Bewusstsein, in Besitz zu nehmen und aus dieser Neutralität heraus auch zu leben.

Solange Sie sich mit dem Körper, mit dem Verstand und der Persönlichkeit identifizieren und die äußere Realität Ihre Wirklichkeit ist, solange KÖNNEN Sie nicht aufwachen.

*Wichtig ist, dass Sie sich bewusst werden.
Wer handelt, wenn Sie handeln?*

Wer hört, wenn Sie etwas hören? Wer sieht, wenn Sie etwas sehen? Wer spricht, wenn Sie sprechen und wer erlebt das, was Sie erleben? Wer sind Sie?

Stellen Sie sich also folgende Frage: „Bin „ich“ das, was denkt, spricht, fühlt und handelt, oder ist es nur mein Körper, bzw. meine Sinne die etwas wahrnehmen? Sie müssen sich also klar sein, wer dieses ICH ist, der das erlebt und das Sie zu sein glauben. Dieser Irrtum wartet nur darauf, um entlarvt zu werden. Warum also nicht jetzt? **BEI ALLEM was Sie tun und erleben, ist Ihre Person zwar als Werkzeug dazwischengeschaltet, doch wer ist dieses Werkzeug und was sind Sie wirklich?**

Ein ICH kann nicht denken, denn Sie sind ein unpersönliches ICH, es ist das höchste das es gibt. Wenn Sie aber sagen: „Ich“ habe, „Ich“ denke, „Ich“ fühle, dann verwenden Sie dieses ICH für Ihr Ego, nur ein ICH hat mit dem EGO nicht das Geringste zu tun.

Sie bilden sich in all diesen Momenten, besser gesagt AN-DAUERND ein, ein persönliches ICH zu sein, welches nur ein Bild im Bewusstsein ist. „Ich“ können Sie also nur ver-

wenden, wenn Sie von Ihrem höchsten SELBST sprechen und das kann wahrlich nicht denken, nicht sprechen oder einkaufen gehen. Wenn Sie also über sich etwas zu sagen haben, dann müsste das folgendermaßen lauten: „Ich BIN reine Existenz, vollkommenes und ewiges SEIN, denn ICH BIN.

Wie sollte sich das Leben erfüllen, wenn man sich noch nicht einmal die Zeit dafür genommen hat, heraus zu finden ob man das überhaupt sein kann, für was man sich hält.

Es ist das Erwachen aus einem langen Traum und aus tiefem Schlaf. Es ist das Aufwachen aus dem Traum, WACH ZU SEIN!



DAS ERWACHEN

DES BEWUSSTSEINS




Aber Bewusstsein erwacht nicht von selbst, es ist die Folge Ihrer bewussten und inneren Entscheidung. Die Bereitschaft sich zu öffnen und nach diesem einen SEIN Ausschau zu halten, ist also NOT-WENDIG um sich selbst zu erkennen.

Das Richten der Aufmerksamkeit ist also der Schlüssel, um sich als DAS eine Bewusstsein zu erfahren. Je eher Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr wahres SEIN richten und gerichtet halten, umso stärker werden Sie es als Ihre wahre Identität erkennen können.

Bewusstsein erwacht in der Gedankenstille und in der Bewegungslosigkeit.

Das Bewusstsein ist nicht ein Teil des Menschen, es IST das was den Menschen zum Leben erweckt. Alles was zum Menschen gehört, wie Körper, Verstand und Ego, sind nur Instrumente des Körpers und der ist eine zeitlich begrenzte Erscheinung, die zwar von der höchsten Kraft gelenkt wird, sie aber selbst nicht ist. Und das was Sie sind, ist das eine Bewusstsein, welches Dinge hervorbringt und zeigt. Sie SELBST, ihr Selbst aber, ist ein zeitloses, ewiges Energie-



feld, das eine menschliche Form angenommen hat, um eine zeitlich begrenzte „Erfahrung“ zu machen. Bewusstsein ist das Einzige, zu dem Sie wirklich „Ich“ sagen können. Erwachen heißt, dass Tun und Sein im Ein-Klang sind.

Wach zu sein bedeutet, ein „unpersönliche Leben“, frei von Urteilen und Wertungen zu leben und zu verinnerlichen, dass nur die Hingabe an das EINE, wahre Erfüllung bringen kann. Sobald Sie erkannt haben, dass das JEDERZEIT möglich ist, sollten Sie sich immer wieder bewusst machen, wodurch das Bewusstsein abgelenkt wird. Es geschieht, weil Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht bewusst auf das EINE richten, sondern den Umständen gestatten, über Ihre Aufmerksamkeit zu verfügen. Sie machen von Ihrem „Schlüssel zum Bewusstsein“ Gebrauch, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf das Wesentliche und Unvergängliche lenken und sich nicht weiterhin in unwesentlichen vergänglichen Dingen verlieren.

