

*New York Times Bestseller*

Prem Rawat

# HEAR

*yourself*

Inneren Frieden finden  
in einer lauten Welt

PIPER

Prem Rawat  
Hear Yourself

**PIPER**

## Zu diesem Buch

Das moderne Leben kann ohrenbetäubend sein, häufig fühlen wir uns erschöpft und überwältigt. Wir sehnen uns nach einer Möglichkeit, den Lärm zu reduzieren und Momente der Ruhe zu finden.

In seinem warmherzigen, weisen Buch zeigt der weltweit bekannte Lehrer und Autor Prem Rawat, wie wir unsere eigene, einzigartige und authentische Stimme wiederfinden – die Quelle des Friedens. Er gibt uns die entscheidenden Schritte vor, mit denen wir uns auf unser Innerstes konzentrieren können, und fordert uns auf, unseren Durst nach Glück zu stillen und Erwartungen und Druck loszulassen. Denn nur wenn wir genau hinhören, können wir das außergewöhnliche Wunder der Existenz erkennen – eine Erfahrung, die unsere Beziehung zum Leben und zu allem, was darin ist, verändert.

»Hear Yourself« ist gefüllt mit kraftvollen Einsichten und fesselnden Geschichten und führt uns an eine praktische Weisheit heran, die uns einen einfachen Weg zum Zuhören aufzeigt. Auf diese Weise, so Prem Rawat, können wir »unser Verständnis von uns selbst, von den Menschen um uns herum und von unserem Leben tiefgreifend verändern«.

*Prem Rawat* spricht seit mehr als fünfzig Jahren vor Millionen von Menschen in über hundert Ländern, um seine Friedensbotschaft zu verbreiten. 1957 in Indien geboren, hielt er seine erste öffentliche Rede im Alter von vier Jahren und begann mit dreizehn, in der ganzen Welt zu sprechen. Weitere Schwerpunkte seiner Arbeit sind internationale Friedenskonferenzen und -initiativen sowie humanitäre Projekte. Er wurde international mehrfach ausgezeichnet und wird in den Medien häufig als »Botschafter des Friedens« bezeichnet. Prem Rawat ist Autor, Pilot, Fotograf, Komponist, Vater von vier Kindern und Großvater von vier Enkelkindern. Er lebt mit seiner Familie in Los Angeles und reist jedes Jahr um die Welt, um Menschen zu treffen, die an seinem praktischen Lebensansatz interessiert sind.

Prem Rawat

# HEAR *yourself*

Inneren Frieden finden  
in einer lauten Welt

Aus dem amerikanischen Englisch von Ralf Pannowitsch

**PIPER**

Mehr über unsere Autorinnen, Autoren und Bücher:

[www.piper.de](http://www.piper.de)

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen und übernimmt dafür keine Haftung.

Wir behalten uns eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.



Ungekürzte Taschenbuchausgabe

ISBN 978-3-492-32056-6

Juni 2024

© Rawat Creations LLC, 2021

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel »Hear Yourself« bei HarperOne, einem Imprint von HarperCollins Publishers, New York.

© Piper Verlag GmbH, München 2022

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Gesetzt aus der Dante

Gedruckt von ScandBook in Litauen

Printed in the EU

# Inhalt

Vorwort von Helge Timmerberg	7
Einleitung	11
<i>1</i> Überwinden Sie den Lärm zwischen Ihren Ohren	31
<i>2</i> Entdecken Sie Ihren inneren Rhythmus	55
<i>3</i> Verankern Sie sich im unendlichen Frieden	77
<i>4</i> Erkennen Sie den Unterschied zwischen Wissen und Glauben	99
<i>5</i> Beginnen Sie mit sich selbst	125
<i>6</i> Entscheiden Sie sich für Dankbarkeit	149
<i>7</i> Werfen Sie Ballast ab, um durch schwere Zeiten zu kommen	171
<i>8</i> Befreien Sie sich durch Vergebung selbst	193
<i>9</i> Lieben Sie in diesem Augenblick	219
<i>10</i> Kultivieren Sie das Göttliche	233
<i>11</i> Werden Sie durch Freundlichkeit zum universellen Selbst	253
<i>12</i> Üben, üben, üben	279



