

BIYON KATTILATHU



# SPAZIERGANG ZU DIR SELBST

*Eine magische Reise  
zu mehr Achtsamkeit,  
Selbstliebe und Glück*



# 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



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://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: Anja Schmidt

Lektorat: Dr. Antje Korsmeier

Bildredaktion: Simone Hoffmann, Katharina Krause, Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Bettina Stickel und Sabine Skrobek

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8631-7

1. Auflage 2022

## Bildnachweis

Coverabbildung: Calo Ballaera, Getty Images, Shutterstock, Bettina Stichel/ki36 (Illustrationen)

Illustrationen: Adobe Stock; Calo Ballaera; William Daigneault/Unsplash; Maxx Gong/Unsplash; Dave Hoefler/Unsplash; Michael Krahn/Unsplash; Mērija Melbārde; iStockphoto; Tom Shakir/Unsplash; Shutterstock; The noun project

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8631 10\_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.

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://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](http://www.gu.de)

**Wer das liest, ist ein wunderschöner Mensch.**



### **BIYON 3D**

Wenn du dieses Symbol siehst, kannst du Bion beim Spaziergang live erleben, während du dieses Buch liest. In seinen persönlichen Videobotschaften teilt er seine Gedanken zu den einzelnen Abschnitten des Spaziergangs mit dir und schlägt dir kleine Challenges vor.

Alles, was du tun musst:

- Halte die Kamera deines Smartphones auf den QR-Code, der jeweils neben dem Symbol abgebildet ist. Oder nutze einen QR-Code-Scanner.
- Lass dich auf die Landingpage leiten.
- Und: Video ab!





# VORFREUDE!

Ich freue mich sehr, dass du dieses Buch aufgeschlagen hast und mir deine kostbare Aufmerksamkeit schenkst. Das ist nicht selbstverständlich. Unser Leben ist in der Regel vollgestopft mit zahlreichen Aufgaben und Verpflichtungen, wir haben oft das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben, und vielleicht gibt es auch gerade etwas Bestimmtes, das dir Sorgen bereitet oder Ängste und Zweifel in dir auslöst. In solchen Momenten sehnen wir uns nach einem Ort, der uns Halt gibt. Einen Ort, an dem wir etwas zur Ruhe kommen, uns selbst spüren und ein wenig Abstand zum Trubel des Alltags gewinnen.

Für mich ist die Natur ein solcher Ort. Die Bäume, die klare Luft, der weite Horizont und der frische Duft der Pflanzen – all das berührt mein Herz und macht mich froh. Mir persönlich hat die Natur schon viele Male geholfen. In den letzten Jahren bin ich sehr oft im Wald spazieren gegangen und habe nach Antworten gesucht. So viele Pläne, die ich hatte, rückten durch die Pandemie in weite Ferne, ich war oft niedergeschlagen und ratlos. Aber wann immer ich in der Natur war, hat mir das unglaublich gutgetan und ich schöpfte neue Kraft.

Deshalb freue ich mich so, dass du dich entschlossen hast, mit mir gemeinsam diesen Spaziergang zu machen. Es wird ein ganz besonderer Spaziergang, das kann ich dir jetzt schon versprechen. Denn ich möchte dir auf unserem Weg helfen, zu dir selbst zu finden. Ich möchte dir helfen, das aus dem Weg zu räumen, was dich von der Wahrheit trennt – von der Wahrheit dessen, wer du bist und was du in

deinem tiefsten Wesen schon weißt. Ich möchte dir helfen, das zu überwinden, was dich von einer aufrichtigen, liebevollen Verbindung mit dir selbst abhält. Diese Verbindung ist so wichtig für ein glückliches, erfülltes Leben. Es gibt diese Verbindung bereits, aber bei vielen von uns ist sie verdeckt oder etwas eingeschlafen. Wir müssen sie nur wieder wachküssen. Deshalb wirst du hier auch nichts Neues lernen. Ich möchte dich vielmehr an Dinge erinnern, die schon längst in dir liegen. Ich möchte dich an Dinge erinnern, die du in deinem tiefsten Inneren weißt, aber möglicherweise vergessen hast. Ich weiß, das klingt krass – aber genau das ist es auch.

