

DAN MILLMAN

DIE GOLDENEN
REGELN DES
FRIEDVOLLEN
KRIEGERS

EIN PRAKTISCHES HANDBUCH

Ansata
EBOOKS

DAN MILLMAN

Die Goldenen
Regeln des friedvollen
Kriegers

Ein praktisches Handbuch

Aus dem Amerikanischen
von Annemarie Döring

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das Buch

Dan Millman hat Hunderttausende Leser auf den Pfad des friedvollen Kriegers geführt, hin zu Selbstverwirklichung und innerem Wachstum. Aus seinem reichen Erfahrungsschatz entstand dieses praktische Handbuch. Einfache und wirksame Übungen helfen, den ganzen Menschen ins Gleichgewicht zu bringen, lähmende Energieblockaden zu überwinden und neue Lebenslust zu entdecken.

Mit bewegenden Geschichten aus dem persönlichen Entwicklungsweg des Autors und zahlreichen neuen Episoden mit Socrates, dem friedvollen Krieger, weist dieses Buch den Weg in eine moderne Spiritualität des 21. Jahrhunderts.

Der Autor

Dan Millman, in jungen Jahren einer der besten Kunstturner Amerikas, später Coach von Spitzensportlern, unterrichtet seit nunmehr fast zwanzig Jahren verschiedenste Formen des körperlich-geistigen Trainings. Seine Werke über die Lebenshaltung des friedvollen Kriegers sind zu wahren Kultbüchern geworden und haben eine Auflage von mehreren Millionen in vierzehn Sprachen erreicht.

Inhaltsverzeichnis

[Das Buch](#)

[Der Autor](#)

[Dank](#)

[Vorwort](#)

[ERSTER TEIL - Die Vorbereitung: Der Weg durch den dunklen Wald](#)

[Einführung](#)

[1 - Mut und Liebe - Grundlagen des Pfades](#)

[Das Kernstück des Pfades](#)

[Die Ausbildung des Kriegers in der Schule des täglichen Lebens](#)

[Die drei Selbst](#)

[Das Basis-Selbst](#)

[Das Bewußte Selbst](#)

[Das Höhere Selbst](#)

[Aspekte des Pfades](#)

[Körper, Geist und Emotionen](#)

[Ein ausgeglichenes Leben](#)

[Mut und Liebe](#)

[Handeln zur rechten Zeit](#)

[Licht und Schatten](#)

[Das Schlachtfeld](#)

[Der Augenblick der Wahrheit](#)

[2 - In der Arena des Alltags](#)

[Höhen und Tiefen](#)

[Ein einfaches Leben](#)

[Im Kreuzfeuer des Alltagslebens](#)

[Partnerbeziehungen](#)

[Der Beruf als Aufgabe](#)

[Der Körper als Spiegel](#)

[Scheidewege](#)

3 - Wenn es hart auf hart kommt

Das tägliche Leben als harte Schule

Spirituelles Gewichtheben

Ein Mißgeschick kann sich als Segen erweisen

Was uns die kleine Drossel lehrt

Schmerz als Augenöffner

Folge den natürlichen Zyklen

Boxtraining im Ring des Lebens

Was wir aus Todesfällen und Trennungen lernen können

Wie man den Tod eines geliebten Menschen verkraftet

Wenn eine Beziehung zu Ende geht

Es könnte alles noch schlimmer sein

Der Glaube eines Kriegers

Leiden als Wegweiser

ZWEITER TEIL - Aufwärts: Über die Wolken ins Licht

Einführung

4 - Der Blick auf die Wirklichkeit

Illusionen und Lebensrealität

Regeln fürs Menschsein

Zeit zum Aufwachen

Das alte Spiel des Selbstbetrugs

Die Gefahren der Illusion

Kurzfristige und längerfristige Konsequenzen

Zurück zum Körper

Vom Training und den Gesetzen der Realität

5 - Die lieben Gewohnheiten: Sucht - und Zwangsverhalten

Ein verbreitetes Problem

Süchte und Zwangsverhalten

Was ist Energie?