## Vorwort von Helge Timmerberg

Es ist nicht so, dass ich ständig »Ich Ich Ich« sagen will, aber anders scheint es nicht zu gehen. Denn ich weiß beim besten Willen nicht, wer Prem Rawat ist, aber ich weiß, was er bei mir bewirkt hat. Es ist ein halbes Jahrhundert her, dass ich in seinem Zuhause zu Füßen des Himalaja saß und plötzlich wusste, was meine Berufung war. Nicht weil er es mir verriet, oder irgendjemand anders. Doch meine innere Stimme, die so laut wurde, dass selbst ich sie hörte, sagte: »Geh nach Hause und werde Journalist.« Das Erstaunliche daran: Der Gedanke war völlig neu. Nie zuvor hatte ich darüber spekuliert, mit Schreiben mein Geld zu verdienen, aber die innere Stimme hat ja immer recht. Und wo findet man sie? Blöde Frage. Innen. Und wie kommt man dahin? Auch eine blöde Frage. Durch Reingehen. Und wie kommt man rein? Prem Rawat redet seit fünfzig Jahren über nichts anderes. Nein, stimmt nicht, er redet nicht *über* etwas, sondern *aus* etwas, und das macht den Unterschied. Wenn jemand nicht über,

sondern aus dem inneren Wissen spricht, dann spricht aus ihm dieses Wissen quasi höchstselbst, und nur das kann sich mit dem des Zuhörers verbinden, egal wie verborgen es dort ist. Anders gesagt: Wer den Geschmack und die Wirkung von Wasser beschreibt, macht nicht dasselbe wie jemand, der Wasser reicht.

Innere Stimme, inneres Wissen, innerer Frieden – Worte können viel und nichts. Die einen sind erfüllt, die anderen leer. Ich kannte Prem Rawat bisher nur als Redner, nicht als Autor. Er fliegt ja seit Jahrzehnten kreuz und quer über unseren Planeten und geht überall da runter, wo er eingeladen wird zu sprechen. Weil ich selbst viel reise, habe ich ihm schon so gut wie überall zugehört. In Varanasi, Miami, Palermo, Paris, wo immer es mir gefällt, und jedes Mal, wenn ich aus den Hallen wieder auf die Straße trete, gefällt mir die jeweilige Stadt besser als vorher, weil ich endlich vor Ort bin und nicht mehr irgendwo. Prem Rawat selbst umschrieb es einmal so: »Die Vergangenheit ist ein abgelaufener und die Zukunft ein ungedeckter Scheck. Nur das Jetzt ist *Cash*.«

Er brachte mich, wo immer es auch war, sehr verlässlich auf den Punkt und zum Lachen. Und ich sah darin nie ein Problem, denn ich gehöre nicht zu den Leuten, die glauben, dass Wahrheit zwingend staubtrocken sein muss. »Je näher man den Göttern kommt, desto schallender wird das Lachen«, sagten die alten Griechen, und auch die hatten ja meistens recht.

Was mir noch so gut an Prem Rawat gefällt: Er hat keinen moralischen Zeigefinger. Und es lauern auch keine Kollateralschäden in seinen Worten. Man muss nicht mit dem Rauchen aufhören, mit dem Alkohol, mit dem Fleisch. Man muss auch nicht fasten oder jeden Bissen hundertmal kauen. Man muss nicht mal arm sein. Bei

ihm darf es auch einen Buddha im Porsche geben. Und ja, auch meditieren muss man nicht unbedingt, obwohl Prem Rawat einem die Techniken dafür an die Hand gibt. Ich mach's trotzdem. Seit fünfzig Jahren fast jeden Tag eine Stunde. Den meisten, denen ich davon erzähle, nötigt das Respekt ab. So, als ob es etwas sehr Schwieriges wäre. Aber ich finde es leicht. Und sehr erholsam. Es ist mein *Panic Room* in dieser ziemlich panischen Zeit, mein *Safe House* in der großen Unsicherheit.



