

**HEYNE <**

## Das Buch

Mit dem Mut eines Kriegers kämpfen, aber mit einem friedvollen Herzen leben: Der Weg des friedvollen Kriegers wird bestimmt durch zwölf unvergängliche geistige Gesetze. Diese universellen Prinzipien betreffen uns alle – wir entdecken sie im eigenen Innersten und finden sie als Kern jeder Religion und spirituellen Tradition. In eine spannende Handlung eingebettet, führt uns Dan Millman diese Lebensgesetze vor Augen und zeigt, wie jeder Mensch sie im täglichen Leben anwenden kann, um verborgenen Potentiale und Kräfte zu entdecken und zu größerem Erfolg, dauerhaftem Glück und innerem Frieden zu gelangen.

Dan Millman erzählt von seiner mystischen Begegnung mit einer rätselhaften, weisen Frau, die ihn auf seinen einsamen Wanderungen in den Bergen begleitet und ihn zu ebenso spannenden wie berührenden Erfahrungen und Neuentdeckungen führt. Lehrreiche Geschichten, die uraltes Wissen in sich bergen, erhellen die zwölf universellen Lebensgesetze so leuchtend klar, daß sie zum ureigenen Erfahrungsgut jeder Leserin und jedes Lesers werden.

## Der Autor

Dan Millman, in jungen Jahren einer der besten Kunstturner 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*  
**UNIVERSELLEN  
LEBENSGESETZE**  
*des friedvollen Kriegers*

Aus dem Amerikanischen von  
ANNEMARIE DÖRING

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»The Laws of Spirit. Simple,  
Powerful Truths for Making Life Works«

bei H. J. Kramer Inc., P.O. Box 1082, Tiburon, California 94920, USA

*Umwelthinweis:*

Dieses Buch wurde auf chlor- und  
säurefreiem Papier gedruckt.

Taschenbucherstausgabe 05/2005

Copyright © 1995 by Dan Millman

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe by Ansata Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2005

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München

Umschlagmotiv: © Pete Turner/Getty Images und Eigenarchiv HildenDesign

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 3-453-70022-8

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Dank . . . . .	7
Vorwort. . . . .	9
Einleitung: Begegnung mit einer weisen Frau in den Bergen. . . . .	11
Das Gesetz des Gleichgewichts . . . . .	19
Das Gesetz der freien Entscheidung. . . . .	29
Das Gesetz des schrittweisen Vorgehens. . . . .	39
Das Gesetz der Gegenwart . . . . .	47
Das Gesetz des Mitgefühls . . . . .	55
Das Gesetz des Glaubens . . . . .	63
Das Gesetz der Erwartung . . . . .	71
Das Gesetz der Integrität . . . . .	79
Das Gesetz des Handelns . . . . .	87
Das Gesetz der Zyklen. . . . .	95
Das Gesetz des Nachgebens . . . . .	103
Das Gesetz der Einheit. . . . .	111
Epilog: Der Abschied der weisen Frau. . . . .	121

*Da ist ein Geheimnis; viele nennen es Gott.  
Es manifestiert sich in allumfassender Liebe,  
in einer Reihe von Gesetzen  
und einem großen Entwicklungsprozeß.  
Dieser Prozeß wirkt durch uns alle und in uns allen,  
und dieser Prozeß ist vollkommen.  
Sobald wir auf der Reise unseres Lebens  
diese elementare Wahrheit entdecken,  
taucht der Weg bei jedem Schritt, den wir tun,  
ganz von selbst unter unseren Füßen auf.*

# Dank

*Ich setze nicht nur meinen eigenen gesunden Menschenverstand ein,  
sondern borge mir zusätzlich auch noch den von anderen Menschen.*