Der Körper als Energiefeld

Energie, Blockaden und Schmerzen

Eine allgemeingültige Formel

Innere Blockaden

Die Ursache innerer Blockaden

Ventile für unseren Streß

Alkohol, Nikotin und andere Drogen
Stressbedingte Krankheiten oder Verletzungen
Überanstrengung
Angst und riskantes Verhalten
Exzessives Essen
Grausamkeit
Orgasmus
Die Kombination mehrerer Ventile
Sucht oder nicht?
Wer benutzt welches Ventil?
Wie wir unsere Süchte in den Griff bekommen
Die Verantwortung für sein Tun akzeptieren
Die Macht der Entscheidung
Meide Ventile, mit denen du nicht umgehen kannst
Wie man eine Sucht überwindet
Ein energiegeladenes Wesen
Aufwärts
6 - Kreativ Veränderungen schaffen
Eine Welt voller Veränderungen
Äußere und innere Veränderungen
Wissen und Tun sind zweierlei
Es gibt keine einfachen Wege
Initiationsriten
Wie man die Disziplin aufbringt
Die drei Selbste - Konflikt und Kooperation
Die Eigenschaften der drei Selbste
Wenn die Kommunikation nicht mehr funktioniert
Harmonie zwischen den drei Selbsten bewirkt
Veränderungen
Willenskraft und innere Widerstände
Wenn wir vor einer Veränderung stehen
Mit dem Gemüt eines Kindes
Das Lust/Schmerz-Prinzip
Was wir uns vorstellen, wird unsere Wirklichkeit
Zurück zum Einfachen
Im Prozeß der Veränderung

Warum wir uns gegen Veränderungen wehren

Schlüssel zur Veränderung

Wie man das Basis-Selbst über den Körper erzieht

Versagensangst

Nutze deinen Zorn

Schätze deine Ziele richtig ein

Alles zu seiner Zeit

Die Macht der Entschlossenheit

Die Bildung neuer Verhaltensmuster

Visuelle Vorstellungskraft

Ein Paradox: Wir müssen uns akzeptieren und doch verändern

DRITTER TEIL - Die praktischen Instrumente zur Wandlung

Einführung

7 - Den Körper ins Gleichgewicht bringen

Nimm deinen Körper wieder in Besitz

Der Verrat am Körper

Das Innere wirkt nach außen

Unser einziger wahrer Besitz

Wir können unseren Körper formen

Stimme dich auf deinen Körper ein

Verbringe Zeit in der Natur

Unser Körper und die Naturgesetze

Unser bester Trainer

Was unser Körper uns lehren kann

Der Weg zum natürlichen Gleichgewicht

Der Krieger und die Ernährung

Systematische Unterernährung

Ein paar wesentliche Grundsätze

Essen als heilige Tätigkeit

Du mußt herausfinden, was gut für dich ist

Wie man sich an eine neue Ernährung gewöhnt

Fasten als Schlüssel zur Ernährungsumstellung

Ernährung und Bewußtseinserweiterung

Körperliche Bewegung: eine Erfahrung, die etwas in Gang setzt

Vom Wesen der Bewegung

Neue Horizonte für die Fitneß

Bewußte Bewegung

Trainingsgrundsätze

Etwas ist besser als nichts

Man soll das schwächste Glied stärken

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Einfachheit

Nimm dir nicht zuviel vor

Das richtige Gleichgewicht zwischen Annehmlichkeit und Schmerz

Akzeptiere den Punkt, an dem du im Augenblick stehst, und schreite langsam voran

Bleibe realistisch

Sei konzentriert

Meide Extreme

Vertraue auf den Übungsprozeß

Abwechslung ist die Würze des Lebens

Es wird einem nichts geschenkt

Gehen: die Meisterübung

Körperarbeit

Selbstmassage und Massage durch andere

Prinzipien der Selbstmassage

Dehnübungen

Wie man sich richtig streckt

Atmen ist lebenswichtig

Wie wir unsere Energiekapazität erweitern können

Bewußtes Atmen

Ein paar Worte über die richtige Haltung

Die richtige Wirkung

8 - Die Befreiung des Denkens

Widersprüchliche Erfahrungen

Schmerz soll uns aufrütteln

Die Wahl zwischen zwei Welten

[Die Fallstricke des Verstandes](#)

[Die wahre Geschichte](#)

[Zurück zur Realität](#)

[Zwei Arten von Wissen](#)

[Eine Ahnung des Möglichen](#)

[Eine Definition unseres Denkens](#)

[Die größeren Zusammenhänge](#)

[Wie man seine rastlosen Gedanken bezähmt](#)

[Gedanken und Bedeutungen](#)

[Gedanken schaffen Streß](#)

[Wie man verzerrte Ansichten erkennt](#)

[Interpretationen der Realität](#)

[Gesundheit, Streß und innere Widerstände](#)

[Unser Denken und unsere Emotionen](#)

[Das leere Boot](#)

[Das Geschenk der Meditation](#)

[Was ist Meditation?](#)

[Der Sinn der Meditation](#)

[Was geschieht bei der Meditation?](#)

[Aufmerksamkeit](#)

[Richtlinien für die Meditation](#)

[Ein paar Worte zur Ermutigung](#)

[Die Vorteile der Meditation](#)

[Meditation als Wegweiser über den Tod hinaus](#)

[Das Wesen der Meditation](#)

[Eine ganz einfache Übung](#)

[Wie man sein Denken befreit - hier und jetzt](#)

[Die Macht des gegenwärtigen Augenblicks](#)

[Das einfache Leben](#)

[Das Geheimnis unseres Körpers](#)

[Entscheidungen](#)

[Was Entscheidungen oft so schwierig macht](#)

[Wie man sich Zugang zur Weisheit des Basis-Selbst verschafft](#)

[Vertraue auf deine Intuition](#)

[9 - Seine Emotionen akzeptieren](#)

Wie wichtig Gefühle sind

Gefühle und Beziehungen

Seine Emotionen verstehen

Was sind Emotionen?

