

Die 7 Schleier vor der Wahrheit



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Der Weg zur Wahrheit ist durch Schleier für uns verborgen. Ein Schleier ist eine Kraft, die dafür sorgt, dass man die Welt, das Leben, andere Menschen oder sich selbst auf eine ganz bestimmte Art und Weise wahrnimmt, die oft nicht der Wahrheit entspricht. Zusätzlich sorgt ein solcher Schleier dafür, dass man in manchen Situationen automatisch auf eine bestimmte Weise reagiert. Der Bestsellerautor Ruediger Schache erklärt die sieben Kräfte, die die Wahrnehmung verändern und so das Verhalten bestimmen, und zeigt den Weg der Befreiung von alten Mustern, Ängsten, inneren Konflikten und Selbsttäuschung. Um dies zu erleben, muss man sich nicht ändern. Man muss nicht üben, nicht wünschen oder irgendetwas besonders »gut machen«. Es reicht, wenn man die Kräfte in sich erkennt, sie beobachtet und bewusst annimmt. Dadurch lernt man, sich selbst und andere zu lieben und das Leben nach den eigenen Wünschen zu gestalten.

Autor

Ruediger Schache ist Coach, Bewusstseinsforscher, Journalist und Buchautor. Auf zahlreichen Reisen sowie während zweier Jahre in einem Heilzentrum durchlief er eine Reihe von Ausbildungen und Initiationen. Sie führten zu einer tiefen und ganzheitlichen Sichtweise der Zusammenhänge von persönlicher Realität, Liebe, Beziehungen und dem Sinn menschlichen Daseins. Heute vermittelt er dieses Wissen in Seminaren, Vorträgen und Beratungen.

www.ruedigerschache.com

Von Ruediger Schache außerdem im Programm

Das Geheimnis des Herzmagneten (17135)

Das Gottgeheimnis (21965)

Ruediger Schache
**Die 7 Schleier
vor der Wahrheit**

So befreien Sie sich von alten Mustern,
Ängsten und Selbsttäuschung



GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

5. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2011

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2009 nymphenburger in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von Ruediger Schache

Umschlagillustration: Dana Sitarzewski

Illustrationen: Dana Sitarzewski

Satz: Uhl + Massopust / Grafikdesign Ulrike Storch, München

Druck und Bindung: Print Consult, München

CB · Herstellung: IH

Printed in the Slovakiai

ISBN 978-3-442-17238-2

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Vorwort	<i>Die Kraft der Wahrheit</i>	7
Der erste Schleier:	<i>Unbewusstheit</i>	12
Der zweite Schleier:	<i>Angst</i>	36
Der dritte Schleier:	<i>Gedanken</i>	68
Der vierte Schleier:	<i>Wünsche</i>	98
Der fünfte Schleier:	<i>Innere Konflikte</i>	120
Der sechste Schleier:	<i>Emotionen</i>	144
Der siebte Schleier:	<i>Selbsttäuschung</i>	166
Anhang:	<i>Die Wahrheit hinter den 7 Schleiern</i>	194

»Man kann den Menschen nichts beibringen.
Man kann ihnen nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.«



Galileo Galilei

italienischer Mathematiker, Physiker und Astronom

* 15. 02. 1564 in Pisa

† 8. 01. 1642 in Arcetri bei Florenz

Die Kraft der Wahrheit

Nichts geschieht zufällig. Nicht im Außen und nicht in Ihnen selbst. Wenn Sie auf dem Weg sind zu verstehen, auf welche Weise Ihre Gefühle und Gedanken auf die Welt um Sie herum wirken, wird Sie das zu immer tieferen Erkenntnissen und auch Fragen über sich selbst und Ihr Leben führen.

Wenn beispielsweise Gedanken und Gefühle über Ihr Leben bestimmen, wer oder was bestimmt dann über Ihre Gedanken und Gefühle? Was genau sorgt dafür, dass Sie sich gut oder schlecht fühlen? Dass Sie Angst verspüren oder Glück? Dass Sie zweifeln oder vertrauen, durchhalten oder aufgeben? Dass Sie viel nachdenken oder innerlich ruhig sind? Und was genau ist die Ursache dafür, wie Sie die Menschen und Ereignisse in Ihrem Leben wahrnehmen? Was lässt Sie lieben oder hält Sie davon ab?

