

HEYNE <

Das Buch

Dan Millman hat Hunderttausende Leser auf den Pfad des friedvollen Kriegers geführt, hin zu Selbstverwirklichung und innerem Wachstum. Aus seinem reichen Erfahrungsschatz entstand dieses praktische Handbuch. Einfache und wirksame Übungen helfen, den ganzen Menschen ins Gleichgewicht zu bringen, lähmende Energieblockaden zu überwinden und neue Lebenslust zu entdecken.

Mit bewegenden Geschichten aus dem persönlichen Entwicklungsweg des Autors und zahlreichen neuen Episoden mit Socrates, dem friedvollen Krieger, weist dieses Buch den Weg in eine moderne Spiritualität des 21. Jahrhunderts.

Der Autor

Dan Millman, in jungen Jahren einer der besten Kunstrunner Amerikas, später Coach von Spitzensportlern, unterrichtet seit nunmehr fast zwanzig Jahren verschiedenste Formen des körperlich-geistigen Trainings. Seine Werke über die Lebenshaltung des friedvollen Kriegers sind zu wahren Kultbüchern geworden und haben eine Auflage von mehreren Millionen in vierzehn Sprachen erreicht.

DAN MILLMAN

Die Goldenen
Regeln des friedvollen
Kriegers

Ein praktisches Handbuch

Aus dem Amerikanischen
von Annemarie Döring

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»No Ordinary Moments. A Peaceful Warrior's Guide to Daily Life«
im Verlag H. J. Kramer, Inc., P.O. Box 1082, Tiburon, California 94920, USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage
Taschenbucherstausgabe 02/2008

Copyright © 1992 by Dan Millman
Published by arrangement with H. J. Kramer, Inc.
Copyright der deutschen Ausgabe by Ansata Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München
Umschlagmotiv: © Ulises Sepùlveda Déniz / Shutterstock
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-453-70082-6

www.heyne.de

Inhalt

Dank	9
Vorwort	11
ERSTER TEIL	
Die Vorbereitung: Der Weg durch den dunklen Wald	
1. Mut und Liebe – Grundlagen des Pfades	20
2. In der Arena des Alltags	32
3. Wenn es hart auf hart kommt	40
ZWEITER TEIL	
Aufwärts: Über die Wolken ins Licht	
4. Der Blick auf die Wirklichkeit	62
5. Die lieben Gewohnheiten: Sucht- und Zwangsvorhalten	74
6. Kreativ Veränderungen schaffen	106
DRITTER TEIL	
Die praktischen Instrumente zur Wandlung	
7. Den Körper ins Gleichgewicht bringen	142
8. Die Befreiung des Denkens	187
9. Seine Emotionen akzeptieren	220

VIERTER TEIL

Der innere Kriegsschauplatz: Den Kampf mit sich selbst gewinnen

10. Auf ein neues Selbstbildnis zu	255
11. Der Weg zu einem besseren Selbstwertgefühl	274
12. Die Falle der guten Ausreden	291

FÜNFTER TEIL

Aus der Enge in die Weite: Zu einem erfüllten, glücklichen Leben

13. Das Herz öffnen	311
14. Die Macht des Glücks	329
15. Jetzt oder nie	351

ANHANG

Der Beginn: Eine Woche im Leben eines friedvollen Kriegers	358
--	-----

Praktische Übungen

Das Gesicht des friedvollen Kriegers	23
Wie wir unsere drei Selbste erfahren können	26
Das schwächste Glied in der Kette	27
Probleme und Lektionen des täglichen Lebens	39
Wie man aus seinem Unglück lernen kann	43
Abschied von einem geliebten Menschen	50
Eine Trennungszeremonie	51
Entscheidungen und Konsequenzen	69
Wie man Energiefelder spüren kann	77
Verschaffe dir Klarheit über deine Gewohnheiten	98
Aufregende Erinnerungen	114
Schmerz und Lust	116
Drei Selbste – drei verschiedene Motive	121
Was spricht für oder gegen eine Veränderung	126
Wie man seinem Körper verzeiht	145
Zurück zur Natur	149
Bewußtes Essen	154
Ernährung: Der erste Schritt	160
Ein-Minuten-Entspannungsübung	172
Ein-Minuten-Selbstmassage	174
Eine Dehnübung	176
Leichtes Atmen	177
Im Rhythmus atmen	178
Die perfekte Haltung	180

Kerzenflammenmeditation	209
Die Zeitlinie	218
Wie man wieder ruhig und gelassen wird	228
Der reinigende Atem	229
Wie man die Verkrampfungen im Körper löst	231
Emotionale Verhaltensmuster und «Belohnungen»	233
Wie wir wieder Kontakt zu unseren Emotionen bekommen	237
Male dir das Schlimmste aus	241
«Ich-Aussage»	244
Eine nachträgliche Chance, seine Gefühle zu äußern	245
Verleugnung oder Souveränität?	248
Positive Visualisierungen	260
Wie man seine Möglichkeiten erweitert: positive Aussagen und Vorstellungen	266
Was für Rollen spielst du?	272
Beurteilung unseres Selbstwertgefühls	277
Wie man die Wunden der Vergangenheit heilt	282
Wie man sich von seinen Selbstverurteilungen löst	289
Befördere dich selbst	294
Wie man sich über seine wahren Wünsche klarwird	299
Spüre dein Herz	317
Wie man aus dem Herzen heraus spricht	319
Ein innerer Segen	322
Wie man das Herz berührt	323
Spirituelles Sehen	324
Aus dem Herzen heraus zuhören	325
Alles, was dich glücklich macht	332
In die Richtung des Glücks blicken	343
Wachse über dich selbst hinaus	347
Anhang: Eine Woche im Leben eines friedvollen Kriegers – Übungen für Körper, Seele und Geist	359

Dank

Ich danke meinen Verlegern, besonders Hal und Linda Kramer, und meiner begabten Lektorin Nancy Grimley Carleton für ihre Unterstützung, ihre Ermutigung und Beratung und ihren Glauben an dieses Buch.

