

**Dr. Erik Müller-Schoppen**

**Bewusst**

**Sein**



**Von der Intelligenz des Herzens**

**Dr. Erik Müller-Schoppen**

# **Bewusst Sein**



**Von der Intelligenz des Herzens**

Dr. Erik Müller-Schoppen

*Bewusst  
Sein*

**Von der Intelligenz des Herzens**

Books on Demand

Mit einem Geleitwort von Marianne Rehm  
*Heilpraktikerin für Integrale Homöopathie und  
Quantenmedizin, Apothekerin*

Mit kontemplativer Intelligenz durch das Jahr  
365 Weisheiten zur kontemplativen Intelligenz  
Selbsthilfe durch Bewusstseinsentwicklung  
Kontemplative Intelligenz  
Fragen und Antworten zum Lebens-Thema  
Bewusst-Sein  
Wie werde ich bewusst?  
Habe ich Mut, um bewusst zu leben?

# Inhaltsverzeichnis

[Geleitwort von Marianne Rehm](#)

[1. Januar](#)

[1. Februar](#)

[1. März](#)

[1. April](#)

[1. Mai](#)

[1. Juni](#)

[1. Juli](#)

[1. August](#)

[1. September](#)

[1. Oktober](#)

[1. November](#)

[1. Dezember](#)

[Die Flucht aus dem \(L\)Egoland: Epilog](#)

[Die Lösung des Buddha](#)

[Das Glück](#)

[Über den Autor](#)

## Geleitwort von Marianne Rehm

Heilpraktikerin für Integrale Homöopathie und Quantenmedizin,  
Apothekerin

Dieses Buch beschreibt die Beziehung zwischen den Menschen, der Natur und der "einzigen Wirklichkeit" (= dem Numinosen = dem Göttlichen).

Diese ewige Wahrheit kann man mit der Ratio und der Logik nicht direkt erreichen, sie beruhen auf einer Seins-Erfahrung, die von den großen spirituellen Lehrern, Religionsgründern, Mystikern, Philosophen und einigen Naturwissenschaftlern wahrgenommen wurde. Sie wird mit den Vokabeln "immerwährend", "ewig", "universell", "absolut" genannt, weil diese Seins-Erfahrung praktisch in allen Kulturen und Zeiten zu finden ist.

Das Buch von Erik Mueller-Schoppen bezieht sich auf Jesus, Buddha, Meister Eckhart, Franz von Sales, Johannes vom Kreuz, Theresa von Àvila, Thomas von Aquin, William Shakespeare, L. Tolstoi, Krishnamurti, Lao-Tse und viele andere.

Er will uns mit diesem Buch zeigen, dass wir in dieser Welt leben und mit einem außergewöhnlichen Potential ausgestattet sind: "Gott will nur eines von dir: dass du als Geschöpf aus dir hinaustrittst und Gott in dir sein lässt" (Meister Eckhart).

Wir sind als Menschen durch unsere Aktivitäten so abgelenkt und so in sie verfangen, dass wir dem Göttlichen in uns verschlossen bleiben, anstatt uns zu öffnen und auf die Natur der Dinge zu horchen.

Einige Texte, die uns - jeder für sich - durch einen Tag des Jahres begleiten sollen, behandeln komplizierte, tiefgründige philosophische Gedanken, so dass man etwas langsamer lesen muss, um folgen zu können.

The time has come

To say fair's fair

To pay the rent

To pay our share

The time has come

A fact's a fact

It belongs to them

Let's give it back

How can we dance when our earth is turning

How do we sleep while our beds are burning

## **Midnight oil**



## 1. Januar

Welchen Weg zum Glück sollte ich gehen?

Es ist ein Weg, der frei von Leidenschaften ist und RUHE sucht.

Die Leidenschaften wie Hass, Neid, Besitzgier, Wut, sexuelle Begierde, Wünsche....

müssen wir hinter uns lassen und durch

Meditation das „ ewige „ (Herum-) Denken ausschalten, still werden, um Ruhe zu finden.

## 2. Januar

Wie kann ich frei von Leidenschaften werden?

Ich darf die Leidenschaften nicht mit Energie füttern, mit ihnen kooperieren, ihnen Macht geben.

Seien wir achtsam, wenn sie in unser

Inneres schleichen, wie ein Dieb in der Nacht in das Haus, in dem wir wohnen.

