

VEIT LINDAU  
SEELENGEVÖGELT  
MANIFEST FÜR DAS LEBEN



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Dieses Buch ist kein bequemer Lesestoff. Es ist eine Liebeserklärung an das Leben, die provoziert, wachrüttelt, auf die Seele küsst. Manchmal erscheint es einfacher, sich nach dem Tod zu sehnen, als sich wirklich auf das Leben einzulassen. Nicht jeder, der geboren wurde, hat sich bereits für das Leben entschieden. Es ist die radikalste Wahl, die du treffen kannst und musst. Alles und jeder um dich herum wartet auf deine Antwort. Nichts ist zu gut, um wahr zu sein.

## *Autor*

Veit Lindau. Trainer, Speaker, Businesspunk, Freigeist. Gilt als einer der führenden Experten für Selbstverwirklichung im deutschsprachigen Raum. Seine Bücher sind präzise, kompromisslose und gleichzeitig humorvolle Weckrufe. Durch seine ehrliche und sehr persönliche Ansprache ermutigt, inspiriert und fordert er die Leserinnen und Leser frech heraus und ermutigt sie zugleich, ihrem Weg zu vertrauen.

Mehr zu Veit ...

Arbeit, Anliegen und Events: [www.veitlindau.com](http://www.veitlindau.com)

Sein Angebot, ein Jahr mit ihm zu wachsen und zu forschen:  
[www.homodea.com](http://www.homodea.com)

Facebook: [www.facebook.com/veitlindau](http://www.facebook.com/veitlindau)

Die Website zum Buch: Leserberichte, Aktionen, Literaturhinweise:  
[www.seelengevoegelt.de](http://www.seelengevoegelt.de)

VEIT LINDAU

# SEELENGEVÖGELT

MANIFEST FÜR DAS LEBEN

Überarbeitete Neuauflage

GOLDMANN

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.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage

Überarbeitete Neuauflage März 2016

© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2011 Life Trust, Veit Lindau

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: nach der Originalausgabe

fm · Herstellung: cb

Lektorat: Anne Nordmann, Berlin, und Monika Sunyatha, Schlangen

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22187-5

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

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz.



Du stirbst.  
Beginne zu leben.

Manchmal scheint es einfacher,  
sich nach dem Tod zu sehnen,  
als sich wirklich auf das Leben einzulassen.

Nicht jeder, der geboren wurde,  
hat sich bereits für das Leben entschieden.

Es ist die radikalste Wahl,  
die du treffen kannst.

Alles und jeder um dich herum  
wartet auf deine Entscheidung.

## WO BIST DU?

*Ich laufe durch die Straßen deiner Stadt.*

*Ich streife durch deine Träume.*

*Ich beobachte dich durch die Augen jedes deiner Mitmenschen.*

*In jedem Buch, das du liest, hinterlasse ich dir verborgene Zeichen meiner Sehnsucht.*

*Die Schneeflocken im Winter, zart schmelzend auf deinen Wimpern – einer meiner Versuche, dich wach zu küssen. Mit dem ersten, warmen Frühlingwind streichle ich sanft über deine Haut. Mit jedem deiner Atemzüge liebe ich dich von innen.*

*In jeder Sekunde deines Seins stehe ich rufend, drängend, bebend vor dem Haus deiner Seele. Ich klopfe auf tausend verschiedene Weisen an deine Tür. Laut wie der Schrei eines wütenden Kindes und still wie die Ewigkeit des Alls. Wild und fordernd zerre ich an dir, um dich im nächsten Augenblick behutsam zu umarmen.*

*Ich habe keine Wahl. Ich werde nichts unversucht lassen. Bis du dich mir öffnest – weit und bedingungslos. Bis du mir alles schenkst, was du hast und was du bist.*

*Wo bist du?*

*Ich brauche dich.*

*Dein Leben*



AUFRUF

*Dieses Buch ist unsere hemmungslose Liebeserklärung  
an das Gute, das Wahre und das Schöne im Menschen.*