Mein Dank gilt weiter Michael Greenberg, M. D., Ed Kellogg, Sid Kemp, Sharon Marcillac, Joy Millman, Charles Root und Jan Shelley, die die erste Rohfassung des Manuskripts durchgesehen haben.

Carl Weisbrod, Ph. D., gewährte mir freundlicherweise die Erlaubnis, Auszüge aus seiner Rede über psychologische Verteidigungsmechanismen übernehmen zu dürfen, die von Bill Harris, M. D., herausgegeben und in der Dezemberausgabe 1991 des Rundbriefs der vegetarischen Gesellschaft von Honolulu veröffentlicht wurde.

Aus dem hervorragenden Büchlein *Start Taking Charge* habe ich mit dem Segen der Hope Publications einige Absätze zu «Umgang mit Streß» übernommen.

Ich danke Oscar Ichazo vom Arica Institute, aus dessen Compensationstraining «Nine Doors of Compensation» ich das Konzept der Ventile zur Streßbewältigung im 5. Kapitel entwickelt habe.

Michael Bookbinder, ein inspirierender Lehrer und Geistesverwandter, zeigte mir praktische Möglichkeiten, den Pfad des friedvollen Kriegers ins tägliche Leben zu integrieren. Dazu ge-

hören die Methoden zur Öffnung des Herzens, die im 13. Kapitel beschrieben werden. Er inspirierte auch die Schlußworte im 15. Kapitel.

Die Lehren von Da Avabhasa (auch als Da Free John bekannt) spielten eine wichtige Rolle für mich und halfen, mein Leben zu erhellen.

Mein tiefempfundener Dank gilt all meinen vergangenen Lehrern, meinen Schülern und anderen Inspirationsquellen, die zu zahlreich sind, um sie aufzuführen, und die nun ein Teil von mir geworden sind. Und nicht zuletzt danke ich meiner Familie für ihre Geduld, Liebe und Unterstützung.

Vorwort

Wenn jemand sein Geld als Straßenkehrer verdient, dann sollte er die Straßen so kehren, wie Michelangelo malte, wie Beethoven komponierte, wie Shakespeare seine Dramen schrieb.

Martin Luther King jr.

In den Jahren nach der Veröffentlichung meines ersten Buches, *Der Pfad des friedvollen Kriegers*, bekam ich Briefe von Menschen aus der ganzen Welt, die wissen wollten, wie ein friedvoller Krieger lebt.

So schrieb ich *Die Goldenen Regeln des friedvollen Kriegers*, die ich lehre und lebe, so gut ich kann. Es geht hier um allgemeingültige Prinzipien und Praktiken, die allen meinen Lesern weiterhelfen sollen – egal, ob sie meine beiden ersten Bücher gelesen haben oder nicht. Für jene, die meine Bücher nicht kennen (und als kleine Erinnerungsstütze für die anderen) möchte ich von einem Schlüsselerlebnis berichten, das ich in *Der Pfad des friedvollen Kriegers* beschrieben habe. Dieses Erlebnis hat grundlegend die Lebenseinstellung geprägt, die in diesem Buch zum Ausdruck kommt.

Eines Abends – ein paar Monate, nachdem ich Socrates kennengelernt hatte, einen seltsamen alten Tankwart, der mein Lehrer auf dem Pfad des friedvollen Kriegers wurde – stellte ich ihm eine meiner unzähligen Fragen: «Soc, glaubst du, daß ich je lernen werde, die Gedanken anderer Menschen zu lesen?»

«Du solltest lieber erst mal lernen», sagte er, «deine eigenen Gedanken zu lesen. Es ist höchste Zeit, daß du in dich hineinsiehst und deine Antworten in dir selber findest.»

«Aber ich weiß die Antworten eben nicht, deshalb frage ich dich ja.»

«Du weißt mehr, als du ahnst. Du traust deinem inneren Wissen nur noch nicht.» Socrates wandte sich ab, sah aus dem Fenster und holte tief Luft. Das tat er immer, wenn er irgendeine wichtige Entscheidung traf. «Geh raus, Dan, hinter die Tankstelle. An der Mauer hinten im Hof liegt ein großer, flacher Stein. Setz dich auf den Stein und bleib so lange da sitzen, bis du mir etwas Wesentliches zu sagen weißt.»

«Was?»

«Ich glaube, du hast mich schon verstanden.»

«Das soll wohl so eine Art Prüfung sein?»

Er sagte nichts.

«Stimmt's?»

Wenn Soc nicht wollte, dann war absolut nichts aus ihm herauszukriegen.

