

VEIT LINDAU

Stille Seele, wildes Herz

12 Geheimnisse eines
erfüllten Lebens

»Mein Geschenk an alle,
die erwachen wollen«

DIE ESSENZ MEINER ERFAHRUNGEN
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM DES
GRÄFE UND UNZER VERLAGS



EDITION



Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



EDITION

Gräfe und Unzer Edition ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Clea von Ammon

Lektorat: Silke Panten

Korrektur: Gabriele Werbeck

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-8298-2

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Fotos: Adobe Stock; Getty Images; Stocksy; Unsplash: Dave Hoeffler, Cosmic Timetraveler, Boris Baldinger, Sean Pierce, Ishan Seefromthesky, Kazuend

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8298 07_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen in diesem Buch stellen die Erfahrungen und die Meinung des Autors dar. Sie wurden von ihm nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Eine Liebeserklärung an die Kostbarkeit des Lebens

Veit Lindau gibt uns mit »Stille Seele, wildes Herz« die wertvolle Chance, mitten im Leben anzuhalten und uns daran zu erinnern, was uns im tiefsten Innern wirklich wichtig ist. Seine zwölf eindrücklichen Lebensmantras sind der kostbare Extrakt aus geballter Lebenserfahrung und jahrzehntelanger Sinnsuche. Seine ungewöhnlichen und radikalen Perspektiven auf unsere Möglichkeiten, unsere Beziehungen, die Liebe und den Tod lassen innehalten, rütteln wach und schenken uns eine kräftige Portion Mut und Klarheit für den eigenen Lebensweg.

*Du bist ein Wunder.
Größer, als du denkst.
Du hast ein Anrecht auf Glück und Freiheit.
Nicht morgen. Jetzt.*

*Wer ist es, der sucht?
Wer ist es, die leidet?
Wer träumt den Traum, den wir Leben nennen?*

Erinnere dich und du bist frei.

Herzlich willkommen



Als mein Verlag anlässlich seines 300. Jubiläums mit der Bitte an mich herantrat, zwölf Quintessenzen meines bisherigen Lebens aufzuschreiben, habe ich mich zwar geehrt gefühlt, doch zugleich gedacht: »Leute, so alt bin ich noch nicht. Das macht man doch erst kurz vorm Ende.« Doch schließlich habe ich die Einladung als eine kostbare Chance für uns beide, dich und mich, begriffen – mitten im Leben anzuhalten und uns daran zu erinnern, worum es wirklich geht.

Seitdem ich mich bewusst mit dem Leben beschäftige, faszinieren mich zwei Aspekte besonders: Wachsen und Erwachen. Zu wissen, dass das, was wir heute leben, nur ein Teil des in uns schlummernden Potenzials ist, motiviert mich, immer wieder neu den Horizont meiner Möglichkeiten zu verschieben – im Denken, Fühlen und Tun. Gleichzeitig verspüre ich die stille, permanent drängende Sehnsucht, das Wunder unserer Existenz in meinem Bewusstsein noch klarer und weiter zu erfassen.

» Ich empfinde die Tatsache, dass ich existiere und denken, lieben und erschaffen darf, als ein unfassbar wertvolles Geschenk. «

Deshalb wundere ich mich oft, warum sich so viele Menschen ihr Leben lang mit vorgefertigten Antworten und mittelmäßigen Kompromissen zufriedengeben.

Ich begreife dieses Buch als eine kostbare Chance für uns beide, uns auf den jetzt bereits existierenden Reichtum unseres Lebens zu besinnen, unseren Geist und unser Herz

von altem Ballast zu befreien und uns wie frisch ins Leben Verliebte noch mutiger und neugieriger auf unseren Weg einzulassen.

Der Traum und die zwölf Weckrufe



Ich habe dieses Mal eine für mich ungewöhnliche Form für ein Buch gewählt: Ich teile mit dir zwölf Mantras. Der Begriff bedarf eventuell einer Erklärung. Das Wort Mantra stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie *Spruch, Lied* oder *Hymne*. Es beschreibt eine heilige Silbe, ein heiliges Wort oder einen heiligen Vers. Heilig hat in diesem Sinne keine religiöse Bedeutung, sondern steht für etwas, was uns sehr wichtig ist und uns *heilen* oder uns an unser bereits vorhandenes *Heilsein* erinnern kann.