*In einer Welt wie dieser ist es einfacher, skeptisch oder sogar  
zynisch zu werden,*

*statt das Herz offenzuhalten – selbst wenn es bricht.*

*Verwechsle uns nicht mit naiven Optimisten.*

*Unsere Zuversicht beruht nicht auf ängstlicher Hoffnung oder  
blindem Glauben.*

*Unser Vertrauen ist eine Wahl.*

*Es ist die kühnste und intelligenteste Wahl,  
zu der wir fähig sind.*

*Nichts ist zu gut, um wahr zu sein.*

*Unser Aufruf ist eine Liebeserklärung an das Leben  
und ein Weckruf für den Rebellen,  
der in jedem Menschen schlummert.*

*Es ist unser Beitrag zur Entfesselung deiner Kraft.*

*Du willst wissen, wer wir sind?*

*Lass dich von unseren Worten in dein wildes, stilles Herz  
begleiten.*

*Hier findest du uns.*

***Die Rebellen des Geistes***

# INHALTSVERZEICHNIS

MANIFEST FÜR DAS LEBEN .....	15
SEELENGEVÖGELT .....	31
EINE LIEBESERKLÄRUNG .....	32
WIR SIND VIELE .....	36
GEDANKEN ZUR SONDEREDITION .....	37
DAS MYSTERIUM .....	40
DIE VERSCHWÖRUNG .....	50
DIE REBELLION .....	60
DAS VERSPRECHEN .....	65
DAS ERWACHEN .....	71
DER RUF .....	80
DER PREIS .....	92
WOZU DAS ALLES? .....	102
FREUDE IST DAS GEHEIMNIS .....	111
DIE OBERE GRENZE .....	115
MATHEMATIK DER SCHÖPFUNG .....	118
ERFOLG IST NATÜRLICH .....	119
VERSCHENKE DICH .....	124
ZEIG DICH .....	134
KANNST DU FEIERN? .....	136

DIE MACHT DES SCHICKSALS .....	140
DAS ALLTÄGLICHE WUNDER .....	141
NICHTWISSEN .....	153
ROUTINE DURCHBRECHEN .....	167
FEHLER SIND NATÜRLICH .....	173
KRISEN .....	185
LEID UND SCHMERZ .....	187
STÄRKE IN DER SCHWÄCHE FINDEN .....	189
TITAN DER EVOLUTION .....	190
SCHEISS DRAUF .....	191
DEMUT .....	192
SCHULD UND UNSCHULD .....	193
EHRlichkeit .....	202
DAS ENDE DER KOPFZENSUR .....	203
DIE ARROGANZ DER GUTMENSCHEN .....	205
NULL PROBLEMO .....	210
DAS KLEINE PROBLEMLEXIKON .....	212
NIEDERLAGEN .....	215
WARTEN & HOFFEN .....	218
DER TOD ALS LEHRMEISTER .....	222
VERTRAUEN .....	230
HINGABE .....	235

DAS DRAMA DES MULTITALENTS.....	237
WAHRE SICHERHEIT .....	242
DEIN KREUZ · DEIN FEUER .....	247
FRIEDEN .....	254
RUMI.....	256
WAS WILLST DU WIRKLICH-WIRKLICH? .....	262
ABSCHIED.....	267
WIEDERGEBURT .....	269
DANKE – DU BIST WICHTIG! .....	272
ANHANG.....	287



# MANIFEST FÜR DAS LEBEN

Die Ethik der Rebellen

**Dies ist unser Manifest.**

Wozu, Mensch, bist du am Leben,  
wenn nicht, um alles zu wollen und alles zu geben?

Wir wissen, wie es ist, einzuschlafen.

Wir wissen, wie es sich anfühlt,  
sich selbst zu verraten und seine Mission zu vergessen.