Seufzend ging ich hinaus, fand den Stein und setzte mich darauf. «So ein Blödsinn», murmelte ich vor mich hin. Um mir die Zeit zu vertreiben, ließ ich alle Ideen an mir vorüberziehen, die mir im Laufe meines Lebens begegnet waren. «Etwas Wesentliches . . . etwas Wesentliches . . . »

So verging Stunde um Stunde. Allmählich wurde es kalt. Bald würde die Sonne aufgehen.

Als der Morgen dämmerte, fiel mir tatsächlich etwas ein – zwar nichts übermäßig Geniales, aber immerhin etwas. Steif und mit schmerzenden Knochen stand ich auf und humpelte ins Büro, wo Soc friedlich – und im Warmen – an seinem Schreibtisch saß und seine Sachen zusammenpackte; denn gleich war seine Schicht zu Ende. «Ah, so bald schon?» empfing er mich lächelnd. «Na, was ist es denn?»

Es lohnt sich nicht, zu wiederholen, was ich ihm zu sagen hatte. Es reichte nicht – also wieder zurück auf den Stein.

Bald danach ging Socrates fort, und der Tankwart für die Tagesschicht kam. Langsam zog die Sonne über meinem Kopf vorbei. Ich versäumte alle meine Vorlesungen und das Sporttraining. Wie lange würde ich wohl hier sitzen bleiben müssen? Verzweifelt zermarterte ich mir das Hirn nach irgendeiner wertvollen Erkenntnis, die ich Soc mitteilen könnte.

Vor Einbruch der Dämmerung kam Socrates zurück, nickte mir kurz zu und ging ins Büro. Als es dunkel geworden war, fiel

mir wieder etwas ein. Wieder humpelte ich hinein, rieb mir das schmerzende Kreuz und sagte es ihm. Er schüttelte den Kopf und wies auf den Stein. «Das ist viel zu kopflastig. Sag mir etwas, was aus dem Herzen und aus dem Bauch heraus kommt, etwas *Weltbewegenderes*.»

Also setzte ich mich wieder auf meinen Stein und murmelte vor mich hin: «Etwas Weltbewegenderes . . . etwas Weltbewegenderes.» *Was um alles in der Welt erwartete er von mir?* Hungrig, mit schmerzender Sitzfläche, gereizt – und vom vielen Sitzen so steif, daß ich kaum noch denken konnte – stand ich auf und machte ein paar fließende Tai-Chi-Bewegungen, um wenigstens etwas Energie in Bewegung zu bringen.

Während ich die Knie beugte und mich anmutig vor und zurück bewegte, jede Drehung aus den Hüften heraus, meine Arme durch die Luft fließend, wurde mein Kopf leer, und plötzlich stand eine Szene vor meinem inneren Auge. Vor ein paar Tagen war ich zum Provo Square gejoggt, einem kleinen Park im Zentrum der Stadt. Zur Lockerung der Muskeln machte ich dort eine langsame Tai-Chi-Übung, die Socrates mir gezeigt hatte. Mein Geist und mein Körper entspannten sich, und ich verfiel in einen friedlichen Zustand der Konzentration und des inneren Gleichgewichts. Ich wurde Bewegung, ich strömte hin und her wie ein Stück Seetang in der Dünung.

Ein paar junge Leute von der High School blieben stehen und schauten neugierig zu, aber ich beachtete sie nicht und ließ konzentriert meine Bewegungen fließen. Als ich mit der Übung fertig war, hob ich meine Trainingshose auf, um sie wieder über die Joggingshorts zu streifen. Mein Alltagsbewußtsein übernahm wieder die Führung, und meine Aufmerksamkeit begann abzuschweifen.

Die Studenten, die mich beobachtet hatten, zogen meine Aufmerksamkeit auf sich – vor allem ein hübsches junges Mädchen, das lächelnd auf mich zeigte und etwas zu seiner Freundin sagte. Die sind wohl sehr beeindruckt, dachte ich – und fuhr mit beiden Beinen in ein Hosenbein. Ich strauchelte und plumpste auf den Hintern. Die jungen Leute lachten. Ich war verlegen, aber nicht lange. Dann ließ ich mich auf den Rücken fallen und konnte herzlich mitlachen.

Ich lächelte auf meinem Stein hinter der Tankstelle, als mir dieser Zwischenfall wieder ins Gedächtnis kam. Im nächsten Augenblick durchflutete mich eine Energiewelle. Blitzartig kam mir eine grundlegende Erkenntnis, die von jetzt an mein ganzes Leben verändern würde: Mir wurde klar, daß ich mich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit auf die Tai-Chi-Bewegungen konzentriert hatte, aber nicht auf die «alltäglichen» Bewegungen, die man macht, wenn man sich eine Hose anzieht. *Ich hatte einen Augenblick meines Lebens als etwas Besonderes behandelt und den anderen als etwas Gewöhnliches.*

Auf einmal wußte ich, daß ich Socrates etwas Wesentliches zu sagen hatte. Ich stürmte ins Büro und verkündete: «*Es gibt keine alltäglichen Momente.*»

Er blickte auf und lächelte. «Willkommen, wieder zu Hause!» sagte er. Ich ließ mich auf das Sofa fallen, und er machte Tee. Während wir an dem dampfenden Gebräu nippten, erklärte Socrates mir: «Ein Athlet konzentriert sich auf seinen Sport, ein Musiker konzentriert sich auf seine Musik, ein Künstler konzentriert sich auf seine Kunst. Der friedvolle Krieger *konzentriert sich auf alles*. Das ist das Geheimnis seines Pfades, darauf kommt es an.»