Die drei Kontraktionen

Die Hierarchie der emotionalen Blockaden

Unsere Emotionen und der Atem

Wie man emotionale Hindernisse beseitigt

Ein Reinigungsritual

Die Sache hat einen Haken!

Entspannung und Stressabbau

Emotionale Belohnungen

Warum emotionales Gleichgewicht so wichtig ist

Löse die Knoten und bringe deine Gefühle zum Ausdruck

Wie man emotionale Gesundheit erlangt

Verleugnung

Ausdruck

Warum soll man seine Gefühle zum Ausdruck bringen?

Äußere Hemmnisse

Wie man mit seinen Ängsten fertig wird

Wie man mit Kummer fertig wird

Die Kunst, seinen Zorn zum Ausdruck zu bringen

Ja oder nein?

Der Mut, seine Gefühle zu äußern

Die Macht der Leidenschaft

Ein Schritt nach dem anderen

VIERTER TEIL - Der innere Kriegsschauplatz: Den Kampf mit sich selbst gewinnen

Einführung

10 - Auf ein neues Selbstbild zu

Gefangene unseres eigenen Selbstbildes

Überprüfe deine selbstgesetzten Grenzen

Die Grenzen unserer Erfahrung

Die Lösung von alten Vorstellungen

Wie man es zu überdurchschnittlichen Leistungen bringt

Seine Grenzen erweitern

Für alle Möglichkeiten offen bleiben

Das Geheimnis des Erfolgs

Spiele das, was du werden möchtest

Ein Balanceakt

11 - Der Weg zu einem besseren Selbstwertgefühl

Was wir verdienen

Die größte Hürde

Das Spektrum unseres Selbstwertgefühls

Es gibt nur einen Weg

Das Paradoxe am menschlichen Selbstwertgefühl

Wie unser Selbstwertgefühl entsteht

Der innere Richter

Die Wunden der Vergangenheit heilen

Unseren Schattenseiten verzeihen

Dienst am anderen

Was die Liebe zu einem Haustier bewirken kann

Gelegenheiten zum Dienen

Sein Leben in die Hand nehmen

Mitgefühl

Ich und die Welt

Vergebung

Jeder verdient ein gutes Leben

12 - Die Falle der guten Ausreden

Die Grenzen der Vernunft

Auf der Bühne des Lebens

Wie man seine Ziele erreicht

Wenn wir nach den Sternen greifen

Wollen wir wirklich das, was wir zu wollen glauben?

Der Weg ist das Ziel

Auch eine gute Ausrede schützt nicht vor den Konsequenzen

Große und kleine Ausreden

Hier gelten keine Ausreden!

FÜNFTER TEIL - Aus der Enge in die Weite: Zu einem erfüllten, glücklichen Leben

Einführung

13 - Das Herz öffnen

Liebe, das mißbrauchte Wort

Kleine Dinge

Eine liebevolle Nachricht

Es ist ja schließlich nur Geld

Anonyme Spenden

Ein paar Sekunden unserer Zeit

Liebe ist kein Dauerzustand

Wege, unser Herz zu öffnen

Die Resonanz der Herzen

Ein gütiger, liebevoller Gedanke

Unsere spirituellen Sinne

Der spirituelle Tastsinn

Die Fenster der Seele öffnen

Spirituelles Hören

Gebrauch und Mißbrauch

Das «Gib-was-du-Brauchst»-Prinzip

14 - Die Macht des Glücks

Die Fähigkeit zum Glücklichsein

Was ist Glück?

Die Schatten des Schuldgefühls und die Macht des inneren Strahlens

Die Suche nach etwas schwer Faßbarem

Das Streben nach Glück

Wo man das Glück nicht findet

Glück ist eine Sache des Augenblicks

Das Bewußte Selbst wird niemals glücklich sein

Glück braucht keinen Vorwand

Unvernünftig glücklich: Wir haben die Wahl

Eine wichtige Lektion des Lebens

Wie man es schafft, glücklich zu sein

Denke daran: Es ist nur ein Film!

