

# SEI EINFACH... AM BESTEN JETZT!

Reise zum Potenzial  
des Selbst - Teil III



Thomas Stern

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung
2. (M)eine Vorgeschichte
3. Fingerzeig auf das Sein, das Absolute
4. Das Paradoxon, dass du bist
5. Freiheit ist nicht gleich Freiheit
6. Vorstellungen, Hoffnungen, Erwartungen...
7. Fragen & Antworten
8. Botschaften fürs Herz, an dein Selbst
9. Bisher erschienen:
10. Websites & Sozial Media 2022

## 1. Einleitung

Sei wie ein Baby, ein Kleinkind. Es erlebt das Leben, ohne es zu bewerten, ohne es zu etikettieren, ohne zu urteilen. Es kennt kein gut oder schlecht, kein lieb und böse, kein warm oder kalt, kein oben und unten.

Es erlebt ganz einfach das, was ist. Es weiß noch nicht einmal, dass es in dem kleinen Körper steckt. Es erlebt jeden Moment aufs Neue.

Sei wie ein Baby, ein Kleinkind und du bist frei von allem was du im Laufe (d)eines bisherigen Er-Lebens angehäuft hast.

Jahre, Jahrzehnte haben dein Umfeld und schließlich du selbst dafür gesorgt, dass du dich für dieses Staubkorn im Universum, Mensch genannt, hältst. Dabei bist du das Universum selbst, welches sich in diesem Staubkorn verloren hat, vergessen hat, wo es herkam und was es ist.

Einem Baby ist das noch bewusst, es ist frei von allem, was eine persönliche Identität bekunden könnte. Es ist. Nicht mehr und nicht weniger. Drum sei wie ein Baby, spreng das Staubkorn und sei wieder das Universum, ohne zu wissen, dass du es bist. Das ist die absolute Freiheit, die keine Definition braucht und noch weniger ein Konzept. DU bist!

Das ist alles...

Oder wie Mooji es so schön sagte:

*“Sorge dich um nichts. Sei wie ein Kind im Schoß Gottes. Es bedarf weder der Überwachung der Gedanken, noch einer Einwanderungsbehörde für Gefühle. Du kannst dich entspannen. Ja, entspann dich.“*

Hallo liebe Leserin, lieber Leser,  
wenn dir bei obigen Zeilen warm ums Herz geworden ist und sich ein Schleier des Wohlbefindens dich zu umgeben scheint, dann hast du mit diesem Buch einen deinem Leben weitreichend verändernden Griff getan und das mit nachhaltiger Wirkung.

Obige Zeilen könnten das Konzentrat dieses Buches sein, die Essenz, worauf es dich hinweisen möchte, ich dich hinweisen möchte.

Du hast dieses Buch nicht grundlos gekauft, denn du bist mit deinem Leben, wie es ist, noch nicht zufrieden, nicht im Frieden. Immer wieder nagen Sorgen, Ängste, Probleme und Umstände, sowie Ereignisse an deinem Wohlbefinden.

Nun, dann lass dir sagen, es gibt einen Ausweg daraus mit nachhaltig dauerhafter Wirkung, so du es tatsächlich möchtest, es wirklich für dich willst.

Jedoch werde ich dir keine Anweisungen, Übungen, Disziplinen oder dergleichen für ein bequemerer Leben geben können. Was ich indes kann, ist, dir aufzuzeigen, was du alles nicht bist und wie du durch stille Beobachtung des Geistes, des Verstandes zur Ruhe gelangen kannst. Zu wahrhaft innerem Frieden und damit einhergehend zu einer fast schon überwältigenden Lebensqualität, von der du nicht einmal zu träumen wagtest, einfach, weil du es nicht für möglich gehalten hast, dass es so sein könnte. Das Leben so einfach und schön sein kann, so unbeschwert und frei von Sorgen und Ängsten. Ein Leben, in dem sich scheinbare Probleme wie von selbst lösen.

Wenn du bereit bist loszulassen von allem, was dir nicht guttut, letztlich von jeglicher Bindung, Anhaftung und Identifikation, auch oder gerade von Konzepten, ja dann erwartet dich ein einfaches Sein so wie du bist.

**SEI einfach.... am besten JETZT!**

Du kannst es erreichen, jeder kann das. Und das ist keine Plattitüde, sondern ein Versprechen, dass ich mehr als nur gerne einlöse für dich.