Lassen wir ein Licht der Aufmerksamkeit brennen, das die Leidenschaft wie eben auch den Dieb vertreibt.

„Lasset eure Lenden umgürtet sein und eure Lichter brennen und seid gleich den Menschen, die auf ihren HERRN warten, wann er aufbrechen wird von der Hochzeit, auf dass, wenn er kommt und anklopft, sie ihm alsbald auf tun. Selig sind die Knechte, die der HERR, so er kommt, wachend findet.

Wahrlich, ich sage euch: Er wird sich aufschürzen und wird sie zu Tische setzen und vor ihnen gehen und ihnen dienen

Und so er kommt in der anderen Wache und in der dritten Wache und wird's also finden: selig sind diese Knechte. Das sollt ihr aber wissen: Wenn ein Hausherr wüsste, zu welcher Stunde der Dieb käme, so wachte er und ließe nicht in sein Haus brechen.

Darum seid auch ihr bereit; denn des Menschen Sohn wird kommen zu der Stunde, da ihr's nicht meinet.“ Lukasevangelium 12, 34f

.....von Anfang an sollte uns klar sein, das GRÖSSTE HINDERNIS AUF DEM WEG ZUR ERLEUCHTUNG IST UNSER VERSTAND UND DAS ICH; was er (der Verstand) sich „zu-recht-denkt“.

### **3. Januar**

Was ist mit Leidenschaften und Anhaftungen gemeint, die ich meiden soll, um Glück zu erreichen?

Anhaftungen sind illusorische Beziehungen, die wir uns denken, die nicht wirklich bestehen.

Beziehungen, die nicht wirklich existieren, weil der „Andere“ letztlich doch unerreichbar bleibt, sind illusorisch, es ist illusorisch sie anzustreben.

Wir sind letztlich allein, an der Peripherie zum „Anderen“.

Die Akzeptanz dieser Realität, das Loslassen und „Eins werden“ mit der Realität, führt zu tiefem Verständnis.

### **4. Januar**

Was ist die wirkliche Natur unseres immer wieder drangsalierenden Verlangens?

Was immer wir auch tun, letztlich bleibt es unerfüllt.

Es ist die eigentliche Natur des Verlangens, dass es letztlich unerfüllt bleibt.

Wir können, wenn wir diese Natur des Verlangens wirklich verstehen, es zum Verschwinden bringen. Hinter diesem spurlos verschwindenden Verlangen taucht die Erfüllung auf, das ist der Prozess. Sobald wir das Verlangen verschwinden lassen, können wir das Hier und Jetzt wahrnehmen, merken wir den Schwindel unserer Wünsche, sind wir erfüllt vom gegenwärtigen Leben.

### **5. Januar**

Wie kann ich meine „Natur“ des Wünschens, des Verlangens, des vergeblichen Laufens zu einem Horizont, der Glückseligkeit verspricht, verändern?

Wenn wir verstehen, was die Natur des Wünschens und Verlangens wirklich ist, sind wir in der Gegenwart Teil des Universums.

## **6. Januar**

Sterben, bevor wir sterben.

Der Ego-Verstand regiert das Leben und Ruhe kehrt nicht ein. In wenigen Augenblicken wird der Mangel befriedigt, aber es ist eine trügerische Ruhe, da die Befriedigung von äußeren Dingen abhängt, eine Identifikation mit diesen äußeren „Befriedigern“ nötig wird.

Identifikationen mit

- Besitz
  - Bildung
  - Wissen
  - Status
  - Arbeit
  - Anerkennung
  - „exotischen“ Fähigkeiten
  - Religionen
  - Philosophien
- sind typisch.

Es ist ein Schein und wir werden ihn aufgeben müssen.

Der Tod nimmt alles weg, was WIR nicht sind.

Das Geheimnis des Lebens ist, „zu sterben, bevor wir sterben“ - und herauszufinden, dass es keinen Tod gibt.

## **7. Januar**

Wer ist unser wirklicher Feind?

Es ist unser eigener Verstand, der unsere Ablenkungen und Wünsche, unseren Hass und Neid, unsere Besitzgier und sexuellen Begierden produziert. Ihn zu beherrschen ist höchstes Glück.

## **8. Januar**

Was muss ich zu Beginn des Weges zum Glück tun?

Wir müssen unseren Verstand überzeugen, beherrschen, führen, abschalten können.

