



Patric Pedrazzoli

# *Seelenzucker*

Eine Reise zum inneren Frieden

**GIGER**

Patric Pedrazzoli  
Seelenzucker

Patric Pedrazzoli

**Seelenzucker**  
Eine Reise  
zum inneren Frieden

Giger Verlag

Infos über den Verlag und zu weiteren Büchern  
unter [www.gigerverlag.ch](http://www.gigerverlag.ch)

1. Auflage 2020

© Giger Verlag GmbH, CH-8852 Altendorf

Telefon 0041 55 442 68 48

[www.gigerverlag.ch](http://www.gigerverlag.ch)

Umschlaggestaltung:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: Roland Pofertl Print-Design, Köln

Printed in EU

ISBN 978-3-907210-36-9

eISBN 978-3-039330-14-0

# Inhalt

Stille und innerer Friede

Vorwort von Pascal Voggenhuber

Impuls zum Buch von Bestsellerautorin Byron Katie

Vorbemerkung

Liebe

Resonanz und Stille

Wer bin ich ohne diese Gedanken?

Meditation und Erleuchtung

Wer ist mein ICH, und wo wohnt es?

Wer ist der Tod?

Stirb, bevor du tot bist

Krieg - der Feind ist in dir

Flüchtlinge oder wo flüchte ich vor mir selbst

Der Terrorist

Himmel und Hölle

Wie wirklich ist diese Welt?

Das Leben lebt sich selbst

Der Sinn des Lebens

Trauma

Jammern als Hobby

Grabe nicht in der Wunde – lass sie heilen

Wir sind nicht der Körper, nicht die Krankheit, nicht die  
Ursache

Endlose Wünsche – Ziele – Träume

Spirituelles Burn-out

Annehmen und Dankbarkeit machen frei

Selbstliebe – liebe dich selbst

Loslassen

Die inneren Fesseln sprengen

Beziehungen und Menschlichkeit

Dein Lebensfluss – Gegenwart und das Hier und Jetzt

Deine letzte Stunde

Universelle Meister/innen und Wunder

Aussöhnung – Versöhnung mit dir selbst

Innerer Frieden

Nachwort

Meditation

Dank

Über den Autor

## Stille und innerer Friede

*Eines Tages kamen einige Wanderer zu einem Mönch, der in einer Einsiedelei auf einem Berg wohnte. Sie fragten ihn: »Welchen Sinn siehst du in deinem Leben in der Stille?« Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern: »Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?« Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: »Wir sehen nichts!«*

*Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute erneut auf: »Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?« Die Leute blickten wieder hinunter: »Ja, jetzt sehen wir uns selber!« Der Mönch sprach: »Als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selber! Und nun wartet noch einen Augenblick.«*

*Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: »Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?« Die Menschen schauten hinunter: »Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.«*

*Da erklärte der Mönch: »Das ist die Erfahrung der Stille. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.«*

## Vorwort von Pascal Voggenhuber

Ich finde es schön, dass ich auch das Vorwort für Patrics zweites Buch schreiben darf. Zum einen, weil das Thema innerer Friede aus meiner Sicht ein sehr wichtiges Thema ist, und zum anderen, weil ich es toll finde, dass sich Patric diesem spannenden, aber auch sehr komplexen Thema widmet. Denn auch ich mache mir sehr oft Gedanken, was innerer Friede ist? Wann hat man ihn erreicht? Ist es ein Zustand, der für immer ist oder ist er nur temporär? Doch ich bin überzeugt, dass dir Patrics Buch helfen kann, deinen inneren Frieden zu finden und eine spannende Sichtweise kennenzulernen.

Patric ist für mich nicht nur ein Freund, sondern ich bewundere ihn sehr als Referent. Er geht seinen ganz eigenen persönlichen Weg als Referent, Seminarleiter und Buchautor, er folgt nicht irgendwelchen Trends, sondern er macht das, was sich für ihn stimmig anfühlt. Was mich am meisten beeindruckt, ist aber seine absolute Ehrlichkeit, und dass seine Worte nicht nur Theorie sind, sondern dass er wirklich probiert, sie auch selber zu leben und umzusetzen. Es gibt nicht viele Referenten, die das so machen. Doch aus tiefer Überzeugung kann ich dir, mein lieber Leser, versprechen, dass Patric »echt« ist und er seine Worte, die er »predigt«, auch wirklich probiert, in seinen Alltag zu integrieren und zu leben.