## Einleitung

Im Laufe der Jahre hatte ich viele Begegnungen und Gespräche mit Menschen, die auf einer Reise der Selbstentdeckung waren. Manche haben ihr Leben der Suche nach Erleuchtung geweiht und erproben ständig Ideen und Techniken aus der ganzen Welt. Andere wollten einfach sich selbst ein wenig besser verstehen, als Persönlichkeit wachsen oder in ihrem Leben ein stärkeres Gefühl von Erfüllung und Freude verspüren.

Reisen Sie ein paar Etappen mit mir gemeinsam, und Sie werden vielleicht überrascht sein, wohin es uns führt. Wir kehren dem Reich der Theorien und Überzeugungen den Rücken und wenden uns einer einzigartigen Form des Wissens zu. Einem Gebiet in Ihrem Inneren, das frei ist von den Ablenkungen des Alltags. Einem Ort, an dem Sie echte Klarheit, Erfüllung und Freude erfahren können. Einem Ort des inneren Friedens. Unser Pfad wird über Achtsamkeit und Herzerfülltheit zu einem umfassenden Zustand des Friedens führen. Wer Sie auch sind, der Frie-

den ist in Ihnen. Selbsterkenntnis befähigt Sie dazu, ihn zu erfahren, und dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie das geht.

Rund um das Thema »Begreife dein Selbst« gibt es, wie ich finde, eine große und wirre intellektuelle Kakophonie, und dabei hat das Streben nach Selbsterkenntnis ein ganz schlichtes Ziel: Es geht darum, dass wir erfrischende Klarheit, tiefe Erfüllung, umfassende, unermessliche Freude und viele andere Wunder erfahren, indem wir mit dem Reich des Friedens in unserem Inneren eins werden. Dieses Gefühl des Friedens führt uns zum Kern dessen, was wir wirklich sind.

Um es gleich zu sagen: Ich möchte Ihnen helfen, Ihr Verständnis davon zu erweitern, was Frieden ist und was es für *Ihr* Leben bedeuten könnte, wenn Sie sich mit dem Frieden in Ihnen verbinden – aber nur *Sie* allein können diese Reise von den äußeren Störgeräuschen zum inneren Frieden absolvieren. Niemand kann Ihnen Frieden *geben*; Sie können ihn nur für sich und in sich selbst aufdecken. Wenn Sie das tun, werden Sie auf ganz neue Weise begreifen, wer Sie sind. Vieles in unserem Leben läuft automatisch ab – alle Dinge, die einfach so eintreten –, aber die Suche nach innerem Frieden kann wirklich Arbeit machen! Zu voller Bewusstheit zu gelangen erfordert Anstrengungen. Schon Einstein sagte: »Weisheit ist nicht das Ergebnis der Schulbildung, sondern des lebenslangen Versuchs, sie zu erwerben.«

In dem Maße, wie sich die Geschichten und Ideen in diesem Buch entfalten, werden Sie – so hoffe ich jedenfalls – Gefallen finden an unerwarteten Sichtweisen auf etwas, das wir alle teilen, etwas, das wir in unserem Leben viel mehr feiern sollten: unseren unglaublichen menschlichen Geist. Es gibt auch eine bemerkenswerte Persönlich-

keit, die Sie unbedingt treffen und kennenlernen sollten. Mehr über diese Person erfahren Sie etwas weiter hinten in diesem Buch.

Viele Menschen sagen, dass der wachsende Lärmpegel um sie herum eine Herausforderung für sie ist. In unseren überfüllten Großstädten und unserem geschäftigen, digital angereicherten Alltagsleben ist es oft schwierig, Zeit und Raum für die stille Einfachheit des Hierseins zu finden. Der »Fortschritt« dringt auch immer tiefer in ländliche Regionen vor; er bringt dringend notwendige Vorteile und Chancen mit sich, stellt aber auch neue Anforderungen an Individuen und Gemeinschaften. Wir leben in spannenden Zeiten mit Innovationen, die uns so wunderbare Möglichkeiten eröffnen, und doch kann der Lärm, der diesen Fortschritt begleitet, bisweilen wie eine unwillkommene Ablenkung wirken.