## **9. Januar**

Was tue ich, wenn ich zu zweifeln beginne?

Vertrauen zum eigenen Denken entsteht,

indem wir dem Zweifel mit Argumenten begegnen, die Zweifel durch weitere Zweifel zerstreuen. Am Ende bezweifeln wir den Zweifel, bezweifeln wir unsere Vagheiten und Unentschlossenheiten.

## **10. Januar**

Was bedeutet auf dem Weg zu sein?

Es bedeutet sich von den Leidenschaften zu trennen, ihnen keinen Raum zu geben, mit ihnen nicht zu kooperieren, seine eigenen Vor-Urteile zu entlassen, sich von seinen Wünschen zu befreien, sich nicht von Gedanken lenken zu lassen, sich vom Karma (Absichten) zu befreien, sich von weltlichem Besitz und ähnlichen Anhaftungen zu lösen.

## **11. Januar**

Was bedarf ständiger Achtsamkeit auf meinem Weg?

Buddha nennt zehn Dinge, deren Vermeiden zum Glück führt.

Drei von den Dingen, die wir vermeiden sollten, sind vom Körper abhängig, nämlich alles was mit Töten, Stehlen und Ehebruch zu tun hat.

Vier weitere zu vermeidende Dinge sind vom Mund abhängig, nämlich Lügen, Schmeichelei, Verleumdung und Fluchen.

Weiterhin sind drei von Gedanken abhängig, Neid, Hass und Torheit.

Wenn es uns gelingt diese zehn schlechten Dinge durch Achtsamkeit zu vermeiden, wirken sie wie gute Taten und lassen Glück entstehen.

## **12. Januar**

Wir sind heimatloser Wanderer! – was bedeutet das?

Heimatlosigkeit ist in übertragenem Sinn gemeint. Zweifellos geben wir nur ein Gastspiel auf dieser Erde und es wäre vermessen zu sagen, dass wir etwas wirklich besitzen.

Es wäre ein Traum, eine Illusion, der dem, wie die Dinge wirklich sind, entgegensteht.

Alles ist vergänglich.

## **13. Januar**

Warum bin ich ent-täuscht?

Ich täusche mich, ich nehme die Dinge nicht so wie sie sind, ich haften an der Zeit, an meinem Körper, an meinem Heim an, an Dingen die vergänglich sind. Das Unglück durch Anhaftungen führt zu Ent-Täuschungen.

## **14. Januar**

Welche Wege gibt es, die uns Glück bringen?

Der erste Weg ist der äußerliche Weg. Er kann uns ein gewisses Maß an Glück bringen, in dem wir bessere Kleidung, bessere Unterkunft oder bessere Freunde haben.

Die Betonung liegt hier auf ein gewisses Maß, denn der äußere Weg hin zum Glück steht in Abhängigkeit zu..., und so schafft er auch nicht nur

Glück, sondern auch Sorgen um das Hab und Gut, um die Freunde oder um den Gedanken des Andauerns dieses Glücks. Materieller Fortschritt, Haben, Besitzen, löst zwar so manches Problem, schafft jedoch Neue...

## **15. Januar**

Was fesselt uns und hindert uns am Glück?

Buddha zählte sieben Fesseln auf, die uns am Glück und Freiheit zu erleben hindern.

Es sind die Fesseln der Zuneigung, der Abneigung, der Ansichten, der Zweifelsucht, des Dünkels, des Neides, und die Fessel der Selbstsucht.

Diese Fesseln sind die Anhaftungen und Verhaftungen, die wir alle in uns tragen.

Die Zuneigung ist die erste Fessel, die wir lösen müssen.

Oft wird Zuneigung mit einem falschen Verständnis von Liebe verbunden.

Diese Zuneigung endet oft in einem Festhalten und Anhaftenwollen.

Während die Liebe bedingungslos sein muss, um sich frei zu entfalten, wird die Liebe durch ein Anhaften stark gehemmt.

## **16. Januar**

Was ist das Ziel der Meditation?

Das Ziel ist das Denken zu stoppen und in diesem Zustand der Ruhe, Wahrheit zu erkennen.

## **17. Januar**

Wie werden wir die Wahrheit finden?

Indem wir unser Alleinsein anerkennen, die Stille in uns suchen, unser Denken stoppen, finden wir in uns die Wahrheit, nicht da draußen.

