

Detlef Rathmer

## 7 WEGE ZU DIR SELBST

Lebenskunst für den Alltag

LESEPROBE

Haben Sie Fragen an den Autor?

Anregungen zum Buch?

Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Diskussionsforum:

[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

**mankau**

---

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

**Detlef Rathmer**  
**7 Wege zu Dir selbst**  
**Lebenskunst für den Alltag**

ISBN 978-3-938396-23-0  
1. Auflage 2008

Mankau Verlag  
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Diskussionsforum: [www.mankau-verlag.de/forum.php](http://www.mankau-verlag.de/forum.php)

Lektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis  
Endkorrektur: Nicole Duplois, MetaLexis  
Gestaltung Umschlag: Sandra Taufer, HildenDesign, München  
Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio, Regensburg  
Fotos Innenteil: Schachspieler/about.pixel.de (S. 9), Hampel99/aboutpixel.de (S. 21),  
Sarotti/aboutpixel.de (S. 37), Pixelclick/aboutpixel.de (S. 51),  
Peter Pan/aboutpixel.de (S. 57), Detlef Rathmer/Billerbeck (S. 65),  
Tamsi/aboutpixel.de (S. 73), Sangimi/aboutpixel.de (S. 85),  
Dommy/aboutpixel.de (S. 97), Mayflower/aboutpixel.de (S. 113)

### **Hinweis des Verlags**

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

*Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt, der Druck erfolgte in Deutschland.*

*Dieses Buch widme ich meinen lieben Söhnen*

*Jonah und David,*

*die mir stets mit ihrer Liebe zeigen,*

*worauf es wirklich ankommt im Leben!*

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
<b>1. Übung:</b>	
<b>Das Ausatmen beobachten</b>	<b>21</b>
Der Verlauf der 1. Übung	22
Der Sinn dieser 1. Übung	23
<b>2. Übung:</b>	
<b>Das Beobachten von Gedanken und Gefühlen</b>	<b>37</b>
Der Verlauf der 2. Übung	38
Der Sinn dieser 2. Übung	38
<b>3. Übung:</b>	
<b>Die Stille und die Weite des Raums in Dir erfahren</b>	<b>51</b>
Der Verlauf der 3. Übung	52
Der Sinn dieser 3. Übung	54
<b>4. Übung:</b>	
<b>Den inneren Körper spüren</b>	<b>57</b>
Der Verlauf der 4. Übung	58
Der Sinn dieser 4. Übung	60
<b>5. Übung:</b>	
<b>Die Hingabe an das Sein</b>	<b>65</b>
Der Verlauf der 5. Übung	66
Der Sinn dieser 5. Übung	66

## 6. Übung:

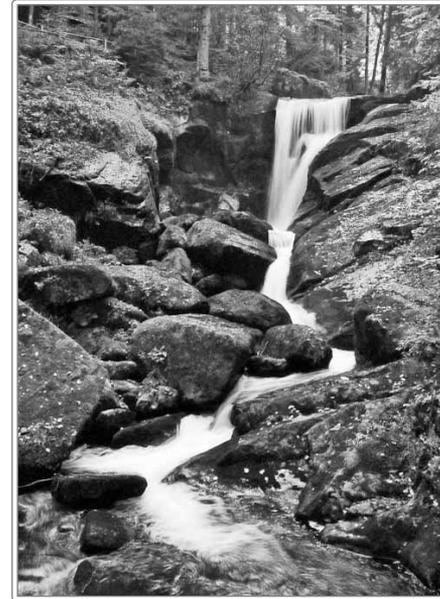
<b>Das Sehen nach innen</b>	73
Der Verlauf der 6. Übung	74
Der Sinn dieser 6. Übung	76

## 7. Übung:

<b>Gegenwärtigkeit erfahren</b>	85
Der Verlauf der 7. Übung	86
Der Sinn dieser 7. Übung	91

<b>Abschließende Anmerkungen</b>	97
<b>Zum Autor</b>	115

## Einführung



„Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde,  
das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.“

(Demokrit von Abdera, 460 – 371 v. Chr.)

**B**etrachten Sie das Ihnen nun vorliegende Buch als einen „guten Freund“, einen Rat-Geber, der Ihnen Tipps, Anregungen und Hinweise für Ihr Leben geben, Ihnen aber nicht die Entscheidungen für dieses abnehmen kann und möchte, sondern Sie immer wieder sanft zu sich selbst führt,

weil er weiß, dass nur dort die Antworten auf *alle* Lebensfragen zu finden sind.