Woodrow Wilson



Jedes Buch ist das Ergebnis einer Teamarbeit, auch wenn es den Namen eines einzigen Autors trägt. Ich habe mich bei meiner Arbeit von vielen begabten Freunden und Fachleuten inspirieren lassen und möchte an dieser Stelle folgenden Mithelfern danken: meiner Lektorin Nancy Carleton, die immer wieder an meinen Texten gefeilt hat; meinem Freund, dem Autor Doug Childers; meiner amerikanischen Verlegerin Linda Kramer und allen Verlagsmitarbeitern. Außerdem bin ich Dick Schuettge, Jim Marin, Stan Shop-  
taugh, Peter Russell, Holly Demé, Jerry Gregoire, David Kay, Jason Seeber, Wes Tabler, Fred Taub, Beth Wilson und vielen anderen Menschen zu Dank verpflichtet, die auf ihre Weise zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben. Mein tiefster Dank jedoch gilt meiner Familie, die mich stets so verständnisvoll unterstützt, und meiner wachsenden Leserschaft, die mich zum Weiterschreiben inspiriert.



# Vorwort

*Man kann den Menschen nichts beibringen.*

*Man kann ihnen nur helfen, es  
in sich selbst zu entdecken.*

Galileo Galilei



*Welches sind die wichtigsten Prinzipien, die du im Laufe deines Lebens gelernt hast?* Diese Frage hatte ich mir vor ein paar Jahren gestellt. Seitdem haben Zeit und Erfahrung mir Antworten und Erkenntnisse geliefert, die ich in diesem Buch niedergelegt habe.

Die spirituellen Gesetze sind unser aller Eigentum. Wir tragen sie in unserem Herzen, und sie liegen allen Religionen, Kulturen und Moralvorstellungen zugrunde. Wenn ich mir zu diesen allgemeingültigen Gesetzen Zugang verschaffen möchte, frage ich mich: «Wenn mein Höheres Selbst mir in Gestalt eines weisen Wesens in den Bergen begegnete, was würde es mich dann wohl lehren?» Mit dieser Frage können wir den Quell der Weisheit erschließen, der in uns allen liegt.

Alle Reiseberichte sind wahr, doch nicht alle Reisen finden unbedingt in der Realität unseres täglichen Lebens statt. Ich möchte meinen Lesern in diesem Buch ein paar spirituelle Lebensregeln darstellen, und zwar in Form von Gesprächen und Erlebnissen mit der erfundenen Gestalt einer weisen Frau – einer außergewöhnlich anmutigen und verständnisvollen Frau, die ihre Schüler anhand von Beispielen aus der Natur belehrt.

Im Gegensatz zu meinen bisherigen Abenteuergeschichten ist dieses Buch eher eine Parabel als ein Roman. Die archetypische Gestalt der weisen Frau aus den Bergen verleiht diesen einfachen, aber bedeutenden Wahrheiten ihre unmittelbare emotionale Realität. Ich möchte meine Leser dazu einladen, sich gemeinsam mit mir von dieser weisen Frau durch die Berge führen zu lassen und die erleuchtenden Gesetze kennenzulernen, die wir im Auf und Ab unseres Lebens meistern müssen. Diese Gesetze haben meinen Horizont erweitert und mir das nötige Rüstzeug in die Hand gegeben, um mein Leben zu verändern. Ich hoffe, daß sie bei Ihnen das gleiche bewirken.

Dan Millman  
Frühjahr 1995

## EINLEITUNG:

# Begegnung mit einer weisen Frau in den Bergen

*Wir sitzen beisammen,  
der Berg und ich, so lange,  
bis nur noch der Berg da ist.*

Li Po



Schon seit vielen Jahren durchstreife ich oft die unberührte Natur in meiner Umgebung, um etwas für meine Gesundheit zu tun und weil es mir Spaß macht – bergauf und bergab über schmale Wildwechsel, bewaldete Hügel, durch Eichen-, Kiefern- und Erdbeerbaumwälder. Dieser Wandertrieb hat mich schon oft in das Gebirge geführt, das sich bis zur Küste hinzieht.

Vor ein paar Jahren, als meine Familie über ein verlängertes Wochenende verreist war, stand ich schon vor Morgenrauen auf und machte mich auf den Weg, ohne einen besonderen Plan für meine Wanderung zu haben. Ich wollte nur in Ruhe das Gebirge durchstreifen und neue Landschaften erkunden. Die Berge waren zwar nicht viel höher als tausend Meter, doch ihre Gipfel und Täler ließen einen die Zivilisation völlig aus den Augen verlieren. Sie erweckten ehrfürchtiges Staunen und den Eindruck von etwas Geheimnisvollem. Ich stellte mir vor, mitten in der Wildnis

zu sein, kilometerweit von jeder menschlichen Siedlung entfernt.