## **18. Januar**

Was müssen wir tun auf dem Weg der Erkenntnis zur Wahrheit?

Wir müssen die Wurzeln durchtrennen, so ähnlich wie Jesus und Buddha es symbolisch ausdrücken, wenn sie meinen, wir müssten Vater und Mutter verlassen.

Laut Lk 2,43 ging Jesus schon als Junge zur Familie auf Distanz, um im Tempel zu lehren.

„Wer sind meine Mutter und meine Brüder? Und er schaute auf die, die rings um ihn saßen und sagte: Siehe, ihr seid meine Mutter und meine Brüder! Wer Gottes Willen tut, der ist mein Bruder und meine Schwester und meine Mutter.“

Bei anderer Gelegenheit mahnte er (Mt 10,37):

Wer Vater oder Mutter mehr liebt als mich, der ist meiner (Nachfolge) nicht wert... oder noch schärfer (Lk 14,26):

Wer zu mir kommt und seine Eltern, Kinder, Geschwister und dazu sein eigenes Leben nicht hasst, der kann nicht mein Jünger sein.

Buddha wie Jesus fordern auf, sich von seinen angeblichen Sicherheiten zu trennen, sie fordern auf, unsicher zu sein. „Trenne dich von allen Abhängigkeiten. Werde unabhängig.“

Buddha und Jesus meinen dasselbe.

Man muss die Eltern verlassen, man muss sein Zuhause verlassen, man muss die Vergangenheit hinter sich lassen. Man muss vollkommen unabhängig werden, sein Alleinsein akzeptieren.

## **19. Januar**

Warum muss ich grobe und subtile Wünsche als Wünsche erkennen?

Der Wunsch nach Geld, Macht, Prestige - das sind grobe Wünsche.

Und der Wunsch, frei zu sein, still zu sein, den Zustand der Erleuchtung zu erreichen - das sind subtile Wünsche, aber es sind immer noch Wünsche und Anhaftungen.

## **20. Januar**

Was bedeutet sich von den Leidenschaften zu trennen, oder -noch schärfer formuliert - Abtrennung der Leidenschaften?

Sie werden, um im Bild zu bleiben, wie abgetrennte Glieder niemals mehr benutzt werden können.

Wer freiwillig die Leidenschaften aufgibt, will ihnen die Energie entziehen, er verdrängt die Leidenschaften nicht.

## **21. Januar**

Soll ich meine Leidenschaften verdrängen, totschweigen, nicht beachten?

Wir müssen ihnen eine gleichschwebende Beachtung schenken, sie beobachten.

Wir dürfen weder ihr Feind noch ihr Freund sein, denn beides ist eine subtile Beziehung.

Wir müssen jede Beziehung zu ihnen aufgeben und zum Zuschauer werden.

## **22. Januar**

Wie soll ich mit meinem Weg der Veränderung beginnen?

Wir müssen den Mut haben in den „Fluss“ zu springen, um mit Immanuel Kant zu sprechen, den Mut haben uns unseres eigenen Verstandes zu bedienen.

Es ist der Quantensprung in ein neues Leben. Das Ufer ist der Tod, der Fluss des Lebens. Der Fluss ist in Bewegung, das Ufer bewegt sich nirgendwo hin. Solange wir am Ufer stehen, besteht keine Hoffnung auf Änderung, mit dem Strom den Ozean zu erreichen.

## **23. Januar**



Was bedeutet auf dem Weg sein, vom Ufer in den Fluss gesprungen zu sein?

Es bedeutet „heimatlos“ zu sein, keine Anhaftungen zu haben, keine Vorurteile, keinen Besitz, nicht gefangen in Absichten (Karma) zu sein. Wer am Ufer des Stromes ein „Haus“ baut, sich bindet oder sonst irgendwie anhaftet, wird nicht springen.

## **24. Januar**

Warum Heimatlosigkeit?

Wir waren „eines früheren vergangenen Tages“ nicht hier „am Ufer des Stromes“ und werden eines Tages nicht mehr hier sein.

Warum ein Heim bauen? Alles ist vergänglich und unser Leben zu kurz, um uns an feste Behausungen am Ufer zu binden. Wir können uns vorübergehend ein Dach über dem Kopf besorgen, aber uns nicht daran anhaften, damit wir weiterziehen können. „Mein“ Heim wird dies verhindern, zumal es nicht dauerhaft „unser“ ist.