Ein guter Freund ist immer für Sie da, wenn Sie ihn brauchen und wenn Sie bereit sind, seine Hilfe in Anspruch zu nehmen, aber er drängt sich nicht auf. Aus diesem Grunde wähle ich zwar im Folgenden das persönliche „Du“ als Anrede, hoffe jedoch, Ihnen damit nicht „zu nahe zu treten“!

Treten Sie nun auf den folgenden Seiten die Reise mit diesem „guten Freund“ an, deren Ziel Sie selbst sind!

Viele Wege führen nach Rom, so heißt es. Doch Rom liegt im Außen und egal wo Du im Außen suchst, welche Städte Du in Deinem Leben im übertragenen Sinn auch bereisen magst, Du wirst Dich dort niemals finden. Die meisten Bücher dieser Art sind für den spirituellen Sucher geschrieben, der – auch wenn es ihm i. d. R. nicht bewusst ist – im Äußeren seines Lebens, in seinen Lebensumständen nach Erfüllung, Erleuchtung, dem tieferen Sinn im Leben, oder wie man es auch nennen mag, sucht. Dabei wird aber stets übersehen, dass die wirkliche Suche nach Dir selbst nach innen führt. Dieses Buch soll Dir in Deinem Leben behilflich sein, den Weg nach innen zu finden.

Zu allen Zeiten der Weltgeschichte wurden diese Wege beschrieben. Doch nur durch das *Praktizieren* dieser Wege in Deinem Alltag wird sich Dein Leben durch die segensreichen Wirkungen dieser Übungen wirklich zum Guten wenden.

*„Es kommt eine Zeit im Leben, da bleibt einem nichts anderes übrig, als seinen eigenen Weg zu gehen.“*

(Sergio Bambaren, geb. 1960, aus: „Der träumende Delphin“)

Der Weg ist das Ziel, so heißt es. Alle wahren Wege führen Dich direkt zu Dir selbst, sie führen Dich direkt in *Dein Innerstes*. Auch alle Wege im Außen führen Dich letztendlich auf Umwegen immer nur zu Dir selbst, aber niemals auf dem direkten Wege. Diese Wege, die wir im Außen suchen, um zu uns selbst zu finden, sind die „typischen“ Wege des heutigen spirituellen Suchers und sie sind oft auch notwendig, um irgendwann einmal zu erkennen, dass diese Wege in Wirklichkeit Sackgassen waren, die auch nur *einen* Sinn hatten – uns zu zeigen, dass wir in die *andere* Richtung zu gehen haben und dass dieser einzige Weg gleichzeitig das Ziel aller menschlichen Suche ist – *der Weg zu Dir selbst*.

*„Ruhend im Zentrum Deiner eigenen Welt, suche den Weg von innen nach außen.“*

(Marylka Bender, geb. 1909, aus: „Zen Katzen“)

Nur wenn wir uns selbst finden, finden wir auch unser wahres Glück sowohl im Innen als auch an der Oberfläche des Seins in Form unserer Lebensumstände im Außen.

Somit gibt es wahrlich viele Wege, die nach Rom, aber nur einige wenige, die zum wahren Ziel des menschlichen Seins führen – zu Dir selbst und somit zu *wahrem Lebensglück*:

*„Sein oder Nichtsein – das ist hier die Frage!“*

(William Shakespeare, 1564 – 1616)

Egal, wie weit Du auch Deinen Radius ziehst im Bereich Deines äußeren Lebens mit dem steten Ziel, Dich selbst zu finden, immer wieder wirst Du zurückgeworfen auf Dich

selbst. Es ist nichts verkehrt daran, wenn Du Deine Lebensumstände verbessern möchtest, nur darfst Du nicht den Fehler machen, dort in Deinen äußeren Lebensbedingungen Dich selbst finden zu wollen und damit Dein Glück.

„Es gibt keinen Weg zum Glück. Glück ist der Weg.“  
(Gautama Buddha, 563 v. Chr. – 483 v. Chr.)

Das Leben scheint mit Dir zu spielen trotz unserer Vorstellung von einem *freien Willen*, und in gewisser Weise ist dies auch so:

„Das Schicksal mischt die Karten und wir spielen.“  
(Arthur Schopenhauer, 1788 – 1860)

Wer sich auf dieses Lebensspiel nicht richtig einlässt und nur im Äußeren nach seinem Glück sucht, der verliert sich dort, und somit verliert er auch letztendlich im Spiel des Lebens. Der Mensch, der noch nicht bereit ist, den Weg nach innen anzutreten, zu dem *spricht* das Leben, indem es Botschaften auf vielen Ebenen schickt, in der Sprache der Lebensumstände, oft auch in Form von Krankheit. Wir nennen das dann oft Schicksal, finden es ungerecht und beklagen uns darüber. Aber das Wort „*Schicksal*“ bedeutet ursprünglich *geschicktes, gesandtes Heil* und *das Leben selbst* ist der Absender!