Thomas Stern

\* \* \*

## **2. (M)eine Vorgeschichte**

Schon während der späten Kindheit/Schulzeit tauchte immer wieder die Frage auf, was dieses Mysterium Leben ist und dass es nicht nur sein kann, die Schule zu absolvieren, Ausbildung, Studium, bis zur Rente/Pensionierung arbeiten, um dann sozusagen von der Bühne des Lebens abzutreten.

Die Frage ließ ich lange unbeachtet, wenngleich sie als eine Art Gefühl ständig da war, mir im Nacken saß sozusagen. Es wurde durch den frühen Tod meiner Mutter (mit 32, ich war damals 13) dahingehend verstärkt, dass ich danach den schulischen Anforderungen nicht mehr gerecht werden wollte.

Mit 17 wurde ich ausgezogen und in eine 1 1/2 Zimmerwohnung gesteckt. Dort begab es sich, dass unter mir ein junger Mann wohnte, der sich mit Buddhismus beschäftigte und so erhielt ich erste Einblicke/Berührungen mit der Spiritualität des Lebens. Und da war nicht mehr nur die Frage, wie oben gestellt, sondern sie bekam eine Art Eigenleben, Eigendynamik, die mich selbst weiter erkunden ließ, was es denn noch so gäbe, was mich aus dem Routineablauf eines bürgerlichen Lebens holen sollte.

Mit gieriger Begeisterung verschlang ich regelrecht so einiges an Literatur aus den Bereichen Religionen der Welt über Wissenschaften, Paranormalem, Engelwelten bis zur breiten Spanne der Esoterik. Es waren wohl an die 400 Bücher innerhalb weniger Jahre. Doch es war immer noch nicht das, wonach "ES" suchte, also blieb dieser Schalk im Nacken weiterhin, um mich auf seine Weise zu erinnern weiterzumachen.

Beruflich treib es mich durch zahlreiche Bereiche. Ausbildung Elektroinstallateur, diverse Handwerkstätigkeiten wie z.B. Diskothekenausbau, Parkettschleifen, Paketfahrer, Auto-Kurier, Gartenarbeiter, Gastronomie (Service und Tresen) teilweise auch Geschäftsführung. Dem schließen sich diverse Selbständigkeiten an: Vertrieb von Telekommunikationsgeräten, Computervertrieb, Vertrieb von Entspannungsmusik (Nightingale Records, Mystery Music), eBay-Verkaufsagent.

Während all dieser Tätigkeiten stellte sich immer wieder die Frage, was das Ganze soll, da muss es doch mehr geben. So kombinierte ich Vertrieb und Philosophie, was oft zur Freude meiner Kunden-Innen gereichte und zu anregenden Gesprächen führte.

Um es kurz zu halten, über Religionen, Wissenschaften, Paranormalen, Astralebenen und Engelwelten kam ich nicht wirklich weiter. Es war immer nur ein sich selbst etwas vormachen, sich Illusionen hingeben, wie es sein könnte, wenn z.B. Begleitengel einen umgeben oder sinistere Geister ihr Unwesen trieben. Nichts davon konnte im praktischen Leben, Erleben wirkungsvoll angewandt oder eingesetzt werden. Ergo befand ich mich im großen Teich derer, die traumtänzelnd durchs Leben gehen und weiterhin mit Sorgen, Ängsten und Problemen zu kämpfen hatten.

Erst durch die Berührung mit Advaita, der Non-Dualität, stellte sich so etwas wie Erleichterung ein, ein Aufatmen, endlich erkannt zu haben, was mich all die Jahre/Jahrzehnte antrieb. Es war schlichtweg die Unwissenheit. Ja, Unwissenheit trieb mich zum Wissen.

Seitdem ist Ruhe im Nacken und ich kann das Schiff mit Routenplan entspannt gen Horizont (dem Erwachen)

steuern.

So gut wie keine Sorgen oder Ängste plagen mich. Hoffnungen, Sehnsüchte und Wünsche haben sich in Wohlgefallen aufgelöst. Bedürfnisse sind auf ein beinahe existentielles Minimum reduziert, also Essen, Trinken, Kleidung, Schlafstatt und Obdach. Sicher steht hier noch ein TV-Gerät, wie auch der PC, doch scheinbare Bedürfnisse nach mehr, die einem der Verstand eintrichtern will, wurden als destruktiv erkannt für eine entspannt friedliche Lebensweise. Was früher für fast unmöglich gehalten wurde, eine Art Eremitendasein, hat sich als Segen erwiesen. Doch keine Sorge, ich will sicher nicht den Rückzug in eine Höhle proklamieren oder eben ein Eremitendasein. Nein, es ist ein Resultat des Erkennens, was ist und was nicht ist. Was ich bin und was ich nicht bin.