Endlich verstand ich, warum Socrates mir vor ein paar Jahren so eindringlich gesagt hatte: «Gehen, Sitzen, Atmen oder Müllheraustragen erfordert genauso viel Aufmerksamkeit wie ein dreifacher Salto.»

«Mag sein», sagte ich und gab zu bedenken: «Aber wenn ich einen dreifachen Salto mache, steht mein *Leben* auf dem Spiel.»

«Ja», erwiederte er, «aber die *Qualität* deines Lebens steht in jedem Augenblick auf dem Spiel. Das Leben ist eine Serie von Momenten. In jedem dieser Momente bist du entweder wach oder du schläfst, entweder du lebst voll und ganz oder du bist relativ tot.» Da schwor ich mir, mit keinem Augenblick mehr so umzugehen, als sei er etwas Alltägliches.

In den nächsten Monaten fragte ich mich immer wieder: Lebe ich jetzt in diesem Augenblick voll und ganz, oder bin ich relativ tot? Ich beschloß, mich künftig auf jede Handlung mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu konzentrieren.

Ich habe gelernt, daß die Qualität eines jeden Augenblicks

nicht davon abhängt, was er uns *gibt*, sondern was wir zu ihm *beitragen*. Für mich ist kein Augenblick mehr alltäglich, so banal oder routinemäßig er auf den ersten Blick auch erscheinen mag. Ich widme dem Schreiben, dem Sitzen, dem Essen und dem Atmen gleichermaßen meine ganze Aufmerksamkeit. Seitdem macht mir das tägliche Leben so viel Spaß wie früher das Turnen. Das Leben hat sich nicht verändert – *ich* habe mich verändert. Dadurch, daß ich jede Handlung mit Ehrerbietung ausführe und jeden Augenblick als etwas Heiliges betrachte, habe ich eine ganz neue Einstellung zum Leben bekommen – mein Leben ist jetzt voller Leidenschaft und voller Sinn.

All das ergibt sich von selbst, beinahe mühelos, sobald wir die inneren Hindernisse in unserem Leben aus dem Weg räumen. Dieses Buch soll zeigen, wie man das schafft.

Wenn es seinen kleinen Beitrag dazu leistet, das tägliche Leben meiner Leser friedlicher, glücklicher und gesünder zu gestalten, dann hat meine Mühe sich gelohnt, und die Freude, die ich am Leben habe, wird sich im Spiegel des Lebens meiner Leser vervielfachen.

Dan Millman
San Rafael, Kalifornien
Frühjahr 1992

ERSTER TEIL

Die Vorbereitung: Der Weg durch den dunklen Wald

Einführung

Unter der Oberfläche unseres täglichen Lebens liegt eine Suche nach etwas Tieferem, ein Weg aufwärts, unseren Hoffnungen und Träumen entgegen. Dieses Buch soll meinen Lesern bei ihrem Aufstieg zu einer neuen Lebensform als Landkarte dienen – denn sie werden dabei die gleichen Prozesse der Erkenntnis, Desillusionierung, Entdeckung und Inspiration durchlaufen, die auch ich erlebt und in *Der Pfad des friedvollen Kriegers* beschrieben habe.

Auf den ersten Blick klingt der Begriff *friedvoller Krieger* wie ein Widerspruch in sich. Wie kann man gleichzeitig friedlich und ein Krieger sein? In allen Kulturen haben die berühmten Krieger sich stets durch Mut, Entschlossenheit und innere Stärke ausgezeichnet, doch nur wenige hatten ein friedliches Herz. Die Friedensstifter der Menschheitsgeschichte dagegen waren zwar gütige Menschen voller Liebe und Mitgefühl, doch meist fehlte ihnen dafür wieder der Mut des Kriegers. Der friedvolle Krieger aber vereint beides in sich, Mut und Liebe – einen kämpferischen Geist und ein Herz, in dem der Friede wohnt.

Und nun wollen wir auf die Reise gehen. In diesem ersten Teil möchte ich die Probleme, Fragen und Herausforderungen schildern, denen ein friedvoller Krieger auf seinem Weg durch den dunklen Wald begegnet. Das ist eine notwendige Vorbereitung für unseren Aufstieg über die Wolken ins Licht.

Um die Reise durch dieses Buch zu einem intensiveren Erleben

nis zu machen und zu zeigen, was für Erfahrungen hinter meinen Worten stehen, habe ich zwischendurch immer wieder ein paar Übungen eingestreut. Zu den meisten dieser Übungen braucht man nicht viel Zeit, und sie helfen einem sehr, die Prinzipien, die ich hier beschreibe, im Alltagsleben in echte Resultate umzusetzen.

1

Mut und Liebe – Grundlagen des Pfades

Friede bedeutet nicht, frei von Konflikten zu sein.

Friede ist die Fähigkeit, Konflikte zu bewältigen.

Anonymer Verfasser

Irgendwo in der Wildnis des amerikanischen Westens heult der Wind und bläst Staub und Büschel von Steppenläufern über die Wüste – ein unfruchtbare, flaches Land, in dem abgesehen von ein paar vereinzelten Grenzlandstädtchen keine Menschenseele lebt.