Tatsächlich aber ist all der Lärm dort draußen nichts im Vergleich zu dem Lärm, den wir oft in unserem eigenen Kopf erzeugen: die Probleme, die wir scheinbar nicht lösen können, die Ängste und Selbstzweifel, die wir scheinbar nicht eindämmen können, die Ambitionen und Erwartungen, die wir scheinbar nicht befriedigen können. Es ist möglich, dass wir dann Verärgerung, Groll und sogar Zorn anderen Menschen gegenüber verspüren – und uns selbst gegenüber Enttäuschung. Oder wir fühlen vielleicht, dass wir aufgehalten werden von einem Mangel an Konzentration oder dem Eindruck, überfordert zu sein, aufgehalten von Verwirrung und Prokrastination oder von der geistigen Akrobatik, die wir tagtäglich auf der Suche nach Vergnügen und Sicherheit vollführen. In diesem Buch werde ich darüber sprechen, welche Folgen negatives Denken für uns hat, und werde einen Weg aufzeigen, wie wir einen tieferen, unwandel-

baren Sinn für unser Selbst gewinnen, das *jenseits unserer Gedanken* existiert.

## Ein anderer Pfad

Woher weiß ich, dass meine Herangehensweise funktioniert? Weil sie bei mir selbst funktioniert hat. Das gibt mir die nötige Zuversicht, um diese Methode mit Ihnen zu teilen. Ich war durstig und gelangte an einen Brunnen, und dann war mein Durst gestillt. Gibt es andere Herangehensweisen? Selbstverständlich. Warum habe ich sie nicht ausprobiert? Weil ich nicht mehr durstig war!

Sie können meinen Ansatz ganz unabhängig davon nutzen, wie Ihre religiösen, ethischen oder politischen Überzeugungen aussehen (und, wenn wir schon dabei sind, auch unabhängig von Ihrer Nationalität, Ihrem sozialen Rang, Ihrem Geschlecht, Ihrem Alter oder Ihrer Sexualität). Er ist kein Ersatz für das, woran Sie glauben, denn es geht dabei um *Wissen*, nicht um Glauben – ein fundamentaler Unterschied, auf den ich noch genauer zurückkommen werde. Wissen kann Ihnen eine tiefe, tiefe Verbindung zum Besten verschaffen, was in Ihrem menschlichen Geist steckt, und Sie dazu befähigen, Ihr Selbst in all seinen Dimensionen zu erfahren. Die Entscheidung, in welcher Beziehung das zu Ihren Glaubensgrundsätzen steht, liegt dann ganz bei Ihnen.

Sie werden merken, dass ich Sie dazu ermuntere, Ihr Herz wertzuschätzen und ihm zu vertrauen und nicht nur auf den Verstand als Richtschnur zu setzen. Der Verstand formt einen großen Teil unserer Alltagserfahrung, und es kann unglaublich hilfreich sein, einen Begriff davon zu bekommen, wie er sich verhält (und manchmal daneben-

greift). Es ist wichtig, dass wir erkennen, welche positiven und welche negativen Auswirkungen der Verstand auf unser Leben hat. Dabei sollten wir jede Chance nutzen, unsere Vorstellungen zu erweitern und unseren Intellekt zu schärfen. Aber allzu oft bewerten unsere Gesellschaften den Verstand höher als das Herz. Geisteskraft kann nicht alles erreichen. So bin ich nicht sicher, ob unser Verstand allein eine befriedigende Antwort auf die Frage »Wer bin ich?« liefern kann. Mein *Verstand* hat mich niemals bis zum Frieden in mir geführt. Um richtig zu funktionieren, stützt sich unser Geist weitgehend auf das, was in ihn hineingelegt wurde, während das Herz viel stärker die DNA des Menschen heranzieht.