In der Wellenlandschaft der Hügel spiegelten sich die Höhen und Tiefen meines eigenen inneren Lebens wider. Momentan hatte ich das Gefühl, mich in einem Tal verirrt zu haben, das von Zweifeln überschattet war. Mein Leben vollzog sich nur noch in gleichförmiger, wohlgeordneter Routine. So kam es, daß mich an diesem Morgen auf meiner Wanderung eine unausgesprochene Sehnsucht nach etwas Aufregendem begleitete, nach irgendeiner Einsicht, einer Veränderung. Und schon bald sollte ich entdecken, wie wahr das Sprichwort ist: «Sei vorsichtig mit deinen Wünschen! Es könnte sein, daß sie in Erfüllung gehen.»

An diesem Morgen hatte der Wind tiefhängende Wolken von der Küste hergetrieben. Nach einer Weile gelangte ich in ein kleines Tal, in dem so dichter Nebel herrschte, daß ich nicht weiter sehen konnte als ein paar Meter. Es wurde kalt und unheimlich still um mich herum, und bald verlor ich jede Orientierung. Irgendwo unter mir hörte ich einen Bach rauschen und wanderte in die entgegengesetzte Richtung in der Hoffnung, so aus diesem nebelverhangenen Tal herauszukommen.

Nach einer Weile erreichte ich eine Hochebene am Fuß einiger uralter Eichen. An einer Seite der Ebene gähnte ein steiler Abgrund. Zufällig hatte ich den einzig möglichen Zugang zu der Ebene gewählt: einen schmalen Pfad, der sich zwischen mächtigen Felsblöcken hindurchschlängelte. Als ich einen der Felsen umrundete, lichtetete sich der Nebel, und ich entdeckte eine winzige Hütte. Ich trat näher und klopfte leise an die Tür.

Zu meinem Erstaunen antwortete eine klangvolle, unerwartet herzliche Stimme aus dem Inneren der Hütte, als sei ich ein lange erwarteter Gast: «Komm herein, lieber Wan-

derer, komm herein!» Und ich ließ die ausgetretenen Pfade meines Lebens hinter mir, öffnete die Tür und sah die weise Frau, die ganz ruhig dasaß und zu mir emporlächelte. Ohne ersichtlichen Grund überzogen meine Arme sich plötzlich mit einer Gänsehaut.

Mit katzenhafter Anmut saß sie auf einem Blätterteppich auf der Erde, aufrecht und doch entspannt. Sie trug ein loses grünes Gewand. Vielleicht denkt sie, wir sind hier im Wald von Sherwood, dachte ich.

Ihre Augen faszinierten mich. Es waren mandelförmige, haselnußbraune Augen, in denen das Sonnenlicht funkelte, das durch einen Spalt in der Wand der Hütte fiel – Augen wie Edelsteine, umrahmt von einem Gesicht mit glatter, olivfarbener Haut unter einem kurzgeschnittenen braunen Haarschopf. Ihre äußere Erscheinung verriet nichts über ihr Alter, ihre Nationalität oder ihre Kultur. Es sah aus, als sei sie von einem leuchtenden Energiefeld umgeben, doch das hielt ich für eine optische Täuschung, die durch das einfalende Licht zustande kam.

Eine seltsame Verwirrung überkam mich. Ich verlor jedes Gefühl für Zeit und Raum. War das hier ein Urwald, ein Hügel in England zu Shakespeares Zeiten, das schottische Hochland oder eine Einsiedelei der chinesischen Unsterblichen?

«Ich habe schon lange keinen Besuch mehr gehabt», sagte sie. «Ich bin froh, daß du gekommen bist, denn ich habe dir vieles mitzuteilen. Und ich brauche deine Hilfe bei einer sehr wichtigen Aufgabe.»

Hatte sie sich verirrt? Brauchte sie einen Führer? «Klingt interessant», sagte ich verblüfft und neugierig zugleich.