Ein Kojote stimmt in das Heulen des Windes ein. Da taucht aus der Staubwolke am Horizont eine einsame Gestalt auf. Langsam schreitet sie über den Wüstensand und hinterläßt kaum einen Fußabdruck. Ihre Bewegungen sind gemächlich und harmonisch. Ehrerbietig nickt sie einem Eselhasen zu.

Als der Mann an uns vorbeikommt, erkennen wir, daß er einen alten Hut aufhat und eine kleine Tasche und eine zusammengerollte Decke über der Schulter trägt. Auf seinem faltenlosen Gesicht liegt ein Ausdruck ruhiger Gelassenheit. Man sieht, daß das ein Mann ohne Vergangenheit und ohne Zukunft ist – ein Mensch, der völlig in der Gegenwart lebt.

Wir spüren, daß er großen Mut, Macht und Kraft besitzt, und doch strahlt er gleichzeitig Güte und Mitgefühl aus. Dieser Mann – Krieger und Priester zugleich – ist dazu da, alle Lebewesen zu schützen und Menschen in Not zu dienen. Ein Shao-lin-Priester von sanftem Wesen, leiser Stimme und feinem Benehmen, dem kein Kampfsport fremd ist; ein Heiler und Berater, der seine Weisheit aus dem Reich der Natur schöpft. Er ist das Urbild des friedvollen Kriegers. Sein Name ist Kwai Chang

Cain – eine Figur, die Ed Spielman für die alte «Kung Fu»-Fernsehserie geschaffen hat und die von David Carradine gespielt wurde.

Das Kernstück des Pfades

Das Glück oder der Geist umgibt uns ständig und durchdringt alle Zellen unseres Seins. Aber diese Inspiration spüren wir nur selten. Meist hindern Blockaden in unserem Körper, unserem Denken und unseren Emotionen uns daran. Der friedvolle Krieger stellt sich diesen inneren Hindernissen entgegen und räumt sie aus dem Weg, damit wir endlich wieder spüren, daß wir ein natürliches Anrecht auf Glück haben.

Als friedvolle Krieger streben wir danach, die Wege unseres Lebens mit Mut zu gehen; aber gleichzeitig ist uns auch klar, daß wahre Heilung letzten Endes nur aus unserem Herzen kommen kann. Wir haben begriffen, daß wir selbst dazu beitragen, unser Leben zu gestalten, und daß wir unsere Welt verändern können, indem wir uns selbst ändern. Der Weg beginnt dort, wo wir im Augenblick gerade stehen. Man kann ihn auf jeder Ebene gehen. Die Methode ist ganz einfach – man muß etwas tun. Und der richtige Zeitpunkt ist jetzt, in diesem Augenblick.

*Der friedvolle Krieger hat Geduld, zu warten,
bis der Schlamm sich setzt und das Wasser sich klärt.
Regungslos harrt er aus bis zum rechten Augenblick,
in dem die richtige Handlung sich ganz von selbst ergibt.
Er strebt nicht nach Erfüllung, sondern wartet mit offenen Armen
und akzeptiert freudigen Herzens alles, was kommt.
Er nutzt alle Situationen, versäumt nichts.
Er ist die Verkörperung des Lichts.*

*Der friedvolle Krieger besitzt drei große Schätze:
Einfachheit, Geduld und Mitgefühl.
Er ist einfach in seinem Denken und Tun
und kehrt zur Quelle allen Seins zurück.
Er hat Geduld mit Freund und Feind
und lebt mit allem im Einklang.*

*Er hat auch Mitgefühl mit sich selbst
und schließt seinen Frieden mit der Welt.*

*Manche mögen diese Lehre Unsinn nennen;
anderen erscheint sie vielleicht zu hochfliegend.
Doch für alle, die in sich hineingeschaut haben,
ergibt dieser Unsinn einen vollkommenen Sinn.
Und für die, die ihn in die Tat umsetzen,
reichen die Wurzeln des Hochfliegenden tief in die Erde hinein.*

Nach einem Gedicht von Lao-tse

Die Ausbildung des Kriegers in der Schule des täglichen Lebens

Stelle dir vor, du erlebst mitten im Alltagstrott einen Augenblick, in dem deine Gedanken sich klären und Ruhe und Gelassenheit einkehren – einen Augenblick, in dem deine Emotionen sich öffnen und zu überströmender, glücklicher Energie werden und dein Körper sich stark, elastisch, entspannt und lebendig anfühlt. So außergewöhnlich das auch klingen mag: Es war dein normaler Zustand – als du zwei Monate alt warst.

Wir alle haben diesen Zustand des Kriegers einmal verkörpert, und wir können es wieder tun. Wir brauchen dazu nichts Neues zu lernen; wir müssen nur die Hindernisse aus dem Weg räumen, die unsere natürlichen Erfahrungen blockieren. Wir müssen unsere Ängste und Vorstellungen, die uns im Laufe unseres Lebens einprogrammiert wurden, mit dem Schwert der Bewußtheit bloßlegen. Dann können wir mit allen Fasern unseres Körpers erfahren, was für ein Gefühl es ist, die strahlende Unschuld unserer Kindheit wiederzuerwecken und uns gleichzeitig die schwerverdiente Weisheit der Erfahrung zu behalten.