**Dies ist unser Manifest.**

Es ist unsere Richtschnur.

Unser Leuchtfeuer.

Unser friedvoller Schlachtruf.

Unsere unverschämte Wunschliste.

Unsere stille Kapitulation.

Unser Projektplan für die Ewigkeit  
und unsere Bestandsaufnahme für diesen Augenblick.

Unsere Liebeserklärung an das Mysterium.

Wir wollen alles und sind bereit, alles zu geben.

**Dies ist unser Manifest für das Leben.**

## **Jetzt.**

Unser Spiel läuft immer jetzt. Jetzt ist unsere Chance. Jetzt streben wir nach dem Höchsten. Jetzt wollen wir alles. Jetzt geben wir alles. Es ist simple Logik: Jetzt ist alles, was wir haben. Also setzen wir alles auf JETZT!

## **Vertrauen.**

WE TRUST LIFE. Wir vertrauen der Intelligenz des Lebens. Im absoluten Sinne gibt es keine Fehler. Leben hat immer recht. Wir nehmen das Leben voll und lassen uns vom Leben vögeln. So kommen wir der gesamten Existenz näher als nah. DIESE Intimität ist die Quelle unseres Vertrauens.

## **Kritisch-konstruktives Denken.**

Im Herz zu sein und einen kühlen Kopf zu wahren, schließt sich nicht aus. Wir verurteilen den Verstand nicht. Er ist ein mächtiges Werkzeug, uns anvertraut vom Leben. Ihn nicht zu entwickeln, ist kindisch. Ihm voll zu vertrauen, gefährlich. Wir trainieren konstruktiv-kritisches Denken und loten das Potenzial unseres Bewusstseins immer tiefer aus.

## **Think Big.**

Großkotziges Denken ist für Narzissten. Großzügig und frei zu denken ist für Rebellen. Die Mathematik der Schöpfung besagt: Es dauert genauso lange, einen kleinen, ängstlichen, langweiligen Gedanken zu denken wie eine befreiende, große, alles verrückende Idee. Unsere Wahl ist klar. Wir verschwenden unsere Zeit nicht. Wir denken gern groß, frech und kühn.

### **Demut.**

Die Basis unseres Daseins ist die Achtung vor allem Leben. Wir staunen in Demut über die Schönheit und Unbegreiflichkeit der Schöpfung. Demut ist die sanfte, befreiende Kapitulation eines Geistes, der erkennt, dass alles, was er weiß, sich letztlich wie ein Salzkorn im Meer der großen Wahrheit auflösen wird.

### **Anfängergeist.**

Genießend überlassen wir unsere eigenen Konzepte wieder und wieder dem Schmiedehammer der Wirklichkeit. Wir treten voller Neugier an den Rand des Bekannten und darüber hinaus. Wir empfinden Lust und Freude, wenn unser Geist von einem neuen Wort, einer überraschenden Frage, einer ungewöhnlichen Überlegung oder einem unerwarteten Ereignis befruchtet wird.

### **Mission.**

Wir begreifen unser eigenes Leben als einen ewigen Lernprozess und ein Wunder. Unser Ziel ist es, die Möglichkeiten unseres Lebens so weit wie möglich auszuloten. Dieses Leben ist unsere Chance. Wir sind bereit, klarer und tiefer zu erkennen, wer wir sind. Unser stilles Gebet lautet: Möge mein nächster Schritt dem Wohle aller Wesen dienen.

### **Sehnsucht.**

Wir achten die tieferen Wünsche unseres Herzens als einen Ruf der Evolution. Sie locken uns aus der Höhle des Etablier-

ten in die Weite neuer Abenteuer. Unsere unbändige Sehnsucht nach einem erfüllten, wachen, ekstatischen Leben ist heilig. Egal, wie verworren oder hoffnungslos sich unser Alltag gerade präsentiert oder wie gesättigt wir uns fühlen – wir hüten das Feuer unserer Sehnsucht.