Da ich gerade vom Verstand spreche, habe ich eine Bitte an Sie als Leser: Akzeptieren Sie das, was ich in diesem Buch schreibe, nur dann, wenn Sie die Wahrheit meiner Worte selbst *fühlen*. Egal, ob Ihr Intellekt meiner Botschaft skeptisch oder zustimmend gegenübersteht – Sie sollten sich auch dem öffnen, was Ihr inneres Selbst sagt. Geben Sie dieser Herangehensweise eine echte Chance. Die folgenden Kapitel werden Ihnen nicht sagen, was Sie denken sollen, sondern ein paar Möglichkeiten aufzeigen, die Sie ins Auge fassen könnten. Ich bin nicht hier, um Sie mit Logik zu überzeugen, sondern möchte nur Erfahrungen, Ansichten und Geschichten mit Ihnen teilen, die Ihnen hilfreiche neue Sichtweisen eröffnen können. Vom Herzen kommende und klar formulierte Worte können als Trittsteine auf dem Weg zum Verstehen dienen, und ich biete Ihnen die Worte in diesem Buch als Pfad durch Ideen und über sie hinaus an – in die Welt des inneren Erlebens. Bitte wägen Sie das, was ich sage, mit dem Verstand ab, aber hören Sie auch mit Ihrem Herzen hin.

## Wer bin ich?

Bevor wir weitermachen, sollte ich Ihnen etwas über mich erzählen.

Ich wurde 1957 in Haridwar (Indien) geboren und wuchs im nahe gelegenen Dehradun auf, im Hügelland am Fuße des Himalaja. In den Bergen oberhalb der Stadt entspringt der Ganges, und die Hindus betrachten sie als geheiligte Pilgerstätte. *Hari dwar* bedeutet »das Tor zu Gott«. Es ist kein besonders großer Ort, aber jedes Jahr feiern dort Millionen Besucher die religiösen Feste, die ein beeindruckendes Erlebnis sind.

Ich wuchs also an einem Ort auf, dessen Bewohner die Religion seit langer Zeit sehr ernst nehmen. Sie verleihen ihrem Glauben auf kraftvolle und sinnträchtige Weise Ausdruck. Mein Vater, Shri Hans Ji Maharaj, war ein angesehenes Redner zum Thema Frieden und zog Tausende Zuhörer an. Schon in seiner Jugendzeit hatte er begonnen, die Berge zu durchstreifen, um heilige Menschen zu suchen, die ihm Weisheit schenken konnten. Später bereiste er zu diesem Zweck viele Städte und Metropolen. Oftmals blieb er enttäuscht zurück.

Der Durchbruch ereignete sich, als er Shri Swarup-anand Ji begegnete, einem Guru<sup>1</sup> im damaligen Nordindien (seit der Teilung Indiens im Jahre 1947 gehört diese Region zu Pakistan). Mein Vater spürte, dass er endlich auf einen wahren Lehrer gestoßen war – jemanden mit

1 In Indien bedeutet *Gu* »Dunkelheit«, und *Ru* steht für »Licht«. Ein Guru ist also jemand, der uns aus der Dunkelheit ins Licht geleitet. Man kann sich diese Menschen als geistige Führer durchs Leben vorstellen.

einem tiefen Verständnis des menschlichen Geistes. Dieses Erlebnis veränderte ihn wirklich. Er hatte gefunden, wonach er gesucht hatte: ein tiefes Begreifen des Selbst und ein fast unglaubliches Gefühl inneren Friedens. Ich sah ihn weinen, wenn er sich daran erinnerte, wie es sich angefühlt hatte, von diesem Mann, den er seinen »Meister« nannte, zu lernen. Oft zitierte er Verse von Kabir, einem indischen Dichter aus dem 15. Jahrhundert, der mit seinem eigenen Lehrer etwas Ähnliches erlebt hatte:

*Ich wurde fortgerissen in diesem Fluss der Dunkelheit  
– dem dieser Welt, der Gesellschaft –,  
und dann reichte mir mein Meister eine Lampe.  
Er zeigte mir diesen schönen Ort in meinem Inneren, und  
jetzt bin ich zufrieden.*

Mein Vater und meine Mutter zogen schließlich in ein Haus in Dehradun, aber mein Vater arbeitete weiter an dem Zentrum, das er in Haridwar geschaffen hatte. Von hier aus begann er seine Botschaft mit allen zu teilen, die ihm zuhören mochten. Seine Methode verlieh einer alten Tradition Ausdruck, die über Jahrhunderte hinweg von Lehrern an ihre Schüler weitergegeben worden war – in diesem Fall von Shri Swarupanand Ji, der meinen Vater zu seinem Nachfolger erwählt hatte. Der Kern der Botschaft meines Vaters war, dass der Frieden, nach dem wir suchen, nicht irgendwo in der Welt auf uns wartet; er ist bereits in uns, aber wir müssen die Wahl treffen, uns mit ihm zu verknüpfen. Wie Sie noch sehen werden, sind Wahl und Entscheidung auch zentrale Elemente meines eigenen Ansatzes.