Ich stelle dir in diesem Buch allerdings keine traditionellen indischen Mantras vor, sondern meine ganz persönlichen Powermantras. Du musst weder religiös noch spirituell unterwegs sein, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Alles, worum ich dich bitte, ist, ihnen Raum zu geben, sodass sich die unausgesprochene Wahrheit hinter den Worten offenbaren kann.

Um ihren Effekt zu verstehen, lass uns kurz über deine Wirklichkeit sprechen.

Bist du jetzt gerade wach oder träumst du? Was würdest du sagen?

Durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaft wissen wir, dass unser Gehirn immer träumt. Auch jetzt. Das, was du

gerade siehst, hörst und fühlst, ist nicht *die* Realität, sondern dein individueller Traum. Dein Gehirn nutzt die aufgenommenen Sinneseindrücke und setzt sie zu deiner ganz persönlichen Wirklichkeit zusammen. Der Unterschied zu nächtlichen Träumen, in denen du fliegen und mit Drachen kämpfen kannst, ist die relative Stabilität deines Tagtraumes. Er folgt Regeln, die tief in deinem Unterbewusstsein verankert sind. Sie definieren, wer du bist und was du kannst. Sie legen fest, wo oben und unten ist, was richtig und falsch ist und was Zeit bedeutet. Wenn du dies zum ersten Mal hörst, denkst du vielleicht, ich wäre verrückt oder ein »esoterischer« Spinner. Ich versichere dir, dass meine Aussagen auf seit Langem bewiesenen Fakten beruhen. Wenn du tiefer in das Thema einsteigen willst, findest du im Anhang Buchempfehlungen.

Auch wenn dies unser Selbstverständnis erst einmal massiv erschüttern kann, liegt darin letztendlich eine wundervolle Botschaft der Freiheit verborgen. Denn wir leiden nicht an *der* Wirklichkeit. Wir leiden immer an unserem persönlichen Traum. Wir sind nicht in Wahrheit unvollkommen, sondern in unserem Traum. Wir träumen uns klein. Wir erschaffen im Traum Mangel und dann kämpfen wir im Traum darum, das Loch zu füllen. Im Umkehrschluss bedeutet das: Wenn wir verstehen, wie der Traum entsteht und wie wir ihn verändern können, haben wir den heiligen Gral für unser Glück gefunden.

Wer ist Konstrukteur*in des Traumes? Wer stellt die Regeln auf?

Wenn wir geboren werden, starten wir unsere Abenteuerreise mit einem blanken Bewusstsein und einem schier unendlichen Entwicklungspotenzial. Wir werden von unseren Eltern und weiteren Autoritätspersonen wie Lehrer*innen in die Realität eingeführt, die sie selbst träumen. Da wir ihnen zu Beginn blind vertrauen, akzeptieren wir die Gesetze des Traumes, den sie uns anbieten. Sie prägen massiv unser Selbstbild, leider oft sehr

beschränkend. Sie bringen uns die unsichtbaren und zugleich so mächtigen Mauern zwischen *möglich* und *unmöglich* bei. Sie lehren uns, was Liebe ist und womit wir sie uns verdienen können. Die uns beigebrachten Traumregeln beeinflussen stark, ob und wie wir an Gott glauben und worin der Sinn des Lebens besteht. Der Traum unserer Eltern ist wiederum eingebettet in den noch größeren Traum der Kultur, in der wir groß werden. Und dieser Traum ist wiederum integriert im kollektiven Traum der Menschheit. Je mehr Menschen sich auf die Regeln im Traum geeinigt haben, desto wahrer wirken sie auf uns. Wir sprechen dann von Paradigmen, die wir vielleicht nicht ein einziges Mal im gesamten Leben bewusst infrage stellen. Wenn alle das so sehen, muss es doch stimmen, oder? Beispiele von solch mächtigen Paradigmen sind unsere Vorstellung der linearen Zeit, der Sinn von Arbeit und Konsum in einer Leistungsgesellschaft oder die starke Identifikation der meisten Menschen mit ihrem Körper. Nichts davon ist wahr im absoluten Sinne. Es sind Regeln, auf die sich sehr viele Geister geeinigt haben – meist bevor wir geboren wurden.

