

Kurt Tepperwein



LEBEN WIE  
LITTLE  
BUDDHA

Kurt Tepperwein

**LEBEN WIE  
LITTLE  
BUDDHA**

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als die-sen weitergegeben werden.

Copyright © 2020 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-676-0

eISBN: 978-3-96933-999-2

1. Auflage 2021

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung der Motive von © Gorbash Varvara und © AleksandraV; [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

Ihr, die Ihr Buddhas Weg folgt!

Warum sucht Ihr die Wirklichkeit so beharrlich  
an fernen Plätzen?

Sucht Verblendung und Wirklichkeit in der  
Tiefe eures eigenen Herzens.

*Ryokan, Eine Schale, ein Gewand*

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Das Leben: Eine »Forschungsreise ins eigene Bewusstsein«

Das Erwachen des Bewusstseins

Ein besonderes Bewusstseins-Training

Leben ALS Bewusstsein

Ohne »Ich« ist alles ganz einfach

Wie man STÄNDIG »stimmig« lebt

Leben als Beobachter

Ein einfacher Weg, um »zu Bewusstsein« zu kommen

Der »Universal-Heilungspunkt«

Bewusst-SEIN erleben

Ihr Leben beginnt, wenn Sie zu sich SELBST erwachen

Die »Kunst des Manifestierens«

Wie Sie Ihre »energetische Signatur« optimieren ...

Bei JEDEM Wunsch auf die Motivation achten!

Wie Sie unerwünschte Ereignisse nicht mehr unbewusst anziehen

Dem Leben die richtigen »Anweisungen« geben

Wie Sie bekommen, was immer Sie wollen

Die Weisheit des universellen Bewusstseins

Die »Ampel-Imagination«

Die richtigen Entscheidungen »treffen«

Du begegnest IMMER nur DIR SELBST

Eintreten in die natürliche Vollkommenheit des SEINS

Die »Blitztechnik des Umkreisens«

Die »Macht des Dankens«

Schritte auf dem Weg

Die »hohe Kunst der Mühelosigkeit«

Leben als »Little Buddha« im Alltag

Über den Autor



## VORWORT

Irgendwann auf dem Weg zu uns SELBST erkennen wir, dass wir schlafen. Nicht nur nachts, sondern auch tagsüber schlafen wir mit offenen Augen. Wir glauben wach zu sein, in Wirklichkeit aber träumen wir nur unseren »Traum vom Leben«. Genau das zu erkennen ist der wichtigste Schritt auf dem Weg zu uns SELBST, denn wir würden uns nicht »bemühen« aufzuwachen, wenn wir glauben würden, dass wir wach seien. Dabei träumen wir nur, wach zu sein. Aber im Leben eines JEDEN Menschen kommt irgendwann ein einmaliger Augenblick, in dem er das erkennt, und sich seiner SELBST bewusst wird. Von einem Augenblick zum anderen erkennt er, dass er nur träumt und erinnert sich wieder an das, was er WIRKLICH ist. In diesem Traum lebt er in der »Illusion des Ich«, aus der heraus ALLE Probleme und alles Leid des Lebens entstehen. Beides verschwindet mit dem Erwachen, denn Bewusstsein ist dort, wo Probleme und Leid nicht sind.

**Wir sind nach dem »Ebenbild Gottes« geschaffen und tragen daher das Potenzial der Vollkommenheit in uns.** Wir sind ein vollkommener Ausdruck der »Vollkommenheit des SEINS«.

Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre natürliche Vollkommenheit richten und gerichtet HALTEN, erwachen Sie zu sich SELBST. Sie atmen, denken, fühlen und handeln als dieses vollkommene SEIN. Sie lassen ALLES ganz bewusst los, was Ihre natürliche Vollkommenheit be- oder gar verhindert. Lassen Sie sich ganz auf das ein, was Sie gerade tun und tun Sie es so vollkommen, wie möglich. Sie können JEDERZEIT in diese »Vollkommenheit des Tuns« eintreten. Dabei erkennen Sie, dass es keine »geringen« Tätigkeiten gibt, denn alles, was wert ist getan zu werden, ist wert, vollkommen getan zu werden. **Damit ist Vollkommenheit kein fernes Ziel mehr, sondern JEDERZEIT erreichbar.** Sie SIND die »liebvolle Präsenz des SEINS« und ein »Botschafter der Vollkommenheit«, der die Aufgabe hat, die Vollkommenheit ins JETZT zu bringen - und das in JEDEM Augenblick. SIE selbst entscheiden, WANN Ihr vollkommenes SEIN beginnt. Durch diese erreichte Vollkommenheit Ihres Wahren SEINS gelangen Sie vom Werken zum »Wirken«. Erst dann sind Sie wirklich bei sich SELBST angekommen. Es gibt kein »Ich«, keine separate Person, sondern NUR noch Bewusstsein.

Sobald Sie durch dieses »Tor zum Bewusstsein«, in Ihr Wahres SEIN eintreten, entfaltet sich die natürliche Intelligenz des SEINS. Das Denken entfällt und wird umfassend durch die Wahrnehmung ersetzt. Es ist die reine, umfassende Intelligenz, über die JEDER verfügt, der »erwacht«. Mit dem Denken verschwindet das »Ich«, das es ohnehin nie wirklich gegeben hat, sich aber anmaßte, alles regeln zu müssen, ohne es je wirklich gekonnt zu haben. Das »unpersönliche Leben« beginnt, frei von einem ständig urteilenden »Ich«. Von einem Augenblick zum anderen ist man plötzlich »zuhause angekommen« und lebt von da an STÄNDIG in der »Wirklichkeit des SEINS«.

Aber Bewusstsein erwacht nicht von selbst, es ist die Folge IHRER bewussten Entscheidung. Irgendwann schauen Sie in den Spiegel, in der Erwartung Ihr vertrautes »Ich« zu sehen und schauen plötzlich sich SELBST in die Augen. Da ist keine Persönlichkeit, kein »Jemand« mehr, nur reines SEIN. Erst wenn Sie so »angekommen« sind, erkennen Sie, dass Sie (das, was Sie wirklich sind) nie weg waren. In dem Maße, wie Sie »erwachen«, verschwindet das Leid aus unserem Leben, weil niemand mehr da ist, der leiden könnte. Mit der »Illusion des Ich« verschwinden Schwierigkeiten und Probleme, Sorgen, Ängste und Stress. Eine große Erleichterung wird spürbar und Sie werden von einer unbändigen Freude erfüllt. Das Leben bekommt eine ganz neue Qualität, eine andere Dimension, so wie es ursprünglich von der Schöpfung »gemeint« ist und Sie fragen sich, warum Sie sich das so lange vorenthalten haben. In dem Maße, wie Sie »erwachen« wird auch das Leid aus Ihrem Leben erwachen, weil da niemand mehr ist, der leiden könnte.

**Leben kann so einfach sein.**



## **DAS LEBEN: EINE »FORSCHUNGSREISE INS EIGENE BEWUSSTSEIN«**

Es ist die gleiche Erfahrung, die schon BUDDHA machte, bevor er BUDDHA wurde. Alle Probleme, alles Leid kommt aus der »Illusion des Ich«. Das Bewusstsein hat keine Probleme, und kennt auch kein Leid. Sich bewusst zu sein, bedeutet auch das Ende von Krankheit, denn Bewusstsein KANN nicht krank werden. Es ist auch der Beginn »Alter-los« zu leben, denn Bewusstsein hat natürlich auch kein Alter. Bewusstsein hat auch kein Karma, denn es ist von seiner Natur her frei von menschlichen Begrenzungen und Unzulänglichkeiten. Bewusstsein wurde weder geboren noch kann es sterben – Bewusstsein IST.

**Mit dem Bewusstsein erwacht die Wahrnehmung, das Erkennen der Wirklichkeit HINTER dem Schein.** Dadurch wird Denken mehr und mehr überflüssig. Sie hören auf, sich zu »bedenken« und fangen an, sich zu erleben. Wahrnehmen ist das Ende aller Fragen, die ohnehin nur aus dem Verstand kommen. Bewusstsein WEISS!