Manchmal kommt mir die Erde vor wie eine Art spirituelles Ausbildungslager – ein Ort, an dem wir alles über das Reich der Materie, das Reich der Veränderungen lernen. Hier verschwinden selbst die Menschen, die wir lieben, früher oder später aus unserem Leben. Die Anforderungen, die das Leben an uns stellt, fördern unsere besten Seiten zutage. Wir alle sind friedvolle Krieger in der Ausbildung. Die Erde schult uns, das tägliche Leben ist unser Trainingsplatz.

In jedem von uns schlägt das Herz eines friedvollen Kriegers. Wenn wir in den Spiegel schauen und uns tief in die Augen sehen, erkennen wir darin schon jetzt einen kleinen Schimmer des Menschen, der wir einmal sein werden.

Das Gesicht eines friedvollen Kriegers

1. Nimm einen Spiegel und sieh dir eine Minute lang ins Gesicht.
 - Mustere dich so wie jemanden, den du noch nie im Leben gesehen hast.
 - Betrachte dich mit Mitgefühl und bleibe offen für alle Empfindungen, die in dir aufsteigen.
 2. Sieh dir in die Augen und konzentriere dich auf das Gefühl, daß du in die Augen eines friedvollen Kriegers blickst.
-

Die drei Selbste

Körper, Denken und Emotionen bilden eine Art Dreiklang, die zusammen den Menschen ausmachen. Eine andere wichtige Dreiheit sind die *drei Selbste*. Dieses Gedankenmodell kann uns helfen, unsere vollen Entfaltungsmöglichkeiten auf dem Pfad des friedvollen Kriegers zu erkennen.

Mit «drei Selbste» meine ich das Basis-Selbst (oder Unbewußtes), das Bewußte Selbst (oder Ich) und das Höhere Selbst (oder spirituelle Selbst). Wenn wir diese drei verschiedenen Bewußtseinsformen verstehen, können wir viel bewußter und mit mehr Freude, Motivation und Inspiration leben.

Das Basis-Selbst

Manche bezeichnen das *Basis-Selbst* auch als «inneres Kind», da die Eigenschaften und Motive dieses Bewußtseins starke Ähnlichkeit mit denen eines vier- bis siebenjährigen Kindes haben. Wie kleine Kinder, so haben auch die Basis-Selbste vieles gemeinsam; aber in ihrer Stärke, ihrem Selbstvertrauen und ihrem Erkenntnisstand unterscheiden sie sich doch voneinander. Ich verwende zwar auch hin und wieder den Begriff *Unbewußtes*

oder «inneres Kind», doch im allgemeinen ist mir der umfassendere Begriff *Basis-Selbst* lieber. Schließlich geht es hier um ein Bewußtsein, dessen Funktionen über die gängige Vorstellung vom «Kind in uns» hinausgehen.

Das Basis-Selbst führt ein Eigenleben, getrennt von unserem bewußten Verstand. Es identifiziert sich stark mit dem physischen Körper und manifestiert sich als unsere Körperweisheit: Instinkt, Intuition, latente Triebe und Fähigkeiten, Erinnerungen und alles, was «aus dem Bauch heraus» kommt. Das Basis-Selbst übt die Kontrolle über unseren Körper aus. Über das vegetative Nervensystem erhält es unsere Körperfunktionen aufrecht und erzeugt unsere Lebensenergie.

Wie die meisten Kinder ist das Basis-Selbst sehr empfänglich für Suggestion (Hypnose), Dinge, die ihm einprogrammiert werden, Visualisierungen und alle Formen des Heilens, die über das Unbewußte ablaufen. Fühlt das kindliche Basis-Selbst sich sicher und geborgen und glücklich, dann reagiert es verspielt und ist voller Energie und Inspiration, loyal, entschlußfreudig und spontan. Doch wenn unser Bewußtsein das Basis-Selbst ignoriert, abwertet oder unterdrückt (was häufig geschieht), dann neigt es dazu, sich zurückzuziehen, Energien zu blockieren, unser Immunsystem zu schwächen und all unsere Bemühungen zunichte zu machen. Indem wir uns stärker bewußtmachen, wie unser Unbewußtes funktioniert, gewinnen wir Zugang zu neuen Energiequellen und neuem Mut und können unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verbessern. Das Basis-Selbst ist die Grundlage, von der aus wir uns zu höheren Bewußtseinszuständen emporschwingen können.

Das Bewußte Selbst

Unser *Bewußtes Selbst* ist Sitz der Logik, des rationalen Denkens und kritischen Urteilsvermögens. Das alles sind wichtige Werkzeuge, ohne die wir nicht leben könnten. Zu den wichtigsten Funktionen des Bewußten Selbst gehört das bewußte Lernen, mit dessen Hilfe wir uns besser an unsere Umwelt anpassen und in ihr erfolgreich sein können. Ich bezeichne dieses Selbst im folgenden entweder als *Bewußtes Selbst, Verstand* oder *Ich*; die drei Begriffe sind austauschbar.