Spielen Sie das Spiel des Lebens in „heiterer Gelassenheit“ und beobachten Sie einfach was „geschieht“. Erkennen Sie ALLES als „gleich-gültig“, gleich wichtig und gleich richtig an, denn alles ist die Folge Ihres SEINS. Die Instanz die Realität erzeugt, ist Bewusstsein. Auch wenn es den Anschein hat, dass Sie Ihre Entscheidungen treffen – es ist doch immer das Bewusstsein das lenkt und der Körper kann immer nur das ausführende Organ sein, da er aus sich heraus nicht bestehen kann. Treten Sie einfach hervor und „kommen Sie an“ und dann erwacht das Bewusstsein zu sich selbst, erkennt sich SELBST, und tritt als Realität „in Erscheinung“.



IN BESONDERES BEWUSST- SEINS-TRAINING



Es ist erforderlich, dass Sie Ihr Bewusstseins-Training in den Tag einbauen, um es durch ständige „Wiederholungen“ zur Gewohnheit zu machen und zu installieren. Ihr Leben wird sich dann AUTOMATISCH als Spiegelbild Ihres Bewusstseins manifestieren, ohne dass Sie dafür zuvor eine bewusste Ursache gesetzt haben.

Sie schauen mit geschlossenen Augen noch oben, durch „die Schädeldecke“ hindurch, und erleben die Grenzenlosigkeit Ihres Wahren SEINS. Der „Königsweg“, um in die Wahrnehmung zu kommen, ist der, dass Sie damit beginnen, IHR Bewusstsein bewusst zu erweitern. Beginnen Sie beim Körper, beim Verstand, oder bei der Persönlichkeit und erweitern Sie Ihr Energiefeld in der Imagination darüber hinaus. Erweitern Sie so Ihr Energiefeld über ALLES, was Sie sich vorstellen können, letztlich auch über Ihr Energiefeld hinaus, solange bis Ihr Bewusstsein allumfassend ist.

Richten Sie dann, in diesem allumfassenden Bewusstsein Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie wahrnehmen wollen oder nehmen Sie einfach nur wahr, was gerade in Ihr Bewusstsein treten will. Bewerten Sie nichts, sondern nehmen Sie einfach nur wahr. Gehen Sie so oft wie möglich,

mehrmals täglich in dieses erweiterte Bewusstsein und in die Wahrnehmung über, und wenn Sie bereit sind, werden Sie auch im Bewusstsein BLEIBEN. Lassen Sie Ihr Tun aus der Wahrnehmung und aus dem Bewusstsein heraus „geschehen“, denn dann sind Sie wirklich „zu Bewusstsein“ gekommen. Sobald Sie in Ihr Wahres SEIN eintreten, entfaltet sich die natürliche Intelligenz wie von SELBST. Das Denken entfällt und wird umgehend durch die Wahrnehmung ersetzt. Es ist die reine, freie, unpersönliche Intelligenz, über die JEDER verfügt, der „erwacht“ ist.

Reines Gewahrsein schließt alle Erfahrungen mit ein, ohne sich damit zu identifizieren. Es spielen also weder unser Alter, unser Geschlecht, unser Beruf, der Erfolg, die Erziehung, die gesundheitliche Lage oder die finanzielle Situation irgendeine Rolle. Und obwohl diese Dinge und Eigenschaften immer noch vorhanden sind, sind sie im wahren Sinne des Wortes: „gleichgültig“. Reines Gewahrsein lässt sich nicht beirren oder gar betrüben, denn es ist die vollkommene Erfüllung und natürliche Weisheit in sich SELBST. Es ist kein „heiliger“ Zustand, denn das Leben an und für sich ist bereits etwas Heiliges. Vielmehr ist es das Zurückgewinnen der Natürlichkeit, die unserem göttlichen Wesen entspricht.

Erst im reinen Gewahrsein erkennen Sie, dass Sie die ganze Zeit in der Überlagerung des verlorenen SELBST“ gelebt haben. Sie haben als diese Überlagerung gelitten, doch da es Ihnen nicht bewusst war, dass es sich nur um ein Bewusstseins-Bild handelte, wussten Sie es nicht besser. Und es ist ja schließlich und endlich immer nur der Erfahrungswert der

Dinge, der eine jede noch so kleine oder als schlimm empfundene Erfahrung, zu etwas Wertvollem und Einzigartigem macht.