Du warst in deinem Leben bereits auf vielen Wegen unterwegs. Einige waren selbst gewählt; manche haben andere Menschen für dich bestimmt. Einige würdest du vielleicht am liebsten rückgängig machen; andere würdest du bestimmt nochmals gehen wollen. Ich kenne nicht alle deine Wege, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass jeder einzelne nötig war, damit wir beide uns hier und jetzt begegnen.

Ein Spaziergang unterscheidet sich von den meisten anderen Wegen in unserem Leben. Den Weg zur Arbeit oder zur Schule legen wir routinemäßig zurück; oft sind wir in Eile, sodass wir kaum nach rechts oder links schauen. Es gibt Wege wie den zum Zahnarzt, auf den wir uns vielleicht ungern machen, weil wir Angst vor möglichen Schmerzen haben. Nach dem Besuch bei einer kranken Freundin ist uns möglicherweise schwer ums Herz, weil wir uns um sie sorgen. Bei einer Bergwanderung wiederum mag der Weg anstrengend sein, aber wir haben den Gipfel fest im Auge und freuen uns auf die Aussicht, die uns oben erwartet. All diese Wege haben ein festes Ziel oder einen Beweggrund, der unsere Gedanken stark einnimmt.

## Hoffnung macht das Herz weit. Sie macht dich bereit für kleine und große Wunder. Sie warten auf dich.



Ein Spaziergang ist etwas vollkommen anderes. Er kennt oft kein bestimmtes Ziel; niemand nötigt uns, ihn zu unternehmen; er findet in der Natur statt; auch tragen wir in der Regel keine schweren Taschen oder Rucksäcke. Mit anderen Worten, ein Spaziergang hat etwas Luftiges, Leichtes an sich und schenkt uns viele Möglichkeiten – wenn wir uns dafür öffnen.

Egal, was du bisher von Spaziergängen dachtest, glaube mir: So einen Spaziergang hast du noch nicht gemacht. Ich habe die große Hoffnung, dass er zu Freude, Glück und Frieden in deinem Herzen führen wird. Das *erwarte* ich nicht – und ich bitte auch dich, dies nicht zu erwarten. Denn Erwartungen machen unglücklich. Sie verengen unseren Blick, und wenn das Erwartete nicht eintritt, sind wir meist unzufrieden. Wenn wir hingegen *Hoffnung* haben, ist unser Herz offen. Dann sind wir empfangsbereit und werden von kleinen und großen Wundern überrascht. Ich bin mir sicher, dass genau diese kleinen und großen Wunder nun auf uns warten. Um sie zu erleben, musst du gar nichts Besonderes tun. Am besten, du liest diese Zeilen nicht nur mit deinen Augen, sondern auch mit deinem Herzen.

Wenn du beim Lesen spürst, wie sich Frieden in dir ausbreitet, sind wir auf dem richtigen Weg. Wenn du beim Lesen spürst, dass sich andere, vielleicht unerwünschte Gefühle regen, dann sind wir auch auf dem richtigen Weg. Sehr oft möchten wir angenehme Gefühle empfangen, während wir allen übrigen Gefühlen die Tür verschließen. Doch so einfach ist das leider nicht ...

## Dein Leben ist immer nur dieser eine Augenblick.



Auch auf diesem Spaziergang werden verschiedene Gefühle bei dir anklopfen. Und kein Gefühl tut dies zufällig. Jedes hat eine Botschaft, die es dir unbedingt mitteilen möchte. Lass das bitte zu, denn die Botschaft möchte etwas für dich tun: Jede Botschaft möchte dir helfen. Jede einzelne Botschaft trägt ein Erkennen in sich, das dir helfen wird, dich selbst ein bisschen besser zu verstehen.