### **Sichtbarkeit.**

Wir begreifen Sichtbarkeit als eine großartige Chance, Spaß zu haben und zu wachsen. Wir stehen gern im Rampenlicht des Spielfelds, denn hier tobt der Bär. Die Intensität des Spieles, das Feedback der anderen Spieler, unsere Siege und Niederlagen – das alles erzeugt eine Hitze, in der wir lebendig und schnell lernen. Ablehnung, Neid, Kritik, Meckern, Schadenfreude sind die üblichen Rufe von den Zuschauerrängen. Manchmal dringen sie zu uns durch, und ab und zu tun sie auch weh. Doch meistens ist das Spiel selbst viel zu spannend.

### **Gegenwart & Zukunft.**

Rebellen des Geistes wissen, dass es möglich ist, ihr Handeln nach einer Zukunftsvision auszurichten – und gleichzeitig voll in der Gegenwart zu leben. Wir haben die geilsten, erregendsten, kühnsten Ziele und wir zelebrieren jeden einzelnen kleinen Babyschritt auf dem Weg dorthin.

### **Beziehungen.**

Wir schenken unseren Beziehungen die größte im Augenblick verfügbare Version unseres Selbst und ... etwas mehr. Bezie-

hungen sind der Altar, auf dem wir wieder und wieder unser kleines, begrenztes Ich opfern, um in das hineinzuwachsen, was wir wirklich sind. Sie sind die Geburtsstätten eines liebenden Menschen und gleichzeitig Felder, in denen Licht und Dunkelheit zur Ruhe kommen können. Wir sprechen nicht oft über die Liebe, denn wir wollen dieses Mysterium nicht zerreden, sondern erfüllen. Wir sind in der Lage, unser existenzielles Alleinsein anzunehmen und auch im Feuer der Nähe zu stehen. Wir nehmen uns das Recht heraus, uns mit dem zu verbinden, was uns stärkt.

### **Arbeit.**

Wir arbeiten immer. Denn Arbeit ist unser Weg der Selbstverwirklichung. Arbeit ist unser Ausdruck, der Welt konkret zu zeigen, woran wir glauben. Rente ist ein Konzept, das ein Rebell des Geistes einfach nicht versteht. Wie kann man sein Wirken in ein Leben vor und nach Rentenbeginn einteilen? Wir begreifen uns bis zu unserem Tod als Vollzeitangestellte des Lebens. Wir sind hier, um das zu tun, was wir wirklich lieben. Denn nur darin werden wir richtig gut sein. Wenn wir doch etwas tun müssen, das wir nicht mögen – zum Beispiel die Kacke unseres Kindes wegwischen, unsere Steuererklärung machen oder physisch altern –, dann wählen wir, auch dies zu lieben.

### **Integrität.**

Rebellen des Geistes heben gern ab und achten gerade deshalb darauf, dass es in ihrem Leben immer eine klare, stabile Landebahn gibt. Diese Landebahn heißt Integrität. Integrität basiert auf wohldurchdachten ethischen Grundsätzen und der Bereit-

schaft, diese auch bei Bedrohung aufrechtzuerhalten. Wir sind ehrlich. Wir stehen zu unseren Werten – mit unseren Worten und unseren Taten. Wir lassen uns von Feedback berühren, doch wir beugen uns nicht den Stimmen der anderen. We walk our talk. Wir messen uns an den konkreten Ergebnissen unseres Lebens und nicht nur an Ideen. Wir übernehmen unsentimental die Verantwortung, wenn wir Mist gebaut haben.

### **Gelassenheit.**

Wir glauben nicht, dass wir uns in Ordnung bringen müssten, sondern akzeptieren uns so, wie wir sind. Gleichzeitig genießen wir es, uns weiterzuentwickeln. Ein Meister kontrolliert seine Umwelt und lässt sich von ihr kontrollieren. Ha! Wir lösen die Spannung solch scheinbarer Gegensätze mit Humor auf und reifen in die gelebte Synthese hinein.