Wenn es darum ging, wer berechtigt war, Weisheit zu erlangen, folgte mein Vater den althergebrachten Grund-

sätzen nicht. Die indische Gesellschaft war zerrissen durch Snobismus, Misstrauen gegenüber Fremden und ein brutales Kastensystem, aber mein Vater sah jeden einzelnen Menschen als Teil der weltweiten Menschenfamilie an. Gleich welcher Ethnie, welcher sozialen Schicht oder welchem Geschlecht man zugehörig war – man war willkommen, sich ihm zu nähern und ihm zuzuhören. Ich erinnere mich, dass er einmal ein amerikanisches Ehepaar auf die Bühne holte. Er machte sie zu seinen Ehrengästen und ließ sie auf Stühlen Platz nehmen. Es war eine klare Herausforderung für alle, die der Ansicht waren, Nicht-Indier seien spirituell unrein und die Niedrigsten überhaupt. Was ich selbst hinsichtlich unserer weltweiten menschlichen Verbindungen fühle, werde ich in Kapitel 11 mitteilen.

Ich lernte von meinem Vater, sooft ich konnte; häufig saß ich ihm zu Füßen, wenn er sich an seine Anhänger und andere nach Erkenntnis strebende Menschen wandte. Als ich vier war, sprach ich zum ersten Mal auf einer seiner Veranstaltungen. An diesem Tag hatte ich eine schlichte Botschaft: Frieden ist möglich, wenn man mit sich selbst beginnt. Die Wahrheit dieser Worte hatte ich schon immer im Herzen gespürt, und obgleich ich noch so klein war, kam es mir vollkommen natürlich vor, mich auf ein Podium zu stellen und diese Einsicht mit den Menschen zu teilen, die vor mir saßen.

Zwei Jahre darauf spielte ich eines Tages draußen mit meinen Brüdern, als ein Freund unserer Familie zu uns kam und sagte: »Euer Vater möchte euch alle im Haus sehen. Jetzt gleich!« Wir dachten: »Oje, was haben wir angestellt?« Als wir im Haus waren, fragte uns Vater, ob wir *Wissen* erlangen wollten. Dies war das Wort, das er und andere für ein Ensemble von Einsichten und Techni-

ken verwendeten, die mit Selbsterkenntnis zu tun haben. Wir dachten nicht lange nach und sagten alle Ja.

Diese Sitzung mit meinem Vater dauerte nicht lange, und erst im Laufe der folgenden Jahre entwickelte ich ein richtiges Verständnis für das, was er an jenem Tag an mich weitergereicht hatte – und was ich an Sie weiterreichen werde. Ich merkte, dass ich begonnen hatte, einen viel weiteren Blickwinkel aufs Leben zu gewinnen, ein viel besseres Verständnis der Tatsache, dass wir nicht nur von dem geformt werden, was außerhalb von uns ist, und nicht nur von unseren Gedanken. Es gibt auch noch etwas, das im Inneren abläuft – etwas unglaublich Machtvolles.

Ich hatte bereits einen Sinn für die innere Welt, aber erst an diesem Punkt begann ich einzusehen, dass Selbsterkenntnis ein Weg zu persönlichem Frieden ist und dass ich zentriert und geerdet bleiben konnte, wenn ich mich in ihr übte. Ich spürte, wie mir das höhere Wissen Konzentration und Selbstvertrauen bescherte, wo andere Menschen ihrer selbst oft unsicher zu sein schienen. Mit diesem Wissen hat man es nicht nötig, irgendwo anders zu sein oder an etwas anderes zu denken. Man braucht kein Bewusstsein für irgendetwas anderes als die süße Freude am bloßen Dasein. Und ich begann zu begreifen, dass Frieden keinen Luxus in unserem Leben darstellt; er ist eine Notwendigkeit.