„Der Mensch denkt – Gott lenkt.“  
(Sprichwort nach den Sprüchen Salomos 16,9)

Jeder Schritt in Deinem Leben führt Dich in Wahrheit immer nur zu Dir selbst, und das Äußere spiegelt nur Dein Inneres wider. Wenn das Leben in Dir sprechen könnte, würde es zu Dir sagen:

„Wende Dich mir zu und Du bekommst alles andere hinzu! Verliere Dich nicht im Äußeren, sondern wende Deinen Blick in Dein Innerstes, so wirst Du mich erkennen und entdecken!“

Der bengalische Dichter Rabindranath Tagore (1861 – 1941) sagte einmal:

„Gott ist in allen Menschen,  
aber nicht alle Menschen sind in Gott!  
Das ist die Ursache ihres Leidens!“

Würde man für das Wort „Gott“ in diesem Ausspruch das Wort „Leben“ einsetzen, ergäbe dieser weise Spruch für unser Thema ein treffendes Bild:

„Das Leben ist in allen Menschen,  
aber nicht alle Menschen sind im Leben!  
(verwurzelt, im Sein verankert!)  
Das ist die Ursache ihres Leidens!“

Dieses Buch ist eine *praktische* Einladung an Dich, den Weg zu Dir selbst zu finden. Alle Weisen und Mystiker haben stets auf diesen Weg nach *innen* hingewiesen, viele Bücher beschreiben diesen Weg mit vielen Worten, aber nur wenige Bücher vermögen es, Dir direkt diesen Weg zu Dir selbst

aufzuzeigen, darauf hinzuweisen auf eine möglichst praktische und erfahrbare Art und Weise, in möglichst knapper Form und doch so deutlich wie notwendig, um Dich selbst zu finden in Dir.

Du hältst dieses Buch nun in Deinen Händen, weil die Zeit für Dich reif ist, den Weg zu Dir selbst zu finden. Ich biete Dir in der nachfolgenden Anleitung *sieben praktische* und *sehr effektive Wege* zu Dir selbst an, die eine Essenz meiner eigenen jahrzehntelangen spirituellen Suche darstellen.

Bedenke, dass Worte nur den Weg weisen können, aber alles steht und fällt durch die *eigene Seins-Erfahrung* mit den folgenden Übungen. Denn dieses Buch soll Spiritualität einfach und praktisch *erfahrbar* machen. Falls Du das Buch liest, um irgendwelche neuen Kenntnisse in Dich aufzunehmen, wäre das reine Energieverschwendung. Doch wenn Du diese Zeilen liest, um herauszufinden, ob das Gesagte Deine eigene Beobachtung bestätigt, ist es sehr wertvoll, dieses Buch zu lesen. Denn wahre Intelligenz kann nur aus eigener Beobachtung entstehen, nicht aus der Ansammlung und Speicherung von Kenntnissen in Deinem Gedächtnis.

Es ist hilfreich, die nachfolgenden Übungen zunächst getrennt voneinander durchzuführen, d.h. Du beschäftigst Dich mit der einzelnen Übung und diese begleitet Dich ein paar Tage oder Wochen in Deinem Alltag. Mache Dich nach und nach vertraut mit den Übungen, sodass sie Dir schrittweise immer vertrauter werden wie gute Freunde. So nimmst Du durch die praktische Umsetzung der Übungen Kontakt zu Deinem Sein auf und gehst somit über die Wor-

te dieses Buches hinaus. Mit ein wenig Erfahrung bei den Übungen wirst Du erkennen, dass es oberflächlich betrachtet zwar *sieben Wege* gibt (und vielleicht auch noch ein paar mehr!), die nach *innen* zu Dir selbst führen, aber *in Wirklichkeit* in der Tiefe Deines Seins nur *ein Weg* und *ein Ziel* existieren: Der Weg zu Dir selbst ist gleichzeitig das Ziel, welches in Deinem Innersten ruht und dort wartet, von Dir *erkannt* zu werden.

„Um an die Quelle zu kommen,  
muss man gegen den Strom schwimmen.“



(Stanislaw Jerzy Lec, 1909 – 1966)

Dein ganzes Leben hast Du womöglich vergeblich nach Dir selbst gesucht und dabei warst Du Dir stets näher als Dein Atem, näher als Deine Hände und Füße. Doch seit frühester Kindheit hat man Dich gelehrt, Deinen Blick nur nach *außen* zu wenden (*Extrospektive*) und kein Mensch hat Dir jemals gezeigt, wie Du Deinen Blick nach *innen* wenden kannst (*Introspektive*).