» Die wirklich spannende Frage ist, ob der Traum, den du träumst, dein Glück und deine Potenzialentfaltung unterstützt oder eher bremst. «

Vielleicht stellt sich dir an dieser Stelle die Frage: Warum verändern wir dann nicht einfach die Regeln?

Weil sich die Träumerin oder der Träumer in uns so sehr mit dem Traum identifiziert hat, dass sie oder er ihn für wahr hält, selbst wenn sie oder er von außen auf die Illusion hingewiesen wird. Was macht es zum Beispiel mit dir, wenn ich dir schreibe, dass du in Wahrheit wesentlich größer, freier und schöner bist, als du im Augenblick denkst? Dass du über die schöpferische Macht verfügst, den Traum, in

dem du lebst, nicht nur massiv zu erweitern, sondern sogar aufzulösen?

Es kann sein, dass dies bei dir anklingt. Es kann sein, dass ein Teil von dir ahnt, was ich gerade versuche, durch die Worte hindurch mit dir zu teilen. Doch ein anderer Teil von dir denkt sehr wahrscheinlich einfach stoisch weiter, du wüsstest, wer du bist und was für dich möglich ist. Das ist ein tragikomisches Phänomen von uns Menschen. Wir wollen so sehr, dass sich die Bedingungen im Traum ändern. Wir ackern für mehr Geld und Anerkennung. Doch wenige kommen darauf, den Traum an sich infrage zu stellen und sich auf die Suche nach der Träumerin oder dem Träumer zu begeben.

Stell dir vor, dein Kind fällt nachts so tief in einen Albtraum, dass du es nicht einfach so rausreißen kannst, obwohl seine Augen offen sind und es im Traum spricht. Du rüttelst es nicht herzlos: »He, wach einfach auf. Es ist nur ein Traum!« Du setzt dich liebevoll an seine Seite. Du hörst ihm zu. Du steigst mit in den Traum ein. Dann bringst du sanft erweckende Fragen und Affirmationen in das Geschehen ein. Alles mit dem Ziel, den träumenden Geist deines Kindes daran zu erinnern, dass es träumt und dass es die Macht besitzt, die Gesetze zu verändern oder ganz zu erwachen.

Das ist der Sinn der zwölf Mantras. Lass dich nicht von ihrer Schlichtheit täuschen.

» Sprache ist der Programmiercode unserer Realität. «

Die Mantras schleusen (in einem positiven Sinn) Viren ins System. Sie verfügen über die Power, deine Welt komplett aus den Angeln zu heben und den Träumer, die Träumerin zu befreien. Sie wirken, wenn du ihnen mit Respekt begegnest und ihnen inneren Raum zum Wirken bietest, wie

zwölf Schlüssel aus einem geistigen Gefängnis, von dem du nicht mal wusstest, dass es eines ist.

Es ist fast unmöglich, es in Worten zu beschreiben. Der bekannte Philosoph und Mathematiker Kurt Gödel fasste es in seinen zwei Unvollständigkeitssätzen¹ zusammen, etwas vereinfacht in meinen Worten: Ein System ist nicht in der Lage, sich aus sich heraus zu erkennen. Mir hat die folgende Metapher von Ron Smothermon² sehr dabei geholfen, es besser zu verstehen: Es ist, als wäre unser Verstand in einer Box gefangen und die Anleitung für die Befreiung aus der Box steht leider an der Außenwand. Eigentlich eine unlösbare Situation. Doch die gute Nachricht ist: Du bist größer als dein Verstand in der Box. Du musst dich nur wieder an diesen weiteren Teil deines Bewusstseins erinnern. Das ist der Job der zwölf Mantras. Sie sind Part der Gebrauchsanleitung zur Befreiung. Lass sie wirken und sie erinnern dich an das, was du wirklich bist.

Wie du die zwölf Mantras anwenden kannst

Ich empfehle dir deshalb, das Buch nicht in einem Ruck zu lesen, sondern jedem Mantra mindestens einen Tag Zeit zu geben, dich zu berühren und deinen Geist zu dehnen. Vielleicht schreibst du dir die einzelnen Sätze auch auf und verteilst sie in deinen Zimmern, damit du regelmäßig daran erinnert wirst. Du weißt selbst, wie schnell unser Alltag wertvolle Erkenntnisse verschluckt.