### **Selbstverantwortung.**

Die schlimmste Krankheit, die den Menschen befallen kann, ist die Opferhaltung. Wer seinem Geist zu glauben erlaubt, dass er ein Opfer äußerer Umstände ist, verliert den Kontakt zu seiner unantastbaren Essenz. Außerdem verrät er seine schöpferische Macht. Deshalb: Fuck the Opferitis humana!

### **Vergebung.**

Um mit möglichst leichtem Gepäck von der Geburt bis zum Tod reisen zu können, kultivieren wir einen Lebensstil der Vergebung. Menschen sind nicht perfekt. Lebendige Menschen begehen Fehler, und zwar am laufenden Band. Das ist nicht schlimm.

Das ist natürlich. Bewusst erlebte Fehler sind die Hefe unserer Evolution. Wir vergeben uns und den anderen so schnell wie möglich, indem wir erkennen, dass es nichts zu vergeben gibt. Dann lassen wir die Vergangenheit los und gehen weiter.

### **Es ist nie zu spät.**

Was, wenn wir es wieder einmal verpeilt haben? Wenn der Sumpf des Mittelmaßes uns wieder einmal geschluckt hat? Was, wenn wir wieder einmal voll danebenlagen? Na und! Ein Rebell des Geistes verschwendet keine Zeit mit Schuld und Scham. Er steht auf, schüttelt den Kopf, reißt einen guten Witz über sich selbst und korrigiert. Denn er weiß, dass er in jedem Augenblick neu wählen kann und neu wählen muss. Der beste Zeitpunkt, um eine Wahl zu treffen und neu anzufangen, ist immer JETZT.

### **Exzellenz.**

Wir lieben es, in dem, was uns wichtig ist, zu Meisterschaft und Exzellenz zu gelangen. Obwohl wir wissen, dass es unmöglich ist, den Zustand der Perfektion zu erreichen, versuchen wir es. Unser Wunsch konzentriert alle unsere Kräfte auf einen Punkt. Exzellenz sammelt und formt uns. Sie sibt das Unreine aus und schmiedet uns. Egal, wie wir uns fühlen, wir erscheinen jeden Tag auf der Übungsmatte. Und wenn wir einmal Lust haben, auf der Couch zu sitzen, Chips zu futtern und uns die Birne mit einem kitschigen Film berieseln zu lassen? Dann machen wir eben das – hingebungsvoll und exzellent!

## **Humor.**

Wir schätzen Humor. Humor ist die beste Art, die scheinbaren Widersprüche des Lebens zu verstehen und sogar zu genießen. Wir sehen keinen Sinn in verbissener Ernsthaftigkeit. Stattdessen kultivieren wir Lebendigkeit und Freude. Wir sind einfach, spontan und natürlich. Wir haben kein Problem damit, uns lächerlich zu machen, denn wir spüren die abstruse Bedeutungslosigkeit aller menschlichen Bestrebungen und die gleichzeitige Unantastbarkeit unserer Würde. Wir sind nichtiger Sternenstaub und großartiges Wunder zugleich. Wir sind absolut unwichtig und essenziell wichtig für alle.

## **Schönheit.**

Wir lieben und feiern unsere eigene Existenz, indem wir unsere Gaben und Fähigkeiten gern mit anderen teilen. Durch uns kommen mehr Schönheit, Freude und Liebe in diese Welt. Wir übernehmen Verantwortung dafür, dass wir uns gut fühlen. Wir strahlen Freude und Wohlwollen aus. Andere Menschen fühlen sich in unserer Anwesenheit wohl. Natürlich sind wir manchmal auch down oder rennen mürrisch durch die Gegend. Doch ein Stinkstiefel, der sich selbstironisch lieb hat, ist schon wieder charmant. Wir betrachten lässige Selbstliebe als aktiven Umweltschutz.