Mit der bewussten Erfüllung Ihres Bewusstseins, einer erweiterten und bewussten Energiequalität, werden sich Lebensumstände, Ereignisse und Situationen dementsprechend wandeln. Das was Sie anziehen, wird weiterhin nach dem „Gesetz der Resonanz“ wirken. Sie als Bewusstsein sind der Schöpfer, wie es ein jedes einzelne Geschöpf ebenfalls ist, doch die Menschen sehen über Ihre Persönlichkeit und über Ihre Umstände nicht hinaus, und deshalb bleiben sie in diesem Schein gefangen. Mensch zu sein ist etwas Schönes, doch hinter dieser vergänglichen Fassade die Wirklichkeit zu erkennen, ist SCHÖNHEIT in sich selbst. **Es gibt NICHTS, außer REINES SEIN.** Es existieren kein Drinnen und kein Draußen, kein Davor und kein Danach, kein Oben und kein Unten, kein Gut und kein Schlecht – nur das ewige JETZT, welches jenseits der Zeit angesiedelt ist, IST HIER. JETZT hat also nichts mit der Zeit zu tun – „eigentlich“ müsste es „Nicht-Jetzt“ heißen.

*Sobald Bewusstsein den Körper erfüllt,
„geschieht“ Heilung, und zwar ständig.*

Selbstvergessenheit ist die Mutter aller Krankheiten und wenn Sie zu Bewusstsein kommen, ist das so, als würden Sie Ihren „inneren Jungbrunnen“ wieder für sich entdecken. Das ist auch schon das Geheimnis vollkommener Gesundheit, Vitalität und „Alter-losigkeit“. Um dieses Geheimnis zu lüften,

brauchen Sie nur damit zu beginnen, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihr SEIN zu richten. Es ist nichts, was NICHT gelingen könnte, denn es ist Ihr natürlicher „Zustand“, den Sie lediglich VERGESSEN haben. Auch können Sie nicht dorthin gelangen, weil Sie es bereits sind. So macht sich also etwas auf die Suche nach sich SELBST – wie einzigartig und spannend das Leben doch ist. **Sie brauchen sich nicht zu ändern oder anzustrengen, werden Sie INNERLICH still und richten Sie Ihre Antennen nach Ihrer Wirklichkeit aus.**

Warten Sie nicht auf Botschaften, Antworten oder Zeichen – seien SIE einfach nur HIER, ohne dabei persönlich anwesend zu sein. Sie wachen auch nicht auf, denn es ist niemand da, der aufwachen könnte. Ihre Person kann aufwachen, ja, aber das ist nicht ihre letzte Realität. Deshalb werden Sie immer wieder Widersprüche vernehmen, da es ein Unterschied ist, ob Sie die Worte mit dem Herzen oder mit dem Verstand wahrnehmen. Das wirkliche „Ich“ KANN nicht aufwachen, denn es lebt diesen Traum nicht, den Ihr eingebildetes ICH lebt.

Das ICH bringt den Traum hervor, wirkt durch ihn und ist der Traum, ohne dabei wirklich der Traum zu sein.

Lassen Sie diesen Satz tief in sich einsickern und falls Sie sich dabei ertappen, ihn verstehen zu wollen – lassen Sie es einfach sein.

Und nun weiter im Text: Das scheinbare Erwachen muiert also zum Erinnern, denn es ist die Erinnerung an sich SELBST. Solange Sie versuchen, Ihr SELBST zu verwirk-

lichen, werden Sie es verpassen. Solange Sie versuchen, etwas zu finden, wird es Ihnen weiterhin verborgen bleiben. Das SELBST beobachtet sich beim SEIN, beim Atmen, beim Tun. Wenn Sie das so empfinden und wahrnehmen, DANN sind Sie WIRKLICH erwacht!

Wir alle sind von der „unversiegbaren, inneren Quelle“ getrennt, weil wir nicht mehr im Bewusstsein unserer wahren Identität leben.

Diese Trennung von der Wirklichkeit, zeigt sich in der Illusion des Lebens als Krankheit, Missstände oder Unstimmigkeit. Doch jede Unstimmigkeit ist immer nur unsere Empfindung, die Sache selbst ist immer komplett neutral. Der Mangel an Freude, an Vitalität oder auch an Geld, basiert immer auf dem Mangel an Liebe. Doch wir verstehen unter dem Wort LIEBE lediglich Zuneigung oder Körperlichkeiten. So ist dieses Wort aber nicht gedacht, denn Liebe ist das, was du bist. Liebe bringt Gefühle hervor, weil es nur ein anderes Wort für Bewusstsein ist. **Die wirkliche Liebe ist dort, wo Gefühle nicht sind, denn Liebe ist bedingungslos und aus sich heraus bestehend – ABSOLUTES SEIN.**

Leben wir hingegen in einem Mangel, weil wir uns „nicht mehr“ als LIEBE erkennen, bewegen wir uns auf einer energetischen Frequenz, die nicht unserem wahren Sein entspricht. Dadurch ziehen wir auch ständig „dem-entsprechende“ Ereignisse in unser Leben.