Ein relativ Sorgenfreies Leben, ganz entspannt einfach nur zu Sein, ist tatsächlich für jeden möglich. Ganz entgegen diverser esoterischer Versprechungen, die Glück verheißen und Verdruss bringen. Warum das so ist, werde ich später noch erläutern. Zunächst folgt der Versuch das SEIN, das du selbst bist, zu beschreiben. Es wird und kann nur ein Versuch sein, da der menschliche Verstand außerstande ist, das SEIN zu erfassen. Auf dieser Grundlage folgen dann Fragen und Antworten aus Gesprächen und Foren, sowie spontan geschriebene kurze Texte.

Diese mögen bitte nicht mit dem Verstand gelesen werden, da er es nur konzeptionell erfassen will, um es zu (be-)werten, sein Urteil darüber abzugeben. Benutze stattdessen den Verstand, um Vorurteilsfrei darüber nachzudenken. Benutze ihn als Werkzeug und lass dich nicht zum Werkzeug von ihm machen.

Lese die Worte ganz einfach. Nur lesen und ins Herz dringen lassen, sie wirken lassen. Denn sie sind nicht für den Verstand geschrieben, sondern für das, was dahintersteckt, was hinter dem Schleier einer scheinbaren Person, einem Ich ist. Und das ist nichts weniger als das SEIN, dass du bist, ohne es zu wissen... noch jedenfalls... ;-)

\* \* \*

### **3. Fingerzeig auf das Sein, das Absolute**

Gott - das Sein - ist nicht das Höchste, da jedes Objekt eines Subjektes bedarf, welches das Objekt wahrnimmt. Das Sein befindet sich also immer noch in der Dualität. Die Non-Dualität, oder das Absolute, in der es keine Polaritäten gibt, weder Raum noch Zeit, entzieht sich jeglicher Vorstellungskraft des Verstandes. Von daher braucht es auch keinen Versuch geben, es zu beschreiben. Es scheint auch kein Zustand zu sein, da jeder Zustand per se begrenzt ist, was das Grenzenlose nicht beschreiben kann. Mach dich deswegen also nicht verrückt. Ich habe es versucht und musste jämmerlich daran scheitern. Was indes vorstellbar ist, ist, dass aus der Non-dualität, aus dem Absoluten das sogenannte Sein hervorgebracht wurde, was vielfach als Gott bezeichnet wird, jedoch in konzeptioneller Weise. Von daher spreche ich bevorzugt vom Sein.

Dieses Sein ist bereits eine Abspaltung vom Absoluten, worin sich auch der Geist befindet, der sich als Ego-Mind im menschlichen Verstand zeigt. Das Sein bewirkt alles, jede Handlung, jedes Sprechen oder Schreiben und der Geist beflügelt, kommentiert, wertet es und bedient sich zusätzlich der Täuschung, der Manipulation. Du, als das Absolute, siehst dich nicht mehr selbst, nimmst dich nicht mehr als das Absolute war, sondern durch den menschlichen Verstand, mit dem du dich identifiziert hast. Dieser Verstand, der vom Geist gesteuert wird, ist nicht das Problem, sondern du selbst, weil du dich mit ihm identifizierst. Du denkst, du bist der Mensch, diese Person, die vom Ego-Mind erzeugt wird, also die sogenannte Ich-Vorstellung. Ich bin dies und das und tue dies und das usw.

Durch die Wahrnehmung, dass der menschliche Körper sterben kann und es auch eines Tages wird, dass er Gefühle empfindet und Schmerz hast du Begrenzungen erfahren und dich darin verloren, indem du denkst, du seist dieser Mensch, diese Person, der all dies geschieht und geschehen kann. Dies könnte als Abnabelung vom Absoluten bezeichnet werden oder auch dem ersten Sündenfall, die Erbsünde aller Sünden.