Unser Spaziergang wird voller Liebe und Verbundenheit sein, doch er wird dich auch herausfordern. Du wirst neue Perspektiven entdecken. Du wirst Dinge infrage stellen, die du lange Zeit über dich und das Leben dachtest. Hab keine Angst, das zu tun. Viele Menschen fürchten sich jedoch davor, weil sie möglicherweise wissen, was sie *nicht* sind, aber noch nicht begreifen, was und wer sie sind. In dem Wort »begreifen« steckt ja auch das Wort »greifen«. Und vielleicht fürchten sich viele Menschen davor, ins Leere zu greifen. Sie möchten so gern nach etwas greifen können, um sich daran festzuhalten. Aber es geht nicht darum, sich an etwas oder an jemandem festzuhalten, sondern darum, Halt in dir selbst zu finden. Und genau das wird dir im Laufe dieses Spaziergangs gelingen. Du wirst begreifen, dass die größte Stütze in deinem Alltag und in deinem Leben nicht außerhalb von dir liegt, sondern in dir ihre Heimat hat. Lass dieses Buch seine Wirkung entfalten. Damit das geschehen kann, ist es wichtig, dass wir beide hin und wieder stehen bleiben, eine kleine Pause einlegen, sodass die Worte, Gedanken und Gefühle einsinken können. Vielleicht legst du das Buch zwischendurch mal zur Seite, vielleicht denkst du länger über eine Sache nach, vielleicht

teilst du deine Gedanken mit einem Herzensmenschen oder du schließt für einige Momente die Augen. Unsere Wirklichkeit entsteht nur dann, wenn wir Eindrücken die Chance geben, auf uns zu wirken.

Aus dem gleichen Grund ist das, was ich auf unserem Spaziergang nicht sage, manchmal sogar wichtiger als das, was ausgesprochen wird. Vielleicht kennst du das aus eigener Erfahrung: Du erinnerst dich an einen Moment mit einem bestimmten Menschen. Die Worte, die ihr ausgetauscht habt, sind längst verhallt, aber das Gefühl, das bei dieser Begegnung entstand, ist geblieben ..., und dieses Gefühl war genau dann so richtig stark, wenn du der Begegnung die Chance gabst, eine wichtige Begegnung für dich und dein Leben zu sein. Bitte gib auch uns und unserer Begegnung diese Chance und lass dich mit ganzem Herzen auf alles ein, was dieser Spaziergang für dich bereithält. Vergiss nur eine Sache nicht: Egal, wo wir hingehen, wir nehmen uns selbst mit. Das ist auf diesem Spaziergang so und auch auf allen anderen Wegen unseres Lebens. Dein Leben ist immer nur dieser eine Augenblick. Und dieser Augenblick ist nie Mittel zum Zweck. Unser Spaziergang wird schön, wenn wir Augenblick für Augenblick genießen. Um einen Augenblick zu genießen, brauchst du nichts. Du brauchst keine Zeit. Du brauchst keine anderen Menschen. Du brauchst mich nicht. Du brauchst nicht diese Worte.



## **BESONDERE BEGEGNUNGEN**

*zeichnen sich nicht durch die Worte aus,  
die ausgetauscht wurden, sondern durch  
das*

**GEFÜHL, DAS AM ENDE BLEIBT ...**



Einige Wege verstehen wir erst im Rückblick, was nicht immer leicht ist, da wir nie wirklich wissen, wann der Punkt kommt, an dem die Dinge jeweils Sinn ergeben. Vielleicht hilft dir der Gedanke, dass dein Weg dadurch entsteht, dass du ihn gehst.

**Lass die Stimme deines Herzens lauter werden  
als die Stimmen im Außen und teile die  
Erfahrungen dieses Spaziergangs mit anderen  
Menschen.**



Für mich gibt es gerade nichts Wichtigeres und Bedeutungsvolleres als diese Zeit mit dir. Und ich freue mich, dass unser imaginärer Spaziergang uns in die Natur führt. Liebst du die Natur auch so sehr wie ich? Sie ist so unendlich wertvoll. Leider macht der Mensch sie oft zu einer Ware, zu etwas, aus dem sich Profit schlagen lässt. Er sieht keinen Baum, sondern Papier. Er sieht keine Tiere, sondern Nahrung. Er sieht keinen Wald, sondern unbebauten Raum. Wenn du die Natur mit solchen Augen betrachtest, siehst du nicht, was sie dir eigentlich schenken möchte. Sie möchte dir Leben schenken, und zwar, ohne etwas dafür zu verlangen. Und sie gibt dir das, wonach wir Menschen seit Urzeiten streben: bedingungslose Liebe. Sobald dir dies bewusst ist, blickst du vollkommen anders auf die Natur und fühlst dich ganz. Denn du und ich, wir sind nicht getrennt von der Natur, wir sind *eins* mit der Natur. Aber auch darüber werden wir auf unserem Spaziergang noch ausführlicher sprechen.