Die Veränderung der Perspektive

Die größeren Zusammenhänge

Humor und wie man über sich selbst hinauswächst

15 - Jetzt oder nie

ANHANG

Der Beginn: Eine Woche im Leben eines friedvollen Kriegers

Eine Woche im Leben eines friedvollen Kriegers

Zwanzig Minuten körperlicher Übung

Zwanzig Minuten spiritueller Übung

Eine einwöchige reinigende Diät

Jetzt und hier

Ausdehnung - Kontraktion

Öffne dein Herz

Das «Gib-was-du-Brauchst»-Prinzip

Kleinigkeiten

Gebete oder positive Wünsche

Eine Woche im Leben eines friedvollen Kriegers -

Zusammenfassung und Rückblick

Copyright

Dank

Ich danke meinen Verlegern, besonders Hai und Linda Kramer, und meiner begabten Lektorin Nancy Grimley Carleton für ihre Unterstützung, ihre Ermutigung und Beratung und ihren Glauben an dieses Buch.

Mein Dank gilt weiter Michael Greenberg, M. D., Ed Kellogg, Sid Kemp, Sharon Marcillac, Joy Millman, Charles Root und Jan Shelley, die die erste Rohfassung des Manuskripts durchgesehen haben.

Carl Weisbrod, Ph. D., gewährte mir freundlicherweise die Erlaubnis, Auszüge aus seiner Rede über psychologische Verteidigungsmechanismen übernehmen zu dürfen, die von Bill Harris, M. D., herausgegeben und in der Dezemberausgabe 1991 des Rundbriefs der vegetarischen Gesellschaft von Honolulu veröffentlicht wurde.

Aus dem hervorragenden Büchlein *Start Taking Charge* habe ich mit dem Segen der Hope Publications einige Absätze zu «Umgang mit Strcß» übernommen.

Ich danke Oscar Ichazo vom Arica Institute, aus dessen Kompensationstraining «Nine Doors of Compensation» ich das Konzept der Ventile zur Streßbewältigung im 5. Kapitel entwickelt habe.

Michael Bookbinder, ein inspirierender Lehrer und Geistesverwandter, zeigte mir praktische Möglichkeiten, den Pfad des friedvollen Kriegers ins tägliche Leben zu integrieren. Dazu gehören die Methoden zur Öffnung des Herzens, die im 13. Kapitel beschrieben werden. Er inspirierte auch die Schlußworte im 15. Kapitel.

Die Lehren von Da Avabhasa (auch als Da Free John bekannt) spielten eine wichtige Rolle für mich und halfen, mein Leben zu erhellen.

Mein tiefempfundener Dank gilt all meinen vergangenen Lehrern, meinen Schülern und anderen Inspirationsquellen, die zu zahlreich sind, um sie aufzuführen, und die nun ein Teil von mir geworden sind. Und nicht zuletzt danke ich meiner Familie für ihre Geduld, Liebe und Unterstützung.

Vorwort

Wenn jemand sein Geld als Straßenkehrer verdient, dann sollte er die Straßen so kehren, wie Michelangelo malte, wie Beethoven komponierte, wie Shakespeare seine Dramen schrieb.

Martin Luther King jr.

In den Jahren nach der Veröffentlichung meines ersten Buches, *Der Pfad des friedvollen Kriegers*, bekam ich Briefe von Menschen aus der ganzen Welt, die wissen wollten, wie ein friedvoller Krieger lebt.

So schrieb ich *Die Goldenen Regeln des friedvollen Kriegers*, die ich lehre und lebe, so gut ich kann. Es geht hier um allgemeingültige Prinzipien und Praktiken, die allen meinen Lesern weiterhelfen sollen – egal, ob sie meine beiden ersten Bücher gelesen haben oder nicht. Für jene, die meine Bücher nicht kennen (und als kleine Erinnerungstütze für die anderen) möchte ich von einem Schlüsselerlebnis berichten, das ich in *Der Pfad des friedvollen Kriegers* beschrieben habe. Dieses Erlebnis hat grundlegend die Lebenseinstellung geprägt, die in diesem Buch zum Ausdruck kommt.

Eines Abends – ein paar Monate, nachdem ich Socrates kennengelernt hatte, einen seltsamen alten Tankwart, der mein Lehrer auf dem Pfad des friedvollen Kriegers wurde – stellte ich ihm eine meiner unzähligen Fragen: «Soc, glaubst

du, daß ich je lernen werde, die Gedanken anderer Menschen zu lesen?»

«Du solltest lieber erst mal lernen», sagte er, «deine eigenen Gedanken zu lesen. Es ist höchste Zeit, daß du in dich hineinsiehst und deine Antworten in dir selber findest.»