«Ja, ich glaube schon, daß es interessant für dich wird», erwiderte sie. «Aber zuerst einmal brauchst du ein bißchen Training – als Vorbereitung.»

«Vorbereitung? Hmmm... Wenn das länger dauert als ein paar Stunden, glaube ich nicht, daß ich genügend Zeit habe.»

«Du hast weniger Zeit, als du glaubst – und zugleich mehr», sagte sie. Eine merkwürdige Antwort. Ich hielt sie für eine etwas eigenartige, aber harmlose Frau und beschloß, einfach mitzumachen und mich überraschen zu lassen, was dabei herauskommen würde. Mit einem Wink forderte sie mich auf, Platz zu nehmen. «Mach es dir bequem, lieber Wanderer. Ich weiß, warum du gekommen bist und daß du einen weiten Weg hinter dir hast.»

Ich wollte ihr schon erklären, daß ich nur eine Stunde von zu Hause entfernt war; doch dann wurde mir klar, daß sie nicht meine Wanderung von heute früh meinte, sondern meinen langen, an Höhen und Tiefen reichen Lebensweg.

Plötzlich stiegen unzählige Bilder in mir auf, Eindrücke aus den verschiedensten Kulturen und Zeitaltern. Ich hatte das seltsame Gefühl, daß diese Bilder alle irgendwie mit dieser Frau zu tun hatten. Dann kamen mir wieder Zweifel. Bestimmt ist sie nur ein Mensch, der gern zurückgezogen lebt, und ich spinne mir hier ein Abenteuer zurecht, wo gar keines ist, dachte ich.

«Wer bist du?» wollte ich wissen.

«Ein Spiegelbild in einem stillen Teich», erwiderte sie. «Ein Mondlichtstrahl in einer dunklen Nacht, so jung wie der Morgentau und so alt wie die Erde. Alles ist in mir, und ich bin in allem. Mehr kann ich dir nicht sagen, lieber Wanderer, denn mein Leben ist ebenso geheimnisvoll wie deines. Der einzige Unterschied zwischen uns beiden ist, daß ich in einem Geist lebe, von dem in dir gerade erst eine Ahnung aufdämmert.»

Ein paar Sekunden lang war ich sprachlos. Dann fragte

ich weiter: «Aber wie soll ich dich denn nennen? Hast du keinen Namen?»

«Einen Namen?» Sie wirkte ehrlich überrascht. «Ich habe schon so viele Namen gehabt, daß ich mich kaum noch an alle erinnern kann.»

«Aber wie ruft man dich denn?»

«Ich werde nicht oft gerufen – und wenn, dann nicht bei einem Namen», entgegnete sie mit einem Lächeln. Mehr war nicht aus ihr herauszubekommen.

«Und wo kommst du her?»

«Ich wage mich aus der Vergangenheit und der Zukunft hervor. Ich lebe in der ewigen Gegenwart. Du und ich, wir beide haben uns schon oft aus den Augen verloren und immer wiedergefunden. Du hast an einer alten Tankstelle für mich gearbeitet, und ich bin mit dir durch die Regenwälder Hawaiis gewandert. Ich habe schon in großen Städten gelebt und als Richterin unter gold- und silbergeschmückten Kuppeln gegessen. Ich kenne die Geborgenheit des heimischen Herdes und die Einsamkeit der Bergklöster. Ich habe auf staubigen Feldern gearbeitet, die Risiken und Vorzüge der Macht und die kalten Peitschenhiebe der Armut kennengelernt. Ich bin unter funkelndem Sternenhimmel durch die Schatten des Mondlichts gewandert. Ich bin über alle Meere gefahren, habe Vermögen gewonnen und wieder verloren, Gesundheit und Krankheit, Vergnügen und Schmerz erlebt. Ich habe Schätze gefunden, die deine Augen blenden würden: glänzende Seidenstoffe, faustgroße Goldklumpen und funkelnde Edelsteine in allen Farben. Doch was ich nun mit dir teilen möchte, ist der bedeutendste aller Schätze, ein Geschenk, das immer größer wird, je mehr man davon abgibt, und das nie seinen Glanz verliert.»