Die große Vielfalt der Gefühle und Gedanken, die Sie jeden Tag erleben, ist Teil Ihres wundervollen, fein abgestimmten Systems als Mensch. In diesem System bestimmt das Zusammenspiel ganz bestimmter Kräfte alles, was Sie erleben. Wenn Sie nicht um diese Kräfte wissen oder nicht auf sie achten, arbeiten diese wie von allein. Sie wirken dann oft wie Schleier vor Ihrem Bewusstsein und bestimmen, was Sie sehen und was nicht, was genau Sie fühlen und wann Sie es fühlen, wie Sie darauf reagieren, und letztlich sogar, was Sie denken und zu welchem Ergebnis Sie kommen oder nicht. Sobald Sie die Kräfte bewusst wahrnehmen, können diese nicht

mehr einfach willkürlich bestimmen, was in Ihnen geschieht und was Sie nach außen strahlen und anziehen. Dann ordnet sich alles wie von allein, und es kehren Ruhe und Klarheit ein. Dann entsteht Raum für das, was Sie selbst wirklich sind, für Ihre Sehnsüchte und Lebensziele – und vor allem für die Liebe zu anderen und zu sich selbst.

Um dies zu erleben, müssen Sie sich nicht verändern. Sie müssen nichts lernen und nichts tun. Sie müssen nicht üben, nicht wünschen oder irgendetwas anderes »gut machen«. Sie müssen sich nicht einmal bemühen.

In genau dem Augenblick, in dem Sie auf einem Gebiet etwas über sich selbst und Ihr Leben vollkommen verstehen, verändert es sich. Wahres Verstehen ist, als ob sich Schleier vor Ihren Augen auflösen: Es bewirkt augenblicklich eine grundlegende Änderung Ihrer Fähigkeit, die Wahrheit zu sehen. Mit dieser Erweiterung Ihres Verstehens verändern sich sofort auch Ihre Gefühle zu bestimmten Themen. Und weil Ihre Gedanken und Gefühle das sind, was Sie ausstrahlen, werden Sie sofort eine andere Anziehungskraft auf Menschen und Ereignisse haben.

Dieses Wissen, wie innere und äußere Ereignisse im Leben wirklich zusammenhängen, damit man nicht aus Unwissenheit heraus alles immer genauso fortsetzt oder blockiert, ist die »Kraft der Wahrheit«.



Illusion und Wahrheit

Wie funktioniert Wahrheit? Wie funktionieren Illusion und Täuschung?

Haben Sie schon einmal real oder im Fernsehen einem Zauberkünstler zugesehen und fasziniert beobachtet, wie er die unglaublichsten Dinge tut? Er zaubert nicht wirklich, das weiß jeder. Doch er verfügt über ein spezielles Wissen und über besondere Fähigkeiten. Darin liegt das Geheimnis seiner Anziehungskraft auf andere.

Wie lange könnte ein solcher Magier Sie in seinem Bann halten, wenn Sie alle Tricks genau kennen? Wenn plötzlich von allen Seiten das Licht anginge und Sie jede Bewegung und jeden Gegenstand wie in Zeitlupe verfolgen könnten? Wenn Sie die ganze Wahrheit sehen könnten? Der Bann wäre schnell gebrochen. Ihre Augen würden sofort sehen, was sie zuvor nicht gesehen haben. Der Magier hätte keine Macht mehr über Sie. Für einen Zauberkünstler, dessen Tricks Sie kennen, würden Sie weder Zeit noch Energie investieren, noch Geld für eine Eintrittskarte ausgeben.

In Ihrem System gibt es Kräfte, die wie Zauberkünstler arbeiten. Sie erzeugen eine Illusion und verschleiern Ihnen den Blick auf das, was tatsächlich geschieht. Die Schleier täuschen Ihre Wahrnehmung, Ihr Bewusstsein und Ihr Denken. Und es gibt nichts, was Sie dagegen tun können, außer Sie werden sich bewusst, wie der betreffende Schleier funktioniert. Ab diesem Moment geht das Licht an, und Sie sehen Ihre Welt mit anderen Augen.

Etwas zu beobachten und es zu verstehen ist die Grundlage, wenn man es verändern oder ausrichten möchte. Wenn Sie wissen, wie die Kräfte in Ihrem System als Mensch arbeiten, werden Sie zu einem

Beobachter und bewussten Gestalter Ihres Lebens. Gleichzeitig können Sie das, was Sie selbst sind, immer mehr lieben, weil Sie es immer mehr verstehen.