Lieber Patric, danke für deine Freundschaft sowohl privat wie auch beruflich. Es ist schön zu wissen, einen echten Freund zu haben.

Alles Liebe und nur das Beste für dich und dein Buch

Pascal

## Impuls zum Buch von Bestseller autorin Byron Katie

»Wenn du deine eigenen Gedanken untersuchst, findest du heraus, wie das Festhalten an einem Glaubenssatz oder an einer Geschichte Leid verursacht. Der natürliche Zustand des Geistes ist Frieden. Dann kommt ein Gedanke auf, du glaubst diesen Gedanken und der Frieden scheint verschwunden zu sein. In diesem Augenblick nimmst du das Gefühl von Stress wahr und dieses Gefühl zeigt dir, dass du das, was ist, bekämpfst, indem du den Gedanken glaubst; es zeigt dir, dass du mit der Realität auf Kriegsfuß stehst. Wenn du den Gedanken hinter dem Gefühl untersuchst und erkennst, dass er nicht wahr ist, wirst du außerhalb der Geschichte wieder präsent. Dann fällt die Geschichte im Lichte des Bewusstseins ab und nur das bewusste Gewahrsein über das, was wirklich ist, bleibt übrig. Frieden ist dein wahres Wesen ohne Geschichte – bis die nächste, Stress verursachende Geschichte auftaucht. Irgendwann wird die Untersuchung der eigenen Gedanken zur natürlichen, wortlosen Antwort des Bewusstseins auf aufkommende Gedanken.«

Alles Liebe  
Byron Katie

## Vorbemerkung

In verschiedenen Kapiteln wiederholen sich einige Themen oder klingen ähnlich. Das ist beabsichtigt, da wir zusammen viele verschiedene Themen aus verschiedenen Blickwinkeln durchleuchten, sodass die Reise tief in dein Wesen transformierend wirken kann. Dieses Buch beinhaltet keine praktischen Übungen, sondern das Lesen selbst ist die Praxis und bewirkt eine Transformation deiner Seele. Lies dieses Buch zwischen den Zeilen, denn der innere Friede und die Stille sind immerwährend da, auch während des Lesens. Halte ab und zu inne und lausche in die unendliche Stille deines Wesens. Ich bin immer hier und begleite dich während der ganzen Zeit und darüber hinaus.

Liebe Leserin, lieber Leser! Danke, dass du dieses Buch liest oder lesen möchtest. Komm nun mit auf diese innere und äußere Reise in dich hinein und lass uns zusammen dein WUNDERbares Wesen entdecken, JETZT.

*Der Reisende ins Innere findet alles,  
was er sucht, in sich selbst,  
das ist die höchste Form des Reisenden.*

LAO-TSE

Viel Freude beim Lesen  
Patric

# Liebe

Dein Wesen ist reine Liebe und nichts anderes. Alles andere bist du nicht. Für Liebe gibt es keine Worte, denn jedes Wort würde der Liebe nicht gerecht. Und doch versuche ich hier mit euch zusammen, die Liebe einmal anzuschauen, sie zu betrachten und zu beleuchten. Unser Wesen ist vollkommen und etwas, was vollkommen ist, will nichts. Denn es braucht nichts, um noch vollkommener zu sein. Also erübrigt sich für mich die Frage, was ich auf dieser Welt lernen soll, denn wer ist der Lernende, wenn nicht mein Ich, also mein Ego und mein Verstand, oder? Mein Wesen ist vollkommen und deshalb braucht es auch nichts zu lernen. Mit wem identifizieren wir uns denn - mit unserem vollkommenen Wesen oder mit dem Ich, das noch etwas lernen muss auf dieser Welt?

Ein Kleinkind ist vollkommen, es ist glücklich, voller Lebensfreude, voller Energie und es will nichts. Ich spreche hier nicht von den Grundbedürfnissen wie Essen, Kleidung und Wohnung, sondern vom Wesen des Kindes. Sein Lächeln ist voller Liebe und Glückseligkeit. Wir kommen also vollkommen auf die Welt, sind frei und im Frieden. Urteilen und verurteilen nicht. Wir sind wie ein weißes Blatt, das man mit Informationen und Daten füttert, die dann nach und nach in unserem Gehirn abgespeichert werden.