Als sie fortfuhr, klang ihre Stimme wie die Stimme der

ganzen Menschheit. Sie wehte hierhin und dorthin wie der Wind, blies durch die verstaubten Korridore der Geschichte und durch lichterfüllte Räume. «Es gibt noch Magie in dieser Welt, lieber Wanderer. Ich möchte dich in die Geheimnisse der Alchemie einweihen.»

«Du meinst, wie man Blei in Gold verwandelt?»

Sie lächelte. «Mit Mineralien herumzuspielen, ist nichts weiter als ein Blendwerk der Chemiker. Mit der Alchemie, von der ich rede, kannst du die grundlegenden Elemente deines Lebens – die Ängste, Verwirrungen, Sorgen und Schwierigkeiten, die dir begegnen – in das Gold der Freiheit und Klarheit, Gelassenheit und Freude verwandeln. Die Geheimnisse, die ich dir anvertrauen möchte, sind die Gesetze des Geistes.»

«Du sprichst von ‹Geist› – glaubst du denn an Gott? Hast du eine Religion?» forschte ich.

Sie lächelte. «Man braucht nicht an die Sonne zu glauben, um sich an der Wärme des Morgenlichts zu erfreuen. Es ist einfach da, spürbar und offensichtlich. Auf diese Art und Weise kenne ich Gott. Und was meine Religion angeht», fuhr sie fort und blickte in die Ferne, als erinnere sie sich an längst vergangene Zeiten, «ich habe in den Tempeln der Juden und in den prachtvollen Moscheen der Moslems gesessen. Ich kniete in erhabenen Kathedralen, umhüllt vom strahlenden Licht der Christlichkeit. Ich habe in indischen Schwitzhütten gekauert und die Pfeife weitergereicht, als Schamane in der afrikanischen Steppe gelebt, in buddhistischen Tempeln meditiert und den süßen Weihrauchduft an den Ufern des Ganges eingeatmet. In allen Religionen habe ich denselben Geist entdeckt: einen göttlichen Willen, der über Zeit, Glauben und Kultur hinausgeht und in dem sich die allgemeingültigen Gesetze offenbaren, der Schatz Gottes.»

«Kannst du mir mehr über diese Gesetze erzählen?» bat ich.

«Das habe ich vor», antwortete sie. «Inmitten der Geheimnisse des Lebens gehorcht unser Universum Gesetzen, die ebenso real sind wie das Gesetz der Schwerkraft. Diese spirituellen Gesetze sind in das Gefüge unserer Existenz eingewoben. In ihnen spiegelt sich die Urintelligenz des Kosmos wider, und sie steuern die Mechanismen dieses Universums: die Bewegungen der Blüten, die sich der Sonne entgegenrecken, und der Wellen, die sich donnernd an der Küste brechen. Sie bestimmen die Umdrehungen der Erde, den Zyklus der Jahreszeiten und die Naturgewalten. Zu den Rhythmen ihres Liedes tanzen selbst die Galaxien.»

Plötzlich hörte ich ein seltsam zischendes Geräusch und sah eine Rauchwolke aufsteigen. In einem Kreis aus Steinen zwischen der Frau und mir begann ein Häuflein Äste und Zweige zu brennen, als habe es von selbst Feuer gefangen. «Das hat Merlin mir beigebracht», sagte sie und zwinkerte mir zu. Doch trotz meines ehrfürchtigen Staunens meldete sich eine skeptische Stimme in meinem Inneren. Mag sein, daß es tatsächlich Merlin gewesen ist, dachte ich, vielleicht war es aber auch nur Feuerzeugbenzin.

Während wir der dünnen Rauchwolke nachblickten, die durch das strohgedeckte Dach der Hütte entwich, sprach sie weiter: «Die spirituellen Gesetze beziehen sich auf die innere Ordnung und die Intelligenz des Universums. Sie gehen über sämtliche Begriffe, Traditionen und Glaubensvorstellungen hinaus. Sie bilden die Grundlage aller menschlichen Moral. Unveränderlich wie die Umlaufbahnen der Planeten lenken sie nicht nur die Mechanismen der Natur, sondern alle Aspekte der Existenz. Sie können dir den Weg durch die Untiefen und Riffe deines Lebens zeigen, so wie

der Kompaß und die Sterne in früheren Zeiten den Seeleuten Orientierung boten.