Wenn das Bewußte Selbst harmonisch arbeitet, dann *leitet und erzieht* es das Basis-Selbst und *gibt ihm ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit*, so wie Eltern es mit ihrem Kind tun. Es hilft ihm, das Leben zu begreifen, und gibt ihm gleichzeitig genügend Spielraum, um seine eigenen, einmaligen Fähigkeiten zu entfalten. Ist es dagegen nicht im Gleichgewicht, dann neigt das Bewußte Selbst dazu, die Gefühle und Intuitionen des Basis-Selbst mit den Argumenten seiner Logik und seines Verstandes abzuwerten, so wie manche Erwachsene die Empfindungen ihrer Kinder nicht für voll nehmen. Das führt zu einer Entfremdung zwischen Geist und Körper; wir verlieren den Kontakt zu unseren Gefühlen und den Intuitionen tief in unserem Inneren. Um dieses Ungleichgewicht zu heilen, muß unser Bewußtes Selbst lernen, neuen Kontakt zum Basis-Selbst zu finden. Dann fühlen wir uns wieder viel vitaler und gesünder und haben mehr Freude am Leben. Der friedvolle Krieger weiß Logik und Verstand und die anderen Funktionen des Bewußten Selbst durchaus zu schätzen, aber er erkennt auch ihre Grenzen. Sobald wir beginnen, das Bewußte Selbst aus der richtigen Perspektive zu sehen, wird uns klar, daß unser Leben reibungsloser abläuft, wenn Basis-Selbst und Bewußtes Selbst unter der liebevollen Herrschaft des Höheren Selbst zusammenarbeiten.

Das Höhere Selbst

Das *Höhere Selbst*, ein leuchtender Aspekt unseres Bewußtseins – manchmal auch als unser «Schutzengel» bezeichnet –, ist das Dritte im Bunde der drei Selbste. Es manifestiert Eigenschaften wie selbstlosen Mut, Liebe, Mitgefühl, Weisheit, Altruismus und Freude. Es führt uns zu unserer Seele hin und erinnert das Bewußte Selbst an unsere spirituellen Möglichkeiten, die über die Welt der Materie hinausgehen, und daran, daß unser bewußter Verstand seine Grenzen hat.

Das Höhere Selbst bringt dem Bewußten Selbst und dem Basis-Selbst zwar viel Anteilnahme und Einfühlungsvermögen entgegen, aber es existiert in einem Zustand liebervoller Distanz. Es leitet die beiden sanft, ohne sich einzumischen. Es läßt das Bewußte Selbst seine eigenen Entscheidungen treffen und die Lektionen lernen, die es zu lernen hat.

Durch die Beherrschung der Kräfte unseres Basis-Selbst und unseres Bewußten Selbst können wir auf dieser Welt viel Erfolg haben, doch nur die Verbindung zu unserem Höheren Selbst kann die Dimensionen der Freude und Liebe und die Erfahrung der höheren Möglichkeiten unseres Lebens hinzufügen.

Wie wir unsere drei Selbste erfahren können

1. Erfahre dein Basis-Selbst, indem du dich auf deinen Körper einstimmst. Versuche dich zu erinnern, wann du das letzte Mal ein Gefühl, eine Vorahnung oder eine Intuition hattest. Achte darauf, wie dein Körper auf deine Gedanken und Empfindungen reagiert und was für Signale er dir gibt, um dich zu leiten.
 2. Erfahre dein Bewußtes Selbst, indem du auf die Gedanken und Urteile achtest, die dir jetzt in diesem Augenblick durch den Kopf gehen. Beobachte dich dabei, wie du Informationen sammelst, logische Schlüsse ziehst oder etwas lernst.
 3. Erfahre dein Höheres Selbst, indem du dich auf dein Herz und die Dimension deiner höheren Empfindungen einstimmst. Erinnere dich an jene besonderen Augenblicke in deinem Leben, als du dich inspiriert oder erhoben fühltest – als dein Geist aufhörte zu denken, dein Körper sich entspannte und dein Herz sich der Umarmung deines Höheren Selbst öffnete.
-

Aspekte des Pfades

Die Weisheiten und erhabenen Praktiken, die zum Pfad des friedvollen Kriegers gehören, existieren schon seit vielen, vielen Jahrhunderten. Heute versuchen wir diese alte, allgemeingültige Weisheit in Formen umzusetzen, die dem Leben des modernen Menschen angemessen sind. Es gibt Tausende verschiedener Wege, Methoden, Systeme, Schulen, Sekten und Seminare, die alle wieder ein bißchen anders vorgehen. Die einen arbeiten hauptsächlich mit dem Basis-Selbst, bei anderen liegt das Schwergewicht auf dem Bewußten Selbst oder dem Höheren

Selbst. Manche Methoden konzentrieren sich in erster Linie auf den Körper, andere auf das Denken oder die Emotionen. Der Pfad des friedvollen Kriegers besteht darin, all diese verschiedenen Aspekte zu integrieren.

Körper, Geist und Emotionen

Ein Samurai, der im Kampf um Leben oder Tod ein rasiermesserscharfes Schwert auf sich gerichtet sah, wußte, wie wichtig körperliche Gewandtheit ist. Aber er wußte auch, daß diese Gewandtheit nicht ausreichte, wenn sein Geist nicht konzentriert und seine Gefühle nicht im Gleichgewicht waren. Bei diesen Kriegern ging es nicht um Sieg oder Niederlage, sondern um Leben und Tod. Sie konnten es sich nicht leisten, ihre Schwächen zu ignorieren oder so zu tun, als existierten sie nicht. Sie wußten, daß unser Leben wie eine Kette immer am schwächsten Glied reißt. Ihr Leben hing davon ab, daß sie ihren Körper, ihren Geist und ihre Emotionen gleichermaßen trainierten. Wenn unser Leben von Bedeutung sein soll, müssen auch wir uns bemühen, das schwächste Glied unserer Kette zu stärken.