*»Wer andere kennt, ist klug.
Wer sich selber kennt, ist weise.«*



Lao-Tse

chinesischer Philosoph, Begründer des Taoismus

6. Jahrhundert v. Chr.

Die Wirkung der Schleier

Ein Schleier ist also eine Kraft oder ein Zustand, der dafür sorgt, dass Sie die Welt, das Leben, Ereignisse, Dinge, Menschen oder sich selbst auf eine ganz bestimmte Art und Weise wahrnehmen. So eine Kraft kann zum Beispiel eine Angst sein, eine schlechte Erfahrung, automatisch ablaufende starke Gefühle, besonders intensive Wünsche oder ein grundlegender Irrtum über etwas oder jemanden. Zusätzlich zu seinem Einfluss auf Ihre Wahrnehmung sorgt ein solcher Schleier wie ein automatisch ablaufendes Programm dafür, dass Sie - oft sogar für Außenstehende vorhersehbar - auf eine ganz

bestimmte Art und Weise reagieren müssen: als hätte jemand einen Knopf gedrückt.

Es gibt Menschen, die um diese Zusammenhänge wissen und schnell herausfinden, wo die Knöpfe der anderen sind. Sie erkennen, dass jemand, der in einem bestimmten Schleier steckt – zum Beispiel in einer Befürchtung oder in einem starken Wunsch –, auf bestimmte Impulse zuverlässig und vorhersehbar reagieren wird.

Wenn Sie von solchen automatischen Reaktionen frei werden möchten, ist dies nur möglich, wenn Sie verstehen, wie das, »was Sie selbst sind«, funktioniert; wenn Ihnen bewusst wird, wie bestimmte Umstände in Ihrem »System als Mensch« auf die Welt da draußen reagieren.

Je mehr Sie dies durchschauen, desto freier werden Sie. Sie können dann zwar immer noch reagieren, wenn Sie möchten, aber Sie müssen es nicht. Sie durchschauen, was geschieht. Wenn Sie die Schleier verstehen, werden sich Ihre Beziehungen – auch die zu sich selbst – deutlich verbessern.



»Wer unbewusst ist,
sieht nicht, was es zu sehen gibt,
und kann nicht erkennen,
wo er sich befindet.
Nur mit klarem Blick
können Sie wirklich entscheiden,
etwas zu verändern.
Ihr Leben braucht Ihre Bewusstheit!«

DER 1. SCHLEIER



Unbewusstheit

Der Schleier der Unbewusstheit

Warum scheinen manche Menschen genau zu wissen, wer sie sind, was ihr Weg ist und was sie in ihrem Leben zu tun haben? Und andere müssen immer wieder nach sich selbst und ihrem Lebenssinn suchen? Warum gibt es in manchen Menschen so viel Klarheit und in anderen so viel Verwirrung und Fragen? Warum bleiben die einen selbst in stürmischen Zeiten in ihrer Mitte, während andere immer wieder vom Wind des Lebens völlig durchgeschüttelt werden?

Der Grund liegt in der Anwesenheit von etwas, was man *Bewusstheit* nennt. Bewusstheit ist ein innerer Zustand des Beobachtens, der einhergeht mit dem Wissen darüber, was gerade wirklich in einem selbst und im Außen geschieht und warum es geschieht. Dieses »wissende Beobachten« gibt Sicherheit, Klarheit, Kraft und innere Stabilität, auch in schwierigeren Zeiten.

Sie können sich diesen Zustand nicht erarbeiten. Sie bekommen ihn geschenkt, wenn Sie die Schleier, die Ihre Wahrnehmung und Ihr Denken beeinflussen, durchschauen.



Ihr direkter Weg zur Bewusstheit

Bewusstheit entsteht aus Wissen und Beobachten. Zuerst müssen Sie wissen, welche Kräfte in Ihnen wirken und welche Abläufe statt-

finden. Mit diesem Wissen in sich werden Sie auf ganz neue Weise beobachten, fühlen und erleben, was in Ihnen selbst, in Ihrem Leben und in anderen Menschen geschieht.

Im Zustand von Bewusstheit können die Gefühle und Gedanken in Ihnen nicht mehr automatisch bestimmen, was Sie zu tun haben und wie Sie reagieren müssen. Als Folge werden Sie immer mehr Menschen in Ihr Leben ziehen, die sich ebenfalls darüber bewusst sind, wer sie sind und was geschieht. Und mit denen, die bereits da sind, werden Sie sich nicht mehr automatisch gegenseitig »die Knöpfe drücken«.

Je bewusster Sie werden, desto mehr Schönheit werden Sie in Ihren Beziehungen und in Ihrer Partnerschaft erleben und desto weniger wird das ablaufen, was man »Drama« nennt. Denn Drama findet in Beziehungen nur dann statt, wenn die Ängste, Vorstellungen und Wünsche zweier Menschen unbemerkt - also unbewusst - miteinander in Resonanz gehen und sich dadurch gegenseitig verstärken.