Einige dieser Gesetze», fügte sie hinzu, «zielen vor allem auf die praktische Seite des menschlichen Lebens ab. Auch die religiösen Bücher und Lehren sprechen von diesen großen Wahrheiten – einfachen, aber sehr wirkungsvollen Prinzipien, mit denen man in dieser schwierigen Welt zu innerem Frieden gelangen kann. Wer diese Gesetze befolgt, hat Erfolg und findet Erfüllung; wer sie ignoriert oder sich gegen sie wehrt, der wird auf seinem Weg zur Erleuchtung die Konsequenzen zu tragen haben und daraus lernen, damit auch er eines Tages im Lichte einer höheren Erkenntnis Frieden finden kann.»

«Und wo hast du diese Gesetze gelernt?» fragte ich sie.

«Sie existieren in uns allen als unermesslicher Schatz an intuitiver Weisheit, und sie offenbaren sich auch überall in der Natur.» Plötzlich erhob sich die Frau rasch und anmutig, ging zur Tür und winkte mir, ihr zu folgen. «Komm, Wanderer, die Berge sollen deine Schule sein!»

Ich beschloß, mir das, was sie mir nun beibringen wollte – jene «Schätze», wie sie es nannte –, zu merken, um es eines Tages an meine Kinder weiterzugeben und vielleicht auch an andere Menschen, die sich dafür interessierten. Aber ich war noch weit davon entfernt, die ganze Tragweite, die Macht und den Zauber dieser Gesetze zu begreifen. Ich wußte nur, daß sich etwas Außergewöhnliches abspielte, als ich aus der Hütte trat und nur einen Steinwurf von mir entfernt einen großen, friedlichen Teich entdeckte, der vorher nicht dagewesen war.

# Das Gesetz des Gleichgewichts

## Wie man den goldenen Mittelweg findet



*Wenn die Schwerkraft der Leim ist,  
der das Universum zusammenhält,  
dann ist das Gleichgewicht der Schlüssel  
zu seinen Geheimnissen.*

*Das Gesetz des Gleichgewichts gilt  
für unseren Körper, unseren Geist und unsere Gefühle,  
für alle Ebenen unseres Seins.*

*Es erinnert uns daran, daß man von allem  
zuviel oder zuwenig tun kann  
und daß das Pendel unseres Lebens und unserer Gewohnheiten,  
wenn es zu sehr nach einer Seite ausgeschlagen ist,  
unweigerlich bald in die andere Richtung  
schwingen wird.*

Sei bescheiden,  
denn du bist aus dem gleichen Stoff wie die Erde.  
Sei erhaben,  
denn du bist aus dem gleichen Stoff wie die Sterne.  
Serbisches Sprichwort



«Wir gehen nicht in seiner Windrichtung, deshalb hat er uns noch nicht bemerkt», sagte die weise Frau leise und zeigte auf das Ufer des Teiches, an dem ein weißer Vogel in vollendetem Gleichgewicht auf einem Bein balancierte. «Kannst du dein Gleichgewicht auch so gut halten wie dieser Reiher?»

«Du meinst, auf einem Bein stehen?»

«Nein, ich meine, das zu fühlen, was der Reiher *in seinem Inneren* fühlt. Kannst du inmitten deines Alltagslebens genauso ruhig bleiben?»

«Ja ... Vielleicht ... Ich weiß nicht. Ich überlege immer noch, wie wir eigentlich *hierhergekommen* sind.»

Sie wiederholte ihre Frage: «Du bist nicht oft so ruhig und gelassen wie er, stimmt's?»

«Ich glaube nicht, nein.»

«Eine ehrliche Antwort und ein guter Ausgangspunkt», stellte die Weise fest und setzte sich auf eine sonnige kleine Erhebung am Ufer. «Denk einmal darüber nach, was für eine wichtige Rolle Gleichgewicht in der natürlichen Ordnung des menschlichen Lebens spielt. Wir sind Geschöpfe des Mittelmaßes: Wir können nicht so gut schwimmen wie ein Fisch, nicht so schnell rennen wie ein Gepard, und wir sind nicht so stark wie ein Gorilla; aber wir

besitzen all diese Fähigkeiten in gemäßigter, ausgewogener Form.»