Das schwächste Glied in der Kette

1. Alle Schwierigkeiten, mit denen wir bisher im Leben konfrontiert waren, hängen mit irgendeiner Schwäche unseres Körpers, unseres Geistes oder unserer Emotionen zusammen. Rufe dir einmal eines oder mehrere Probleme ins Gedächtnis, mit denen du in deinem Leben schon zu kämpfen hastest.
 2. Überlege, ob diese Schwierigkeiten mehr mit dem Körper, dem Denken oder den Emotionen zu tun hatten. Bemerst du ein stets wiederkehrendes Muster?
-

Sich des schwächsten Glieds in unserer Kette bewußt zu sein ist schon der erste Schritt zu seiner Stärkung.

Ein ausgeglichenes Leben

Um einen Zustand der Harmonie und Inspiration zu erlangen,

müssen wir Körper, Geist und Emotionen und auch unsere drei Selbste integrieren – das heißt, wir müssen Himmel und Erde miteinander verbinden: den Kopf in den Wolken und mit beiden Füßen fest auf der Erde.

*Der Himmel ist nicht nur über unserem Kopf,
sondern auch unter unseren Füßen.*

Henry David Thoreau

Oder wie Ram Dass es einmal ausgedrückt hat: «Wir können ruhig in einem Zustand kosmischer Glückseligkeit versinken – aber wir dürfen dabei unsere Postleitzahl nicht vergessen.»

Mut und Liebe

Mut und Liebe gehören zu den wichtigsten Eigenschaften auf dem Weg des Kriegers. Es braucht Mut, um offen und verletzlich zu bleiben. Mut bedeutet, Angst zu empfinden und trotzdem alles Notwendige zu tun – oder gar nichts zu tun. Liebe bedeutet, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind, und sich dabei gleichzeitig um positive Veränderungen zu bemühen. Manche von uns sind auf dem Weg des Mutes weit gekommen; andere haben im Reich der Liebe gewirkt und die Herzen weit geöffnet. Der Pfad des friedvollen Kriegers umfaßt jedoch beides.

Handeln zur rechten Zeit

Bei vielen von uns spielt sich das Leben nur im Kopf ab. Was wir wahrnehmen, durchläuft zuerst einmal den Filter unserer Ideen und Vorstellungen. Wir glauben zwar, Begriffe wie Leben im Jetzt, Selbstvertrauen und Engagement zu verstehen, doch wahres Verständnis erlangt man nur durch Handeln. Nur dadurch läßt sich Wissen in Weisheit verwandeln. Spontanes Handeln aus dem Grunde unseres Herzens heraus ist das Fundament des friedvollen Kriegers.

Am Tage des Jüngsten Gerichts wird man uns nicht fragen, was wir gelesen, sondern was wir getan haben.

Thomas a Kempis

Manchmal besteht die erhabenste Handlung sogar im Nichtstun. Die Rhythmen der Natur zeigen uns «für jedes Ziel unter dem Himmel den rechten Zeitpunkt». Der Krieger weiß auch Zeiten der Stille und Kontemplation zu schätzen, in denen die höchste Weisheit darin besteht, den natürlichen Lauf des Lebens zu akzeptieren.

Licht und Schatten

In den alten Überlieferungen aller Kulturen mußte ein Krieger nicht nur den helleren, sondern auch den dunkleren Elementen der Welt und der menschlichen Psyche gegenübertreten – er mußte sich auch seinen verleugneten Seiten stellen und sie annehmen. Er konnte sich nicht den Luxus tröstlicher Illusionen leisten, sondern mußte sich stets mit den Realitäten von Leben und Tod auseinandersetzen und akzeptieren, daß die dunklen Mächte der Angst, der Unsicherheit und des Selbstzweifels so etwas wie Trainingspartner sind, durch die wir stärker werden. Schatten kann es nur da geben, wo auch Licht ist; das Licht ist stets der unumschränkte Herrscher. In diesem Wissen geborgen, bleiben wir für alle Möglichkeiten offen und respektieren gleichzeitig die Naturgesetze, denen die materielle Ebene der Realität unterworfen ist.

Das Schlachtfeld

Kampfsport kann als Gleichnis für das Leben dienen; doch der Pfad des friedvollen Kriegers hat wenig mit dem Kampf gegen äußere Gegner zu tun. Unsere größten Kämpfe tobten tief in unserem Inneren, und zwar dann, wenn wir unseren Ängsten, unserer Unsicherheit und unseren Selbstzweifeln ins Auge sehen müssen. Diese inneren Feinde stellen eine viel größere Bedrohung für unser Leben und unser Wohlbefinden dar als die äußeren Schwierigkeiten des täglichen Lebens.

Sei gütig zu allen Menschen, denn jeder, dem du begegnest, kämpft einen schweren Kampf.

Plato

Wie oft haben wir schon das Sprichwort gehört: «Der schwerste