Diese Heimatlosigkeit zu verstehen heißt für Buddha, Sann Yasin - ein kontemplativer Sucher - werden.

## **25. Januar**

Woher kommen meine Ent-Täuschungen?

Unsere Begierden und Sehnsüchte und Anhaftungen, unsere damit verbundenen Er-wart-ungen werden enttäuscht. Entfesseln wir unseren Geist, werden wir zum geistigen Wanderer, trennen wir uns von den Leidenschaften.

## **26. Januar**

Wie komme ich aus der Zukunft in die Gegenwart?

Wenn wir die Welt, die Gegenwart so nehmen wie sie ist und keine Leidenschaften entwickeln wie sie sein sollte, zukünftig sein sollte, sind wir

leidenschaftslos in der Gegenwart. Kehren wir dem Komparativ den Rücken. Besser, schöner, befriedigender ist der Ursprung der Leidenschaften und die Flucht aus der Gegenwart, denn „es ist so wie es ist“!

## **27. Januar**

Was macht es so schwer die Realität der Gegenwart anzuerkennen?

Es sind die Leidenschaften, die das Leben zur Illusion werden lassen.

„Als ein Autor gefragt wurde, wie viele Bücher er veröffentlicht habe, antwortete er: Wenn ich die „wenigen Seiten“ meines aktuellen Buches fertig schreibe und die nächsten zwei Romane, die ich begonnen habe zu planen, beende, dann habe ich drei!“

Wir sind zu kurz auf dieser Welt, um uns eine andere zu erträumen, deren Nicht-Erscheinung uns ent-täuschen wird.

Als der jugendliche Terry Heather in der Disco ihr ins Ohr flüsterte: „Ich liebe Dich, lass uns zu mir nach Hause gehen!“ antwortete sie erstaunt: „Wir haben uns doch gerade erst kennen gelernt“.

Terry antwortet: „Ich habe nur heute Zeit“

Wir haben alle nur heute Zeit.

## **28. Januar**

Was bedeutet in Harmonie mit der Realität zu leben?

Es bedeutet für alles dankbar zu sein, was geschieht, alles anzunehmen wie es ist. Es ist so wie es ist, es gibt nichts zu finden. Wir lösen uns von den Anhaftungen.

## **29. Januar**

Welche Schritte musst Du gehen, um höchstes Glück zu erreichen?

Letztlich liegt die Lehre vom Nicht-Selbst der Philosophie Buddhas zu Grunde. Mach dir hier in dieser Welt kein Heim, sei an nichts verhaftet und schau in dich hinein und entdecke, du bist nicht.

Genauer heißt dies, wir sind nur Gast, ein dauerhaftes Heim bauen zu wollen, ist illusorisch.

Weiterhin stellt das Ich, für jeden nachvollziehbar, nur eine Anhäufung unserer Träume, Gedanken und Erfahrungen mit Thema „uns“ dar.

Wenn wir unser Ego wirklich loswerden wollen, müssen wir so vorgehen.

Erstens: kein Heim.

Zweitens: keine Anhaftungen in „unseren“ Beziehungen. Drittens: kein Selbst.

## **30. Januar**

Wie kann ich schneller wachsen und mich entwickeln?

Letztlich können wir das nur selber machen. Wir können das Glück haben, jemanden zu finden, der uns gütig hilft, die Gegenwart zu spüren. Wie ein brennender Holzspan in der Nähe des großen Feuers stärker entfacht wird, so wirkt auch ein kontemplativer Geist in unserer Nähe. Wir „brennen heftiger und heller!“

## **31. Januar**

Wie entsteht Angst und warum gibt es so viel davon im menschlichen Leben? Und ist nicht eine bestimmte Menge davon einfach gesunder Selbstschutz?

Wir haben meist Angst vor Dingen, die wir uns vorstellen, vor Ereignissen, die eintreten könnten, vor Dingen, die in der Zukunft, in unserer Vorstellungswelt passieren. Sie sind nicht real, werden im Konjunktiv vorgetragen und sollten uns nicht ängstigen.

Wir brauchen deshalb nicht blind zu sein, vor den Dingen, die wir vermeiden können, aber da sie noch nicht geschehen sind, brauchen wir nicht noch Angst zu haben.