Die Kraft jedes einzelnen Mantras entfaltet sich nicht durch intellektuelles Verstehen, sondern durch wiederholtes waches und herzliches Aussprechen und die Bereitschaft, dem Echo in dir zu lauschen. Wiederhole es leise oder auch laut. Lausche seinem Klang. Folge seinem Echo nach innen. Was bewegt es in dir? Woran erinnert es dich? Achte auf scheinbar zufällige Begegnungen und spontane Einsichten

an diesem Tag. Wiederhole das jeweilige Mantra noch einige Male kurz vor dem Einschlafen. So webst du es in deine Träume und es wirkt im Schlaf weiter. Lass dich überraschen.

» Ich kann dir nichts Neues erzählen. Du wusstest schon immer alles. Es ist nur Zeit, dich wieder daran zu erinnern. «

Das erklärte Anliegen dieses Buches ist es, dich tiefer mit dir in Kontakt zu bringen, dich an das für dich Wesentliche zu erinnern und dich darin zu bestärken, deine Wahrheit und Weisheit konkret zu leben. Alles andere wäre aus meiner Sicht verschwendete Zeit. Denn wenn du dich entscheidest, dieses Buch zu lesen, investierst du nicht nur Geld, sondern die zwei wertvollsten Lebenswährungen, über die du verfügst: Zeit und Aufmerksamkeit.

Ich lade dich ein, dieses Buch auf eine so wache Weise zu lesen, wie du es vielleicht noch nie getan hast: mit einem neugierigen Geist und einem offenen Herzen. Mit allen Sinnen, wie ein Jaguar auf der Jagd. Bereit für die Chance, dass bereits die nächste Zeile alles in deinem Leben verändern könnte.

Ich glaube nicht an Zufälle. Bücher sind magische Wesen. Meine Bücher habe ich zum Beispiel nie ausgewählt und erdacht. Sie suchen mich aus und benutzen mich als Kanal. Bücher finden ihren Weg zu uns, wenn wir sie brauchen. Um eine Frage zu beantworten, die wir vielleicht noch nicht einmal bewusst formuliert haben. Um das Grau des Alltags mit Farben zu füllen und uns an unsere Sehnsüchte und Potenziale zu erinnern.

» Warum hältst du dieses Buch in den Händen? Was treibt dich gerade um? Wo steckst du vielleicht fest? Wo fühlst du dich bereit fürs nächste Level? «

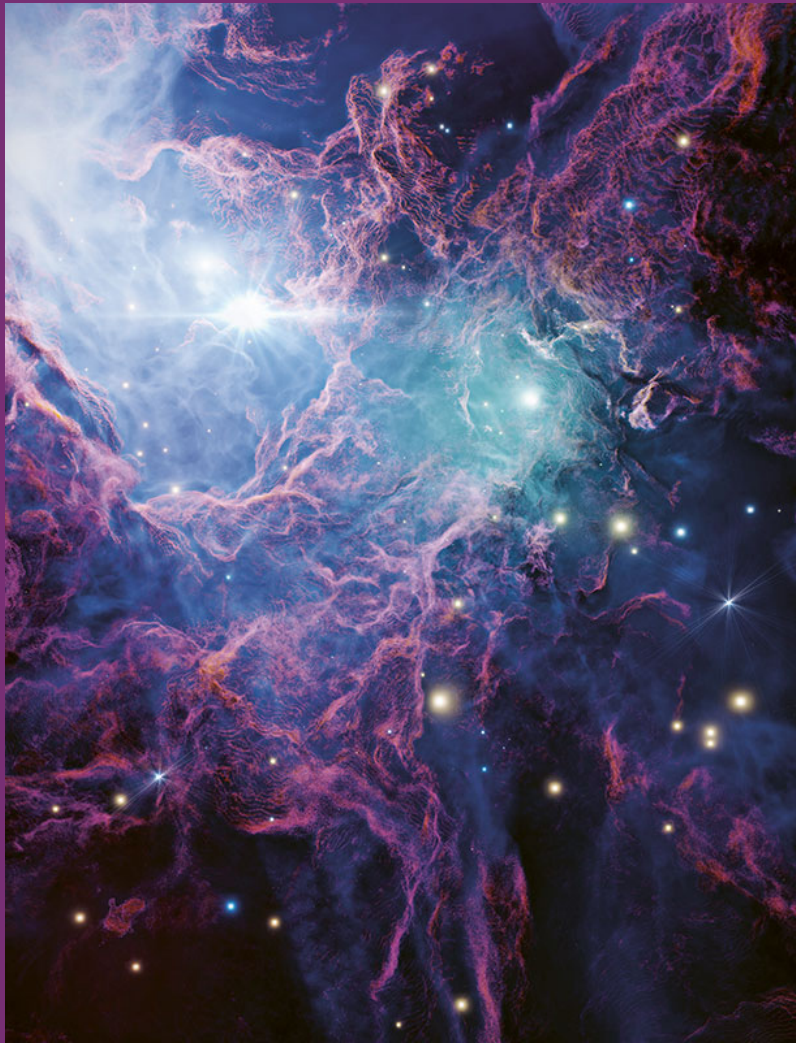
Nimm dich, deine Fragen und Gefühle mit ins Lesen des Buches. Lass dich wachküssen. Verlieb dich neu in dich. Hol dir dein Staunen zurück. Da gibt es noch so viel mehr zu entdecken. Befreie den Träumer, die Träumerin aus den alten Grenzen und lass dich von den Mantras ins Neuland führen.