Aber diese reine Suche im Außen war nicht nutzlos, sondern sie war der Weg, um dahin zu kommen, wo Du jetzt stehst. Die äußerliche Suche war offenbar so lange notwendig, bis Du erkannt hast, dass dieser Weg Dir niemals *wahre Erfüllung* bringen kann, denn Du suchtest an der *falschen Stelle* und in der *falschen Richtung* nach Dir. Alles Äußere und alle Lebensumstände, seien Sie auch kurzfristig noch so verlockend und erfolgversprechend, sind letztendlich vergänglich und somit auch das Glück, das man sich durch sie erhofft. Beständiges Glück findest Du nur in der *anderen* Richtung.

Um zu Dir selbst zu finden, brauchst Du im Grunde genommen keine Zeit. Zeit benötigst Du nur so lange, wie Du im *Außen* nach Dir suchst. Das Verlangen nach Objekten an der Oberfläche des Daseins – zu begehren, was Du nicht hast – kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Das Verlangen, zu Dir selbst zu finden – Dein *eigenes wahres Selbst* zu erkennen – kann Dich, um sich zu erfüllen, nicht weit weg führen. Denn dieses Verlangen erfüllt sich augenblicklich, weil das begehrte Objekt in Wahrheit das Subjekt ist! Wie viel Zeit kannst Du denn wohl benötigen, um wieder nach Hause zu kommen, während Du doch schon zu Hause bist?

„Wo gehen wir denn hin? Immer nach Hause.“

(Novalis, 1772 – 1801)

Wende Dein Bewusstsein nach *innen* und Du wirst immer mehr *erkennen*, dass Du in Wirklichkeit schon zu Hause bist. Je mehr Du zu dieser Erkenntnis kommst, desto weniger Zeit benötigst Du, Du selbst zu sein. Am Ende dieses Prozesses wirst Du schließlich die Entdeckung machen, dass Du schon immer da *warst* und immer da sein *wirst*.

Das Leben ist ewig, aber es unterliegt den Wandlungsphasen von Geburt und Tod, so wie die Natur den Wandlungsphasen der Jahreszeiten unterliegt. So folgt auf den Sommer immer der Herbst und auf den Winter immer der Frühling. Im *Außen* unterliegt alles den Gesetzen der Wandlung, aber im *Innen*, in der Tiefe des Lebens selbst, ist alles *unvergänglich*. Daher ist es sinnvoll, Dich auf den Weg nach *Innen* zu machen, denn nur dort findest Du Dich selbst.

„Das Sterbliche wankt in seinen Grundfesten,  
aber das Unsterbliche fängt heller zu leuchten an  
und erkennt sich selbst.“

(Novalis, 1772 – 1801)

Wende Deinen Blick daher nach *innen* und Du wirst der *weiten Stille* und des *endlosen Raums* in Dir gewahr und damit Deiner *wahren Natur*. Kehre heim zu Dir, indem Du Dich Dir zuwendest, und finde dort den *Stein der Weisen!*

„Wie können wir unsere wahre Natur wahrnehmen?  
Das Wahrnehmende selbst ist unsere wahre Natur.“

(Hui Hai, chinesischer Zen-Meister, 8. Jh. n. Chr.)

Und noch ein weiterer Hinweis zu den praktischen Übungen: Dein Verstand mag die Übungen manchmal für zu banal und einfach halten und sie vielleicht zunächst einmal ablehnen. Dein Verstand oder Dein Denken sind also die „größten Hürden“ auf dem Weg zu Dir selbst. Diese Hürden kannst Du nur schrittweise abbauen, indem Du jeder einzelnen Übung zunächst einmal vorbehaltlos Vertrauen entgegenbringst und sie wirklich und konsequent ausprobierst. Es heißt, gegen den Mangel an Entschlusskraft gibt es ein sicheres Mittel: *Fang einfach an!* Nur, wenn Du die Übungen auch wirklich praktizierst, werden sie zu *segensreichen Katalysatoren* für Dein Leben. Sie analytisch zu betrachten, über sie zu diskutieren, sie zu bewerten oder über sie nachzudenken führt Dich nur weiter weg von Dir und diesem Buch.

„In Wirklichkeit wissen wir nichts,  
denn die Wahrheit liegt in der Tiefe.“

(Demokrit von Abdera, 460 v. Chr. – 371 v. Chr.)