«Aber ich *weiß* die Antworten eben nicht, deshalb frage ich dich ja.»

«Du weißt mehr, als du ahnst. Du traust deinem inneren Wissen nur noch nicht.» Socrates wandte sich ab, sah aus dem Fenster und holte tief Luft. Das tat er immer, wenn er irgendeine wichtige Entscheidung traf. «Geh raus, Dan, hinter die Tankstelle. An der Mauer hinten im Hof liegt ein großer, flacher Stein. Setz dich auf den Stein und bleib so lange da sitzen, bis du mir etwas Wesentliches zu sagen weißt. »

«Was?»

«Ich glaube, du hast mich schon verstanden.»

«Das soll wohl so eine Art Prüfung sein?»

Er sagte nichts.

«Stimmt's?»

Wenn Soc nicht wollte, dann war absolut nichts aus ihm herauszukriegen.

Seufzend ging ich hinaus, fand den Stein und setzte mich darauf. «So ein Blödsinn», murmelte ich vor mich hin. Um mir die Zeit zu vertreiben, ließ ich alle Ideen an mir vorüberziehen, die mir im Laufe meines Lebens begegnet waren. «Etwas Wesentliches... etwas Wesentliches...»

So verging Stunde um Stunde. Allmählich wurde es kalt. Bald würde die Sonne aufgehen.

Als der Morgen dämmerte, fiel mir tatsächlich etwas ein – zwar nichts übermäßig Geniales, aber immerhin etwas. Steif und mit schmerzenden Knochen stand ich auf und humpelte ins Büro, wo Soc friedlich – und im Warmen – an seinem Schreibtisch saß und seine Sachen zusammenpackte; denn gleich war seine Schicht zu Ende. «Ah, so bald schon?» empfing er mich lächelnd. «Na, was ist es denn?»

Es lohnt sich nicht, zu wiederholen, was ich ihm zu sagen hatte. Es reichte nicht – also wieder zurück auf den Stein.

Bald danach ging Socrates fort, und der Tankwart für die Tagesschicht kam. Langsam zog die Sonne über meinem Kopf vorbei. Ich versäumte alle meine Vorlesungen und das Sporttraining. Wie lange würde ich wohl hier sitzen bleiben müssen? Verzweifelt zermarterte ich mir das Hirn nach irgendeiner wertvollen Erkenntnis, die ich Soc mitteilen könnte.

Vor Einbruch der Dämmerung kam Socrates zurück, nickte mir kurz zu und ging ins Büro. Als es dunkel geworden war, fiel mir wieder etwas ein. Wieder humpelte ich hinein, rieb mir das schmerzende Kreuz und sagte es ihm. Er schüttelte den Kopf und wies auf den Stein. «Das ist viel zu kopflastig. Sag mir etwas, was aus dem Herzen und aus dem Bauch heraus kommt, etwas *Weltbewegenderes*.»

Also setzte ich mich wieder auf meinen Stein und murmelte vor mich hin: «Etwas Weltbewegenderes... etwas Weltbewegenderes.» *Was um alles in der Welt erwartete er von mir?* Hungrig, mit schmerzender Sitzfläche, gereizt – und vom vielen Sitzen so steif, daß ich kaum noch denken konnte – stand ich auf und machte ein paar fließende Tai-Chi-Bewegungen, um wenigstens etwas Energie in Bewegung zu bringen.

Während ich die Knie beugte und mich anmutig vor und zurück bewegte, jede Drehung aus den Hüften heraus, meine Arme durch die Luft fließend, wurde mein Kopf leer, und plötzlich stand eine Szene vor meinem inneren Auge. Vor ein paar Tagen war ich zum Provo Square gejoggt, einem kleinen Park im Zentrum der Stadt. Zur Lockerung der Muskeln machte ich dort eine langsame Tai-Chi-Übung, die Socrates mir gezeigt hatte. Mein Geist und mein Körper entspannten sich, und ich verfiel in einen friedlichen Zustand der Konzentration und des inneren Gleichgewichts. Ich wurde Bewegung, ich strömte hin und her wie ein Stück Seetang in der Dünung.

Ein paar junge Leute von der High School blieben stehen und schauten neugierig zu, aber ich beachtete sie nicht und ließ konzentriert meine Bewegungen fließen. Als ich mit der Übung fertig war, hob ich meine Trainingshose auf, um sie wieder über die Joggingshorts zu streifen. Mein Alltagsbewußtsein übernahm wieder die Führung, und meine Aufmerksamkeit begann abzuschweifen.