Ich habe in der Vergangenheit vor allem dann den Weg in die Natur gefunden, wenn es mir nicht gut ging. Dabei hätte ich viel häufiger auch meine Freude mit ihr teilen können. Ich suchte in ihr Trost nach dem Tod geliebter Menschen; ich suchte Nähe, als ich mich alleine fühlte; manchmal fragte ich sie auch, wie ich meine Miete bezahlen sollte. Ich konnte immer auf sie zählen. Sie hat mir immer geantwortet. Oder besser gesagt: Sie eröffnete mir Antworten, die bereits in mir lagen. So führte sie mich zu Dankbarkeit, die auf die Trauer folgte. Sie führte mich zu der Erkenntnis, dass ich die Liebe, die ich suchte, zuerst mir selbst geben musste. Und sie stellte mir einen Scheck für meinen Vermieter aus. Okay, den Scheck schrieb sie nicht wirklich, aber sie weckte tief in mir den Mut, weiterzumachen und an mich und an meine Träume zu glauben.

Keiner meiner Spaziergänge glich dem anderen. Manche ließen mich fragend zurück, andere wühlten mich noch mehr auf. Aber schließlich fand ich etwas, das noch viel wertvoller war als alles, was ich zu finden gehofft hatte ... Auch du wirst am Ende unseres Spaziergangs diese kostbare Entdeckung machen.

## **Dein Weg entsteht dadurch, dass du ihn gehst.**



Ich bin voller Vorfreude auf diesen Tag mit dir, weil wir so viele unterschiedliche Dinge erleben werden: Wir werden durch einen wunderschönen Wald gehen, durch eine Blumenwiese streifen und an einem Bach entlanglaufen; wir werden uns Zeit nehmen, kleine Pausen einlegen, eine ganz besondere Hütte aufsuchen und an einem Teich vorbeikommen, der mit einer tiefen Weisheit aufwartet. Und schließlich – vermutlich wird es dann schon dunkel sein – werden wir unseren Bestimmungsort erreichen. Keine Sorge, das ist alles gut zu schaffen und am Ende jeder Etappe, am Ende jedes Kapitels, wartet eine kleine Aufgabe auf dich, die dir hilft, das Erlebte ein wenig zu reflektieren und zu vertiefen. Wenn du noch einen Schritt weitergehen willst, scanne den QR-Code am Kapitelende und ich leite dich in einem Video zu einer weiteren Challenge.

Ich bin dir sehr dankbar, dass du mir das Vertrauen schenkst, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen. Denn ich weiß, was es heißt, eine so persönliche und emotionale Reise mit jemandem zu teilen. Bevor wir uns gleich aufmachen, habe ich noch eine Bitte an dich: Lass die Stimme deines Herzens lauter werden als die Stimmen im Außen und teile deine Erfahrungen mit den Menschen, die noch nicht bereit sind. Teile mit ihnen Worte, die dir

geholfen haben. Zeige ihnen Wege auf, die du entdecken durftest. Sie werden dir sehr dankbar sein und ich werde es auch sein.

Und nun lass uns losgehen, denn es wartet noch so viel auf uns. Es ist *dein* Weg. Du bestimmst die Richtung. Wir gehen in deinem Tempo und nehmen uns die Zeit, die du brauchst. Wenn dich ein bestimmter Weg lockt, schlagen wir ihn ein. Wenn du in Stille einen Baum betrachten möchtest, dann tun wir das – so lange und mit so viel Hingabe, wie du möchtest. Ich habe auf dich gewartet und freue mich aus ganzem Herzen, dass du nun hier bist! Du wirst sehen: Dies ist wirklich ein *magischer Spaziergang* ...

*Das Geheimnis des Spazierengehens ist:*

**KEIN SPAZIERGANG GLEICHT DEM  
ANDEREN.**

*Manche Spaziergänge überraschen dich,  
andere werfen neue Fragen auf. Aber  
jeder Spaziergang bewirkt etwas ganz  
Besonderes:*

**ER BRINGT DICH MEHR IN KONTAKT  
MIT DIR SELBST.**