Es hilft uns auch nichts, wenn wir nur *glauben*, dass alles stimmt, was in diesem Buch steht, oder dass wir nach innen schauen sollten, um unsere wahre Natur zu erkennen. Nein, wir müssen es *direkt* und ohne den Filter des Verstandes *erkennen*, in uns *erspüren*, in uns die *lebendige Erfahrung des Seins an sich* machen, sonst hat es keinen essenziellen Wert. Denn der reine Glaube an irgendetwas, an ein höheres Selbst, an Gott, an das Leben, an das Sein, an was auch immer, ist wiederum nur ein weiterer Gedanke oder gar ein Gedankengebäude unseres Verstandesapparates, hat aber nichts mit dem Leben und dem Sein an sich zu tun. Hier zählt einzig die *erlebte Praxis* und die dadurch gewonnene Erfahrung!

Übe absichtslos, aber bleibe unbeirrt und standhaft auf Deinem Wege. Mache dieses Buch sowohl zu Deinem *Wegbegleiter* als auch zu Deinem *Wegweiser*!

Suche Dir von den nachfolgenden *sieben Wegen* den zunächst für Dich am besten passenden Weg aus und übe ihn, so oft Du daran zu denken vermagst. Das Üben selbst sollte mühelos *ohne Willens- oder Kraftanstrengung* erfolgen. Je weniger der Wille, die Leistung, Dein Verstand eingeschaltet sind (*Haben-Modus*) und je entspannter Du die Energie Deines Seins spürst und loslässt (*Seins-Modus*), desto tiefer wirst Du eindringen in die *Fülle des Seins* und desto glücklicher wird sich Dein Leben gestalten. Denn der Weg in Dein

Innerstes ist selbstregulierend und führt bei konsequenter Beschreitung auch im Außen sehr schnell zu positiven Veränderungen, ohne dass diese von Dir beabsichtigt werden. Denn jegliche Absicht auf ein „besseres Leben“, auf Erfolg mit diesen Wegen im Außen etc. ist wiederum eine Suche in der äußeren Welt und verhindert zuverlässig den Weg nach *innen*.

Vertraue also dem Leben selbst und lasse den Strom der Gedanken hinter Dir. Bleibe konsequent auf Deinem Weg nach *innen* zu Dir selbst und alles andere wirst Du dazu bekommen, denn „*das Himmelreich ist inwendig in Euch*“ (*Jesus Christus*).

„Denn was sichtbar ist, ist zeitlich;  
was aber unsichtbar ist, das ist ewig.“

(Paulus im 2. Korintherbrief, 4,18)

Mitunter begegnest Du in diesem Buch *Sprichwörtern*, *Redensarten* oder *Weisheiten* aus aller Welt. Diese sollen Dir zeigen, dass die *Wahrheit* in diesem Buch *universal* ist. Sie ist nicht nur zu allen Zeiten auf der Welt vorhanden gewesen, sondern erstreckt sich auch über den gesamten Erdball. So haben Menschen aller Länder zu allen Zeiten die Wahrheit erkannt und oft in erstaunlich prägnanter Form auf den Punkt gebracht – sie schlummert in jeder Volksseele genauso wie in jeder einzelnen Menschenseele und wartet nur darauf, *geweckt* zu werden!

Die *sieben Wege zu Dir selbst* „zwingen“ Dich zu nichts, Du musst Dein Leben im Außen nicht ändern, Du brauchst

zum Üben keine zusätzliche Zeit und musst auch sonst nichts „investieren“. Allen Übungen gemeinsam liegt ein *synergetischer Effekt* zugrunde: Sobald Du eine der Übungen praktizierst, hilft Dir die dabei gemachte Erfahrung auch bei den anderen Übungen, denn in der Tiefe haben alle Übungen dasselbe Ziel und führen Dich alle „*nur*“ zu Dir selbst!

Die *sieben Wege* werden Dich zu einem neuen Bewusstsein führen, von dem aus sich Dein Leben harmonischer gestalten wird, und diese Bewusstseinsveränderung wird Dich zu *innerem Frieden* und *Glück* geleiten. Dieser Friede und dieses Glück warten im Inneren auf Dich, um entdeckt zu werden. Ich wünsche Dir, dass Du möglichst gelassen, aber trotzdem konsequent, die Übungen durchführst und so Dein Leben immer mehr erblüht auf dem *Weg zu Dir selbst!*

*„Wir träumen von Reisen durch das Weltall:  
Ist denn das Weltall nicht in uns?  
Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht.  
Nach innen geht der geheimnisvolle Weg.  
In uns oder nirgends ist die Ewigkeit mit ihren Welten,  
Vergangenheit und Zukunft.“*



(Novalis, 1772–1801)

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler  
oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).