Die Studenten, die mich beobachtet hatten, zogen meine Aufmerksamkeit auf sich —vor allem ein hübsches junges Mädchen, das lächelnd auf mich zeigte und etwas zu seiner Freundin sagte. Die sind wohl sehr beeindruckt, dachte ich —und fuhr mit beiden Beinen in ein Hosenbein. Ich strauchelte und plumpste auf den Hintern. Die jungen Leute lachten. Ich war verlegen, aber nicht lange. Dann ließ ich mich auf den Rücken fallen und konnte herzlich mitlachen.

Ich lächelte auf meinem Stein hinter der Tankstelle, als mir dieser Zwischenfall wieder ins Gedächtnis kam. Im nächsten Augenblick durchflutete mich eine Energiewelle. Blitzartig kam mir eine grundlegende Erkenntnis, die von jetzt an mein ganzes Leben verändern würde: Mir wurde klar, daß ich mich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit auf die Tai-Chi-Bewegungen konzentriert hatte, aber nicht auf die «alltäglichen» Bewegungen, die man macht, wenn man sich eine Hose anzieht. *Ich hatte einen Augenblick meines Lebens als etwas Besonderes behandelt und den anderen als etwas Gewöhnliches.*

Auf einmal wußte ich, daß ich Socrates etwas Wesentliches zu sagen hatte. Ich stürmte ins Büro und verkündete: «*Es gibt keine alltäglichen Momente.*»

Er blickte auf und lächelte. «Willkommen, wieder zu Hause!» sagte er. Ich ließ mich auf das Sofa fallen, und er machte Tee. Während wir an dem dampfenden Gebräu nippten, erklärte Socrates mir: «Ein Athlet konzentriert sich auf seinen Sport, ein Musiker konzentriert sich auf seine Musik, ein Künstler konzentriert sich auf seine Kunst. Der

friedvolle Krieger *konzentriert sich auf alles*. Das ist das Geheimnis seines Pfades, darauf kommt es an.»

Endlich verstand ich, warum Socrates mir vor ein paar Jahren so eindringlich gesagt hatte: «Gehen, Sitzen, Atmen oder Müllheraustragen erfordert genauso viel Aufmerksamkeit wie ein dreifacher Salto. »

«Mag sein», sagte ich und gab zu bedenken: «Aber wenn ich einen dreifachen Salto mache, steht mein *Leben* auf dem Spiel.»

«Ja», erwiderte er, «aber die *Qualität* deines Lebens steht in *jedem* Augenblick auf dem Spiel. Das Leben ist eine Serie von Momenten. In jedem dieser Momente bist du entweder wach oder du schläfst, entweder du lebst voll und ganz oder du bist relativ tot.» Da schwor ich mir, mit keinem Augenblick mehr so umzugehen, als sei er etwas Alltägliches.

In den nächsten Monaten fragte ich mich immer wieder: Lebe ich jetzt in diesem Augenblick voll und ganz, oder bin ich relativ tot? Ich beschloß, mich künftig auf jede Handlung mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu konzentrieren.

Ich habe gelernt, daß die Qualität eines jeden Augenblicks nicht davon abhängt, was er uns *gibt*, sondern was wir zu ihm *beitragen*. Für mich ist kein Augenblick mehr alltäglich, so banal oder routinemäßig er auf den ersten Blick auch erscheinen mag. Ich widme dem Schreiben, dem Sitzen, dem Essen und dem Atmen gleichermaßen meine ganze Aufmerksamkeit. Seitdem macht mir das tägliche Leben so viel Spaß wie früher das Turnen. Das Leben hat sich nicht verändert - *ich* habe mich verändert. Dadurch, daß ich jede Handlung mit Ehrerbietung ausführe und jeden Augenblick als etwas Heiliges betrachte, habe ich eine ganz neue Einstellung zum Leben bekommen —mein Leben ist jetzt voller Leidenschaft und voller Sinn.

All das ergibt sich von selbst, beinahe mühelos, sobald wir die inneren Hindernisse in unserem Leben aus dem Weg räumen. Dieses Buch soll zeigen, wie man das schafft.

Wenn es seinen kleinen Beitrag dazu leistet, das tägliche Leben meiner Leser friedlicher, glücklicher und gesünder zu gestalten, dann hat meine Mühe sich gelohnt, und die Freude, die ich am Leben habe, wird sich im Spiegel des Lebens meiner Leser vervielfachen.

Dan Millman
San Rafael, Kalifornien
Frühjahr 1992

ERSTER TEIL

**Die Vorbereitung: Der Weg durch den
dunklen Wald**

Einführung

Unter der Oberfläche unseres täglichen Lebens liegt eine Suche nach etwas Tieferem, ein Weg aufwärts, unseren Hoffnungen und Träumen entgegen. Dieses Buch soll meinen Lesern bei ihrem Aufstieg zu einer neuen Lebensform als Landkarte dienen – denn sie werden dabei die gleichen Prozesse der Erkenntnis, Desillusionierung, Entdeckung und Inspiration durchlaufen, die auch ich erlebt und in *Der Pfad des friedvollen Kriegers* beschrieben habe.