## **Empowerment.**

Das Leid unserer Mitmenschen geht uns etwas an. Sie sind wir. Wir unterstützen andere darin, sich Handlungen aktiv zu widersetzen, die sie selbst oder andere bedrohen oder verlet-

zen. Wir unterstützen jedes Wesen, Kraft und Weisheit in sich selbst zu finden. Jedes System birgt immanent die Lösung für sein Problem. Es ist wesentlich effektiver, dem System zu helfen, die Lösung selbst zu finden, anstatt ihm das aktuelle Problem kurzfristig abzunehmen.

### **Katalysatoren.**

Wir begreifen uns als Katalysatoren des Lebens, die durch ihre Lebendigkeit auch in anderen einen Umwandlungsprozess in Gang setzen. Wir verzichten auf Predigten, denn wir kennen einen machtvolleren Weg, um zu inspirieren: durch unser Sein und unsere Taten. Wir wollen die Welt verbessern. Deshalb tun wir der Welt einen Gefallen und kümmern uns um uns.

### **Versprechen.**

Wir sind hier, um das Versprechen einzulösen, das wir dem Leben vor langer Zeit gegeben haben. Es ist ein Versprechen jenseits aller Worte. Das Leuchten unserer Augen und die stille Freude unseres Herzens verraten, ob wir es vollbracht haben. Auch wenn dieses Versprechen heilig ist, verzichten wir auf künstliche Ehrfurcht und gehen es lässig und cool an.

### **Sex.**

Oh, ja! Wir spüren, genießen und feiern den Eros des Lebens – in unseren Lenden, unserem Herzen und unserem Geist. Wir vögeln leidenschaftlich gern auf allen Ebenen. Genauso begeISTert lassen wir uns vom Leben vögeln. Sex ist weit mehr als die physische Vereinigung zweier Körper, auch wenn dies

eine wundervolle Art ist, Freude miteinander zu teilen. Sex ist Leben. Sex ist Schöpfung. Sex ist Hingabe und ein Tor zur Einheit aller Erscheinungen. Unsere ureigene Sexualität anzunehmen und zu leben ist essenzielle Basis für unseren Selbstwert.

### **Das Dunkle, das Schmerzhaftes und das Hässliche.**

Wir missbrauchen wohlklingende Konzepte nicht, um der Dunkelheit des Lebens aus dem Weg zu gehen. Wir wissen, dass das Dunkle vor allem eins ist: ein begrenztes Urteil im Geist des Betrachters. Ausgrenzung und Verleugnung kreieren nur noch mehr Kampf. Wir sind bereit, unsere Urteile immer wieder aufzulösen und Geist und Herz vom Leben weiten zu lassen. Das sogenannte Dunkle ruft nach dem Licht unseres tieferen Verstehens. Das Schmerzhaftes sehnt sich nach Mitgefühl. Das Hässliche ist verborgene Schönheit, die darauf wartet, von uns erkannt zu werden.

### **Abenteuer.**

Wir verpflichten uns, die Existenz und unsere Mitmenschen nicht zu langweilen. Wozu sind wir hier, wenn nicht, um immer wieder eine bessere, lustvollere, weisere, schönere, lässigere, wachere, gütigere, wildere und natürlichere Version unseres Selbst auf die Welt zu bringen? Wenn wir uns dabei ertappen, zu jammern und uns selbst leidzutun, erinnern wir uns an das 11. Gebot: Du sollst Gott nicht langweilen!<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Das Gebot stammt von Rob Breznsy aus seinem Buch: *Pronoia Is the Antidote for Paranoia, Revised and Expanded: How the Whole World Is Conspiring to Shower You with Blessings*, North Atlantic Books 2009.