Adam und Eva erlangten Erkenntnis. Erkenntnis über die Sterblichkeit und allem anderen. Was laut Bibel zum Rauswurf aus dem Paradies führte. Zu dumm nur, dass das Paradies ein Konzept ist, um die Sünder dazu zu bringen, sich ein Leben lang darum zu bemühen, wieder ins Paradies zu gelangen, indem sie sich an die von Menschen aufgelegten Gesetze halten und Buße tun. Menschen, die selbst nicht wussten wer sie tatsächlich waren und sind haben nach ihrem Verständnis von Gott diese Regeln aufgestellt und eine Religion aufgebaut, die darauf ausgerichtet ist, ihre Glaubensbrüder und Schwestern an sich zu binden. Aus Unwissenheit konnten und können sie auch nicht vermitteln, dass das Erwachen, die Rückkehr ins angebliche Paradies, augenblicklich möglich ist. Stattdessen predigen sie und dabei ist es egal, um welche Religion es sich handelt, dass der Mensch sich versündige und Buße zu tun habe, sich an die Gesetze der jeweiligen Religion zu halten habe und deren Anordnungen und Traditionen Folge zu leisten, da ihnen ansonsten der Zugang zum Paradies verwehrt sei, wenngleich Gottes Gnade unermesslich sein soll.

Indes ist eben dieser konzeptionelle Gott nicht in der Lage, jemandem Gnade zu gewähren, da er selbst ja der Gnade unterliegt, zum Absoluten zurückzukehren. Die Gnade wird also vom Absoluten erwiesen und sie wurde schon einigen zu Teil, die dann als Erwachte die Lehre vom

Advaita, der Nondualität, begründeten und weiterpflügten. Wobei es wichtig ist zu verstehen, dass es nicht mehrere Erwachte gibt oder Meister des Absoluten, sondern es sich stets um ein und dasselbe Absolute handelt, welches sich durch den jeweiligen Menschen ausdrückt, bzw. mitteilt. Des Menschen fehlerhafte Beziehung zum Absoluten besteht dahingehend meist darin, dass sie die Person sehen, nicht jedoch das Absolute, dass zu ihnen spricht oder mit ihnen ist in Stille. Einer Stille die spricht, wenn sie mit dem Herzen gehört werden kann.

Zusammenfassend sollte dir liebe Leserin, lieber Leser oder Suchende/Suchender klar sein, dass du nicht der Körper bist, nicht die Person, die vom Sein erzeugt wurde, wie auch der Geist, bzw. der Verstand der du nicht bist, sondern das, was dahinter ist. Du bist bereits das Absolute, ohne dich daran zu erinnern, ohne es realisiert zu haben. Daraus ist all dein Leid entstanden, dem du zu entkommen suchst. Den Frieden wirst du auch nicht im Paradies finden, da es sich nur um ein Konzept des Geistes handelt, um dich weiterhin in der Unwissenheit gefangen halten zu können. Unterschätze niemals den Geist, den Verstand, er hat Millionen Jahre Erfahrungen, denen du kein Paroli bieten kannst. Schon gar nicht mit dem Verstand, der ja ein Teil vom Geist ist. Würde der Geist sich selbst bekämpfen, sich selbst töten?

Dir bleiben zwei Möglichkeiten, entweder versuchst du so gut es geht in der Ich-Vorstellung zu leben oder du betreibst intensive Selbsterforschung, also der einzig bedeutsamen Frage nachgehen – WER bin ich? WER bin ich, wenn ich nicht mehr diese Person bin, der Mitarbeiter von Firma xy, die Frau von, usw. Wenn alles, was du nicht bist abfällt, was bleibt dann übrig, wenn du dann immer noch bist?

Im Folgenden wirst du schnell merken, wohin es dich führen wird. Sicher wird es primär für dich darum gehen, ein sorgenfreies Leben führen zu können. Doch wirst du auch immer wieder auf die Möglichkeit verwiesen, gänzlich alles abzulegen, dich von allen Anhaftungen zu befreien, um dich wieder als das Absolute wahrnehmen zu können. Sorge dich nicht, wenn es dir nicht in den nächsten drei Tagen gelingt, denn du hast absolut nichts unter Kontrolle. Denke immer daran, du bist nur der Beobachter, ein stiller Zeuge dessen, was und wie etwas geschieht. Versuche dich immer wieder von der Identifikation mit dem menschlichen Körper zu lösen, ob für eine Minute oder eine Woche, egal, Hauptsache du spürst und erlebst es, nimmst es wahr, dass du nicht dieser Körper bist, nicht sein kannst und in Folge dessen, dich all die angeblichen Probleme, Sorgen und Ängste auch nicht tangieren. Denn jedes Mal, wenn du dich für den Körper hältst, bist du in der Mausefalle und erlebst dich als begrenztes Wesen, das sich seine Ohnmacht eingestehen muss - Ohnmacht= ohne Macht.

Also, bist du breit?

\* \* \*