Auf den ersten Blick klingt der Begriff *friedvoller Krieger* wie ein Widerspruch in sich. Wie kann man gleichzeitig friedlich und ein Krieger sein? In allen Kulturen haben die berühmten Krieger sich stets durch Mut, Entschlossenheit und innere Stärke ausgezeichnet, doch nur wenige hatten ein friedliches Herz. Die Friedensstifter der Menschheitsgeschichte dagegen waren zwar gütige Menschen voller Liebe und Mitgefühl, doch meist fehlte ihnen dafür wieder der Mut des Kriegers. Der friedvolle Krieger aber vereint beides in sich, Mut und Liebe – einen kämpferischen Geist und ein Herz, in dem der Friede wohnt.

Und nun wollen wir auf die Reise gehen. In diesem ersten Teil möchte ich die Probleme, Fragen und Herausforderungen schildern, denen ein friedvoller Krieger auf seinem Weg durch den dunklen Wald begegnet. Das ist eine notwendige Vorbereitung für unseren Aufstieg über die Wolken ins Licht.

Um die Reise durch dieses Buch zu einem intensiveren Erlebnis zu machen und zu zeigen, was für Erfahrungen hinter meinen Worten stehen, habe ich zwischendurch immer wieder ein paar Übungen eingestreut. Zu den meisten dieser Übungen braucht man nicht viel Zeit, und sie

helfen einem sehr, die Prinzipien, die ich hier beschreibe, im Alltagsleben in echte Resultate umzusetzen.

1

Mut und Liebe - Grundlagen des Pfades

Friede bedeutet nicht, frei von Konflikten zu sein.

Friede ist die Fähigkeit, Konflikte zu bewältigen.

Anonymer Verfasser

Irgendwo in der Wildnis des amerikanischen Westens heult der Wind und bläst Staub und Büschel von Steppenläufern über die Wüste - ein unfruchtbares, flaches Land, in dem abgesehen von ein paar vereinzelt Grenzlandstädtchen keine Menschenseele lebt.

Ein Kojote stimmt in das Heulen des Windes ein. Da taucht aus der Staubwolke am Horizont eine einsame Gestalt auf. Langsam schreitet sie über den Wüstensand und hinterläßt kaum einen Fußabdruck. Ihre Bewegungen sind gemächlich und harmonisch. Ehrerbietig nickt sie einem Eselhasen zu.

Als der Mann an uns vorbeikommt, erkennen wir, daß er einen alten Hut aufhat und eine kleine Tasche und eine zusammengerollte Decke über der Schulter trägt. Auf seinem faltenlosen Gesicht liegt ein Ausdruck ruhiger Gelassenheit. Man sieht, daß das ein Mann ohne Vergangenheit und ohne Zukunft ist - ein Mensch, der völlig in der Gegenwart lebt.

Wir spüren, daß er großen Mut, Macht und Kraft besitzt, und doch strahlt er gleichzeitig Güte und Mitgefühl aus. Dieser Mann - Krieger und Priester zugleich - ist dazu da, alle Lebewesen zu schützen und Menschen in Not zu dienen. Ein Shao-lin-Priester von sanftem Wesen, leiser Stimme und feinem Benehmen, dem kein Kampfsport fremd ist; ein Heiler und Berater, der seine Weisheit aus dem Reich der Natur schöpft. Er ist das Urbild des friedvollen Kriegers. Sein Name ist Kwai Chang Cain - eine Figur, die Ed Spielman für die alte «Kung Fu»-Fernsehserie geschaffen hat und die von David Carradine gespielt wurde.

Das Kernstück des Pfades

Das Glück oder der Geist umgibt uns ständig und durchdringt alle Zellen unseres Seins. Aber diese Inspiration spüren wir nur selten. Meist hindern Blockaden in unserem Körper, unserem Denken und unseren Emotionen uns daran. Der friedvolle Krieger stellt sich diesen inneren Hindernissen entgegen und räumt sie aus dem Weg, damit wir endlich wieder spüren, daß wir ein natürliches Anrecht auf Glück haben.

Als friedvolle Krieger streben wir danach, die Wege unseres Lebens mit Mut zu gehen; aber gleichzeitig ist uns auch klar, daß wahre Heilung letzten Endes nur aus unserem Herzen kommen kann. Wir haben begriffen, daß wir selbst dazu beitragen, unser Leben zu gestalten, und daß wir unsere Welt verändern können, indem wir uns selbst ändern. Der Weg beginnt dort, wo wir im Augenblick gerade stehen. Man kann ihn auf jeder Ebene gehen. Die Methode ist ganz einfach - man muß etwas tun. Und der richtige Zeitpunkt ist jetzt, in diesem Augenblick.