## **Nichtwissen & Staunen.**

Wir achten die Fähigkeiten unseres Geistes. Wir fordern ihn immer wieder zu Höhenflügen heraus. Gleichzeitig ist uns bewusst, dass unsere Köpfe keinen Zutritt zum wahren Mysterium haben. Deshalb kultivieren wir Stille und Staunen. Der Frieden unserer Herzen beruht nicht auf den Siegen, die wir in der Welt der Dinge erringen. Der Frieden unserer Herzen entstammt dem Ozean der unberührbaren Stille. Hier ist unser wahres Zuhause.

## **Achtsamkeit.**

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem weisen Leben. Denn Bewusstsein ist in sich weise, und Achtsamkeit bringt Bewusstsein hierher zurück – in die Gegenwart, in den Moment. Die Gefahr, im Traum der Begrenzungen einzuschlafen, besteht bis zum Schluss. Deshalb trainieren wir Achtsamkeit bis zum letzten Atemzug.

## **Sicherheit.**

Es gibt keine Sicherheit in physischer Form. Leben ist gefährlich. Alles, was wir berühren können, wird irgendwann sterben. Wir suchen unsere Sicherheit nicht im Bauen von Sandburgen. Wir krallen uns nicht am Ufer des Erreichten fest. Wir leben voll in dieser Welt, doch wir sind nicht von dieser Welt. Wir schwimmen in der Mitte des Flusses und werden eins mit ihm. Krisen sind für uns natürliche Stromschnellen des Lebens. Wenn die nächste Stromschnelle kommt, pinkeln wir noch einmal ins Wasser oder furzen in den Wind, denn das bringt

Glück. Dann atmen wir tief durch und suchen bewusst die Vereinigung mit dem Wirbel. Unsere einzigen Sicherheiten sind der ewige Wandel des Stromes und das noch tiefer liegende Meer der Stille in uns. Frieden entspringt dem Erkennen dessen, was bleibt, wenn alles geht.

### **Der Tod.**

Rebellen des Geistes wissen instinktiv, dass es keine Garantie für ein Leben danach gibt. Wir geben uns nicht der trügerischen Sicherheit religiöser Konzepte hin. Ja, auch wir haben Angst vor dem Tod. Wir unterdrücken sie nicht, wenn sie kommt. Wir atmen sanft weiter. Wir erlauben ihr, langsam in unsere Glieder zu kriechen, uns an die unendliche Kostbarkeit dieses Moments zu erinnern und sich dann in unserem Blut in freudige Erregung zu verwandeln. Wir warten nicht wie ein hypnotisiertes Kaninchen auf den großen Tod. Wir trainieren das Loslassen jeden Tag. Wir bereiten uns vor, indem wir jeden Tag kleine Tode sterben – immer dann, wenn wir unsere Komfortgrenze überschreiten. Wir ahnen, dass der letzte Tanz den Geschmack der ganzen Reise haben wird. Deshalb leben wir jetzt so, wie wir einmal sterben möchten.

### **Vollkommenheit.**

Wir sehen die Vollkommenheit der Spirale des Lebens. Diese Vollkommenheit ist nicht dasselbe wie die menschlichen Vorstellungen von Schönheit, Perfektion und Fairness. Unsere Urteile über richtig und falsch unterliegen dem Wandel der Zeit. Vollkommenheit hingegen ist der klare Grundgeschmack des

ewigen Mysteriums. Es ist eine nicht intellektuell verstehbare, doch in der Tiefe erfahrbare Angemessenheit des Seins.

Auch wenn es manchmal unser Herz zu zerreißen droht und unseren Verstand ängstigt: Auch das Dunkle ist Teil des vollkommenen Tanzes – genau wie jede Geburt durch eine Phase des Schmerzes und der Enge eingeleitet wird.

Das Leben hat immer recht. Jedes Teil hat das Recht zu sein, wie es ist. Wir begegnen menschlichen Irrungen mit Mitgefühl und Klarheit. Alles ist Liebe und ist da, um dem Großen und Ganzen zu dienen.

**So sei es.**