Der kürzeste Weg, um jeden automatischen Ablauf zu unterbrechen und in den Zustand von Bewusstheit über das zu kommen, was gerade wirklich geschieht, führt über zwei Fragen:

*Wer oder was bin ich?
Was geschieht hier?*



Diese beiden Fragen sind Ihr Werkzeug, um alle Schleier des Lebens zu durchschauen. Sobald das entsprechende Wissen in Ihnen vorhanden ist, genügen diese beiden Fragen, um Sie in jedem Moment zu einem bewussten Beobachter werden zu lassen.

Wer oder was bin ich? – Die erste Erkenntnis

Tief in jedem von uns gibt es einen Teil, der wissen will, wohin er gehört. Dieser Teil ist es, der in uns die Sehnsucht danach erzeugt, endlich »anzukommen«, den Wunsch, sich irgendwo »zu Hause« zu fühlen. Dieser Teil sehnt sich nach einer Antwort auf die Fragen: Wer oder was bin ich? Wer und was gehört zu mir? Wozu bin ich hier? Diese tiefe Sehnsucht wirkt, offen oder versteckt, in jedem von uns. Sie ist der Grund, warum wir uns immer wieder rastlos und »auf der Suche« fühlen.

Dieser suchende Teil ist es auch, der die Sehnsucht nach einem Lebenspartner in uns weckt, in der Hoffnung, dann endlich wirklich anzukommen. Weil ein liebender Lebenspartner zwar wundervoll, aber nicht die ganze Antwort auf die Frage ist, stellt man manchmal fest, dass selbst mit einer schönen Partnerschaft die innere Unruhe nicht wirklich verschwindet.

Wer oder was sind Sie? Haben Sie schon einmal wirklich versucht, das zu beantworten? Zu welchem Ergebnis sind Sie gekommen? Versuchen Sie es mit Ihrer Arbeit: *Sind* Sie eine Sekretärin, ein Manager, eine Abteilungsleiterin, ein Handwerker, eine Hausfrau, ein Ingenieur ...?

Diese Frage ist grundlegend für Ihr Leben, denn wenn Sie glauben, dass Sie das *wären*, was Sie eigentlich nur *tun*, machen Sie Ihre Gefühle und Gedanken von anderen abhängig. Dann trifft Sie jede Veränderung an Ihrer Arbeit persönlich. Dann nehmen Sie jede Meinung anderer Leute über Ihre Aufgabe oder über Ihr Verhalten persönlich. Dann entscheiden Menschen, die Sie nur in Ihrer Rolle und nicht als Mensch kennen, allein durch ein Urteil oder eine Bemerkung

darüber, ob Sie sich gut oder schlecht fühlen. Dann empfinden Sie ein Urteil über eine erbrachte Leistung als Urteil über Ihren Wert als Mensch.

Viele Menschen stürzen in tiefe Gefühle von Sinnlosigkeit, wenn sie ihren Arbeitsplatz verlieren. Neben dem Verlust von Geld und anderen unangenehmen Veränderungen ist ein wesentlicher Grund, dass sie nicht mehr wissen, wer sie sind. Sie verlieren mit der Stelle auch einen großen Teil ihrer Identität. Sie glauben, ihr Leben und sie selbst als Mensch hätten keinen Wert mehr, und das nur, weil sie einen Zeitabschnitt ohne eine anerkannte Funktion erleben.

Tatsächlich *sind* Sie nicht Ihre Arbeit, Sie *tun* nur eine Arbeit. Sie erledigen für eine vorübergehende Zeit Ihres Lebens die Aufgaben einer Sekretärin, eines Managers, Ingenieurs, Handwerkers, einer Hausfrau oder einer Abteilungsleiterin.

Manchmal wird gesagt, um Abstand zu gewinnen, wäre es hilfreich, sich vorzustellen, dass man im Leben immer nur Rollen spielen würde. Tatsächlich hilft das auf lange Sicht wenig, denn Sie geben dem Teil von Ihnen, der wissen will, wer oder was Sie sind, die Antwort: »Alles, was ich tue, sind nur Rollen. Es sind falsche Identitäten. Das bin ich nicht.«

Wie fühlt sich für Sie der Gedanke an, Ihr ganzes Leben würde nur daraus bestehen, dass Sie immer wieder verschiedene Rollen erfüllen müssen? Wie ein ewiges Schauspiel, eine nie endende Reihe aus Erwartungen an Sie? Sehen Sie? Es ist nicht die Antwort, die Sie suchen. Die Wahrheit ist, dass Sie immer einfach nur verschiedene »Dinge tun«. Und das hat nichts damit zu tun, wer Sie wirklich *sind*.