Lass dich dir zuliebe richtig auf das Lesen und Lauschen ein.

Eine Einladung zur Vertiefung

Ich stelle dir zu diesem Buch einen Downloadbereich mit einem Song zum Buch, vertiefenden Videos, interessanten Podcasts und einigen geführten Meditationen zur Verfügung. Es ist ein Geschenk. Hole es dir gern ab. Du findest es unter go.homodea.com/wildesherz oder unter folgendem QR-Code:





1

**»Nichts ist zu gut, um
wahr zu sein«**

Bist du vollständig mit deinem Leben zufrieden?
Wenn deine Antwort ein klares Ja ist, kannst du

dieses Kapitel getrost überspringen. Wenn du zögerst oder ganz genau weißt oder auch nur vage ahnst, dass da noch mehr ist, öffne dich für die nächsten Seiten.

Mach das Unmögliche möglich



Habe ich es mir doch gedacht. Du hast umgeblättert! Du ahnst oder weißt also, dass da noch mehr Möglichkeiten in dir schlummern. Vielleicht würdest du dein Leben gern auf einem neuen Level an Erfolg und Erfüllung erfahren. Nun, den ersten, den wichtigsten Schritt hast du schon mal getan: Du bejahst deine Sehnsucht. Das ist nicht selbstverständlich. Viele Menschen sind zu falscher Bescheidenheit erzogen worden oder haben im Laufe ihres Lebens so viele Enttäuschungen erlebt, dass sie sich lieber Zufriedenheit einreden, als ihren Träumen in unbekannte Abenteuer zu folgen.

Ich möchte dir deinen größten Widersacher auf dem Weg zur Manifestation deiner Wünsche vorstellen. Es ist weder das Schicksal noch deine Kindheit, die Gesellschaft oder deine verständnislosen Mitmenschen. Dein mächtigster Gegner liest gerade diese Zeilen. Es ist jener Part deines Verstands, der denkt, zu wissen, was für dich möglich ist und was nicht. Es ist die scheinbar wohlmeinende, mahnende Stimme, die dir zuflüstert: »Schuster, bleib bei deinen Leisten!« Oder: »Das Leben ist nun mal kein Wunschkonzert!« Es ist der Zweifel, der dich ausbremst, der dich warnt, du würdest dich lächerlich machen. Es ist die Strenge deines inneren Richters, die dich mahnt, bescheiden zu sein

Das mächtigste Hindernis auf dem Weg zu einem außerordentlichen, dich zutiefst erregenden und erfüllenden Leben ist die Allianz all dieser »wissenden und warnenden« Stimmen in dir. Wenn du glaubst, dass sie das Recht und die Kompetenz besitzen, einschätzen zu können, was für dich