*Der friedvolle Krieger hat Geduld, zu warten,
bis der Schlamm sich setzt und das Wasser sich
klärt.*

*Regungslos harrt er aus bis zum rechten Augenblick,
in dem die richtige Handlung sich ganz von selbst
ergibt.*

*Er strebt nicht nach Erfüllung, sondern wartet mit
offenen Armen*

und akzeptiert freudigen Herzens alles, was kommt.

Er nutzt alle Situationen, versäumt nichts.

Er ist die Verkörperung des Lichts.

*Der friedvolle Krieger besitzt drei große Schätze:
Einfachheit, Geduld und Mitgefühl.*

*Er ist einfach in seinem Denken und Tun
und kehrt zur Quelle allen Seins zurück.*

*Er hat Geduld mit Freund und Feind
und lebt mit allem im Einklang.*

*Er hat auch Mitgefühl mit sich selbst
und schließt seinen Frieden mit der Welt.*

*Manche mögen diese Lehre Unsinn nennen;
anderen erscheint sie vielleicht zu hochfliegend.*

*Doch für alle, die in sich hineingeschaut haben,
ergibt dieser Unsinn einen vollkommenen Sinn.*

*Und für die, die ihn in die Tat umsetzen,
reichen die Wurzeln des Hochfliegenden tief in die
Erde hinein.*

Nach einem Gedicht von Lao-tse

Die Ausbildung des Kriegers in der Schule des täglichen Lebens

Stelle dir vor, du erlebst mitten im Alltagstrott einen Augenblick, in dem deine Gedanken sich klären und Ruhe und Gelassenheit einkehren – einen Augenblick, in dem deine Emotionen sich öffnen und zu überströmender, glücklicher Energie werden und dein Körper sich stark, elastisch, entspannt und lebendig anfühlt. So außergewöhnlich das auch klingen mag: Es war dein normaler Zustand – als du zwei Monate alt warst.

Wir alle haben diesen Zustand des Kriegers einmal verkörpert, und wir können es wieder tun. Wir brauchen dazu nichts Neues zu lernen; wir müssen nur die Hindernisse aus dem Weg räumen, die unsere natürlichen Erfahrungen blockieren. Wir müssen unsere Ängste und Vorstellungen, die uns im Laufe unseres Lebens einprogrammiert wurden, mit dem Schwert der Bewußtheit bloßlegen. Dann können wir mit allen Fasern unseres Körpers erfahren, was für ein Gefühl es ist, die strahlende Unschuld unserer Kindheit wiederzuerwecken und uns gleichzeitig die schwerverdiente Weisheit der Erfahrung zu behalten.

Manchmal kommt mir die Erde vor wie eine Art spirituelles Ausbildungslager – ein Ort, an dem wir alles über das Reich der Materie, das Reich der Veränderungen lernen. Hier verschwinden selbst die Menschen, die wir lieben, früher oder später aus unserem Leben. Die Anforderungen, die das Leben an uns stellt, fördern unsere besten Seiten zutage. Wir alle sind friedvolle Krieger in der Ausbildung. Die Erde schult uns, das tägliche Leben ist unser Trainingsplatz.

In jedem von uns schlägt das Herz eines friedvollen Kriegers. Wenn wir in den Spiegel schauen und uns tief in

die Augen sehen, erkennen wir darin schon jetzt einen kleinen Schimmer des Menschen, der wir einmal sein werden.

Das Gesicht eines friedvollen Kriegers

1. Nimm einen Spiegel und sieh dir eine Minute lang ins Gesicht.
 - Mustere dich so wie jemanden, den du noch nie im Leben gesehen hast.
 - Betrachte dich mit Mitgefühl und bleibe offen für alle Empfindungen, die in dir aufsteigen.
2. Sieh dir in die Augen und konzentriere dich auf das Gefühl, daß du in die Augen eines friedvollen Kriegers blickst.

Die drei Selbst

Körper, Denken und Emotionen bilden eine Art Dreiklang, die zusammen den Menschen ausmachen. Eine andere wichtige Dreieinheit sind die *drei Selbst*. Dieses Gedankenmodell kann uns helfen, unsere vollen Entfaltungsmöglichkeiten auf dem Pfad des friedvollen Kriegers zu erkennen.

Mit «drei Selbst» meine ich das Basis-Selbst (oder Unbewußtes), das Bewußte Selbst (oder Ich) und das Höhere Selbst (oder spirituelle Selbst). Wenn wir diese drei verschiedenen Bewußtseinsformen verstehen, können wir