Eines ist mir wichtig, Glückseligkeit und im inneren Frieden sein heißt nicht, dass man nicht traurig oder wütend werden kann, nein, es heißt, dass gewisse Gefühle

aufkommen und – sobald sie wie eine Wolke vorbeigezogen sind – die Sonne wieder scheint. Wir Erwachsenen jedoch setzen uns oft auf die Wolke und nehmen dieses Paket dann gleich für mehrere Minuten, Wochen, Jahre oder ein Leben lang mit. Oft wurde mir als Kleinkind gesagt: »Oh, du bist so ein Sonnenschein!« Das höre ich auch noch heute Menschen sagen, wenn sie kleinen Kindern begegnen. Vielleicht kannst du dich noch daran erinnern, dass man es dir gesagt hat. Ich kenne keine Kinder, die griesgrämig ins Leben kommen.

Unser Wesen ist also wie eine Sonne. Und wie ist die Sonne so? Sie scheint, sie leuchtet, sie wärmt alle und macht dabei keinen Unterschied, ob sie jemanden mehr oder weniger mag, das kennt sie nicht. Sie macht keinen Unterschied zwischen den Menschen, den Bäumen und den Tieren. Sie scheint immer für alle und gleich viel. Sie macht keinen Unterschied, welcher Religion du angehörst, aus welcher Kultur du kommst, welche Nationalität oder welche Hautfarbe du hast. Ja, sie macht nicht einmal einen Unterschied zwischen einem Friedensstifter und einem Mörder. Wenn man sie fragt, welche Berufung oder welchen Seelenplan sie hat, gibt sie einfach zur Antwort: »Mein Wesen ist scheinen, leuchten, lieben und wärmen.« Und ihr Sein ist schon die Berufung und ihr Seelenplan.

So ist es auch bei uns. Unser Wesen ist diese Sonne und nichts anderes. Alles andere sind wir nicht. Doch wie kann es so weit kommen, dass wir diese Sonne, diese Freiheit, diese Bedingungslosigkeit, diese Hingabe und Demut, diese unendliche Liebe, die wir sind, vergessen und verloren haben? Das schauen wir uns mal genauer an. Wir manifestierten selbst in der Kindheit ein Ich. Am Anfang hatten wir es noch nicht. Denn wenn ich meine 1½-jährige Tochter fragte: »Wer bist du?«, kam als Antwort: »...« Ja, es kam keine Antwort, denn sie war alles und nichts, wie die Sonne, reines SEIN. Einige Monate später antwortete sie

dann bei der gleichen Frage: »Wer bist du?« - »Ich ›Nene.«s Das ist meine älteste Tochter und meine zweite Tochter meinte wohl, dass - wenn wir ihren Namen riefen und sie als Antwort gab »Hier bin ich« - es auch sein zu müssen. Wiederum einige Monate später sagte sie dann auf diese Frage: »Ich, Ciela« - und das ist ihr Name. Nun hat sie sich mit diesem Namen identifiziert und füllt in ihrem Gehirn die Datei: »Wer ist Ciela und was ist Ciela, was kann sie und was nicht, und was muss sie noch lernen?« Wir werden also zu einem Ich mit Namen. Wie oft haben wir unsere Kinder auf dem Arm gehabt und vor dem Spiegel gesagt: »Das bist du.« Oder Fotos angesehen und auch hier gesagt: »Das bist du.« Also haben wir uns über den Körper identifiziert und unsere Datei Körper gefüllt mit »Das bin ICH«, und was braucht er, wie sieht er aus und wie sehen die anderen aus und was ist nicht perfekt an ihm.

An dieser Stelle möchte ich anbringen, dass wir immer nach Perfektion streben, uns immer vergleichen mit jemandem oder etwas, was perfekt ist oder zumindest perfekter, als wir es gerade sind. Dadurch entsteht immer ein Mangel, doch mit diesem Mangel haben wir eigentlich nichts zu tun. Das ist höchstens der Mangel des Egos, das nach Perfektion strebt. Dazu kann ich dir sagen, das wird es nie erreichen, denn es gibt immer eine noch perfektere Möglichkeit. Also kümmere dich nicht um die Perfektion des Egos, denn es kümmert sich auch nicht um dich, oder? Wir sehen das überall in der Werbung und in den Medien. Alles muss perfekt sein. Mein Körper, mein Beruf, mein Partner, meine Freunde, mein Land, meine Welt - doch unser Wesen ist bereits vollkommen und nicht perfekt. Das zeigt uns auch die Natur, zum Beispiel ein Baum, eine Blumenwiese oder die Berge - alles vollkommen wunderschön. Doch ist beim Baum kein Ast gleich groß oder alle schauen in dieselbe Richtung, sondern es ist alles natürlich vollkommen. Auch eine Blumenwiese ist