Wieder wies die weise Frau auf den Schmuckreihler, der immer noch am Ufer balancierte. «Jeder menschliche Körper verlangt nach einem Zustand des inneren Gleichgewichts, des inneren Friedens, und fühlt sich nur in diesem Zustand wohl. Spürst du dieses Gleichgewicht jetzt in deinem Inneren?»

In dem Augenblick, als sie mir die Hand auf die Brust legte, erfüllte ein Gefühl tiefen Friedens meinen Körper, und in meinen Geist kehrte Ruhe ein. «Du spürst ihn», flüsterte sie.

«Ja.» Ich seufzte vor Wohlbehagen.

«Dieses Gefühl friedlicher Gelassenheit soll dir von nun an als Maßstab dienen. Es wird dein Gespür für das Ungleichgewicht schärfen, das du normalerweise erlebst, und dafür sorgen, daß du es künftig nicht mehr so ohne weiteres hinnimmst wie bisher.»

«Und wie soll das funktionieren?»

«Du weißt doch, daß es nicht viel nützt, einem nervösen Menschen zu raten, er solle sich entspannen, wenn er keine Ahnung hat, was für ein Gefühl es ist, entspannt zu sein. Doch sobald er einmal einen Zustand tiefer Entspannung erlebt hat, besitzt er einen Orientierungspunkt, einen Maßstab. Jetzt wird er es viel leichter bemerken, wenn sich wieder Spannungen in ihm bilden, und er kann gleich etwas dagegen tun. Sobald du weißt, wie sich echtes Gleichgewicht anfühlt, wird dir auch auffallen, was bei dir aus dem Gleichgewicht geraten ist, und zwar in *allen* Lebensbereichen. Das wird dir automatisch als Signal dienen, wieder in das Zentrum in deinem Inneren zurückzukehren. Indem du die unausgeglichene Bereiche in deinem Leben erkennst, wendest du das Gesetz des Gleichgewichts an.»

«So einfach ist das?»

Sie lachte. «Sehr einfach, aber nicht immer leicht, denn du empfindest den physischen oder emotionalen Zustand, an den du gewöhnt bist, als normal, selbst wenn es ein Zustand der Anspannung oder des extremen Ungleichgewichts ist. Was viele Menschen als «Neurose» bezeichnen, ist in Wirklichkeit nichts anderes als eine Unausgewogenheit oder die zu starke Betonung eines Gedankens, Impulses oder Gefühls, ein Zustand, den wir alle hin und wieder erleben. Deshalb kann es anfangs sogar ein merkwürdiges Gefühl sein, wenn man wieder in einen Zustand echten Gleichgewichts zurückkehrt.»

«Und wie soll ich diese Rückkehr zum wahren Gleichgewicht dann schaffen?»

In diesem Augenblick sprang ein Fisch aus dem Wasser, und die spiegelglatte Oberfläche des Teiches kräuselte sich und sandte kleine Wellen ans Ufer. «Suche jenen stillen Ort, jenen unbewegten Teich in deinem Inneren auf», antwortete die weise Frau. «Schau und horche in dich hinein. Achte auf die Wellen in deinem Körper und in deinem Leben, die dadurch entstehen, daß du in bestimmten Lebensbereichen *zuviel* oder *zuwenig* tust: beim Essen und Trinken, beim Sport und bei der Arbeit oder in der Kommunikation mit anderen Menschen.»

Während ich über ihre Worte nachdachte, kam mir ein neuer Gedanke: «Aber bei all den vielen Katastrophen heutzutage kommt es mir irgendwie egozentrisch vor, so viel Energie darauf zu verwenden, nur in mich hineinzuschauen, um Ruhe und Gleichgewicht zu finden.»

Lächelnd gab die weise Frau mir einen Wink, mit ihr den Teich zu umrunden. «Viele Menschen verwechseln «egozentrisch» mit «egoistisch», sagte sie. «Doch sobald du dein eigenes Gleichgewicht entdeckt hast, wirst du auch den