*Die erste Erkenntnis zu der Frage,
wer oder was Sie sind, lautet: Sie sind nicht das,
was Sie tun. Sie sind nicht Ihr Handeln.*

*»Ein wissender Mensch
wird nicht glauben,
dass Glück und Leid
ohne Ursachen entstehen.«*



Siddhartha Gautama

Erwachter Weisheitslehrer und Begründer des Buddhismus

* ca. 563 v. Chr. † ca. 483 v. Chr.



Wer oder was bin ich? – Die zweite Erkenntnis

In den meisten Kulturen hat man erkannt, dass unser Menschsein aus mindestens drei Bausteinen besteht, die oft als Körper, Geist und Seele bezeichnet werden. Damit unser Verstand in der Praxis des eigenen Lebens bestimmtes Wissen auch anwenden kann, muss es »greifbar« sein. Die Betrachtung unseres Menschseins als Körper, Geist und Seele macht die Antwort auf die Frage »Wer oder was bin ich?« erheblich praktischer. Vorausgesetzt, dass man den Worten die richtige Bedeutung zuordnet:

- ◆ *Ihr Körper* ist nicht nur das biologische Fahrzeug, das Sie durch Ihr Leben trägt. Ihr Körper steht für Ihre *Gefühle*.
- ◆ *Ihr Geist* steht für Ihre Gedanken. Also auch für Ihre Erinnerungen, Ihre Erkenntnisse, Hoffnungen, Befürchtungen und Pläne.
- ◆ *Ihre Seele* steht für – nennen wir es im ersten Schritt – *etwas, was weder Körper noch Gefühle, noch Gedanken ist*. Je mehr Schleier Sie im Folgenden lüften, desto klarer werden Sie wissen, dass die Seele für Liebe und letztlich für die Wahrheit in Ihnen steht.



Ihr Körper steht deshalb für Ihre Gefühle, weil alle Gefühle körperliche Reaktionen sind. Jeder Gedanke, den Sie denken, löst in der Hirnanhangdrüse die Produktion spezieller (zum Gedanken passender) Botenstoffe aus. Diese werden blitzschnell zu bestimmten Zellen in Ihrem Körper geschickt. Die dortigen Zellen reagieren dann wiederum mit einer Art von Veränderung, die Sie selbst als Gefühl wahrnehmen. So *spüren* Sie dann beispielsweise Angst in der Region Ihres Solarplexus, Liebesgefühle in der Herzregion oder Stress und Wut in der Magengegend.

Wer oder was sind Sie? *Sind* Sie Ihr Körper und Ihre Gefühle? Die Wahrheit ist, dass Sie die Gefühle in Ihrem Körper *spüren*. Aber Sie sind nicht diese Gefühle. Und Sie *sind* auch nicht Ihr Körper. Sie *haben* einen Körper. Sie bewohnen und benutzen ihn. Er gibt Ihnen die Möglichkeit, am Leben teilzunehmen, verschiedene Orte und Menschen aufzusuchen, sich zu berühren, Sinneseindrücke zu erleben, Dinge zu bewegen und zu erschaffen, Erfahrungen zu machen ... Über das wundervolle Geschenk Ihres Körpers können Sie diese Welt erleben. Deshalb ist Ihr Körper der beste Freund Ihres Lebens. Wenn Sie Ihren Körper so sehen lernen, werden Sie ihn immer mehr genau so lieben, wie er ist, denn ob er die eine oder andere Unperfektheit hat, ist nicht wirklich wichtig, um Sie an der Schönheit des Lebens teilnehmen zu lassen. Sie haben den Körper nicht bekommen, um ständig mit ihm unzufrieden zu sein. Sie haben ihn, um durch Ihr Leben zu reisen. Am Ende wird er ohnehin zurückbleiben wie ein Kreuzfahrtschiff nach einer wundervollen Reise.



Ihr Geist besteht aus allem, was Sie denken und an was Sie sich erinnern. Er ist Ihre ganz persönliche Kombination von gespeicherten alten und neu entstehenden Gedanken. Der Ablauf dieser Gedanken, die zusammen mit Ihrem Körper Gefühle erzeugen, machen Sie zu der einzigartigen Persönlichkeit, die Sie sind. Zu dem, was Sie als »Ich« empfinden. Aber *sind* Sie tatsächlich auch all diese Gedanken? Sind Sie Ihr Verstand?

Haben Sie schon bemerkt, dass Ihr Verstand in manchen Lebenssituationen macht, was er will? Tag und Nacht beschäftigt er sich mit demselben Thema, oft ohne eine Lösung zu finden. Ihr Verstand denkt dann, wie in einer Wiederholungsschleife, immer denselben