Als ich eines Tages in unserem Garten in Dehradun saß – es war einige Zeit, nachdem mir mein Vater die Techniken der Selbsterkenntnis vermittelt hatte –, stellte sich ein außergewöhnliches Gefühl von Frieden in mir ein. Da verstand ich zum ersten Mal wirklich, dass innerer Frieden mehr ist als eine Reihe flüchtiger Gefühle und dass sein Wesen nicht an die Außenwelt gebunden ist. In Kapitel 3 werde ich mehr dazu sagen.

## Vom Ganges nach Glastonbury

Als ich achteinhalb war, verstarb mein Vater. Wie Sie sich vorstellen können, war das für mich, meine Mutter, meine Schwester, meine Brüder und alle Verwandten ein furchtbarer Schock. Sein Tod hinterließ eine tiefe Lücke sowohl in unserem Leben als auch in dem seiner Anhänger.

Mein Vater hatte mich auf die St. Joseph's Academy geschickt, eine römisch-katholische Schule in Dehradun, sodass ich Englisch lernen konnte. Er hatte gehofft, ich würde eines Tages Menschen von anderen Kontinenten an seinem Verständnis der Selbsterkenntnis teilhaben lassen – oder eigentlich die ganze Menschheit. Nach dem Tod meines Vaters wurde mir plötzlich meine eigene Bestimmung klar: Ich musste seine Arbeit fortführen und die Botschaft, dass Frieden möglich ist, mit anderen teilen – überall, wo Menschen zuhören konnten, auf der ganzen Welt.

Für einen so kleinen Jungen waren das ziemlich kühne Ambitionen, und doch lag es für mich auf der Hand, dass ich genau dies tun musste. Mein einzig möglicher Startpunkt war, mich an die Anhänger meines Vaters zu richten, und so fasste ich mir ein Herz und stellte mich künftig selbst vor die Menschenmengen. Schon bald hielt ich meine Ansprachen in allen Teilen Indiens. Bis heute bin ich berührt vom bemerkenswerten Charakter des indischen Volkes. Das Land hat so viel durchgemacht – zahlreiche Eroberungen und andere Herausforderungen – und konnte doch dank der Widerstandskraft seiner Menschen überleben. Auf meinen Reisen durch Indien habe ich viele unglaubliche Menschen kennengelernt.

In den 1960er-Jahren kamen Besucher aus den USA

und Europa häufig nach Dehradun, weil sie auf der Suche nach neuen Ideen über das Leben waren. Manche kamen eigens, um mich reden zu hören. Von meiner ersten Begegnung mit diesen seltsamen Besuchern werde ich später im Buch sprechen. Eine Gruppe von ihnen hörte meiner Botschaft aufmerksam zu. Hinterher sagten sie mir, sie wollten meine Lehren mit Menschen in ihrer Heimat teilen, und so luden sie mich ein, zu ihnen nach England zu kommen. Ich hatte große Lust auf diese Reise, aber da ich damals erst dreizehn war, wollten mich meine Lehrer an der St. Joseph's Academy im Unterricht sehen, und so musste der Englandbesuch in die Schulferien gelegt werden.

Wenige Tage nach meiner Ankunft in Großbritannien im Juni 1971 saß ich in einem Auto, das mich von London in die Provinz brachte. Am Ende stieg ich auf die Pyramidenbühne des Musikfestivals von Glastonbury. Heute ist das Festival ein weltberühmtes Event, aber damals fand es gerade erst zum zweiten Mal statt. An jenem Abend sprach ich zu einer ziemlich überraschten, lärmenden Menge kurz über die Macht der Selbsterkenntnis und des persönlichen Friedens. Bei vielen Besuchern schien die Botschaft ein Echo zu finden. Meine Ankunft in Großbritannien und dieser Auftritt in Glastonbury erweckten die Aufmerksamkeit der Presse, und die Leute begannen mich aufzusuchen.

In jenem Jahr besuchte ich zum ersten Mal die Vereinigten Staaten und hielt Vorträge. Auch dort begann das Interesse zu wachsen. Eigentlich sollte ich zum neuen Schuljahr nach Indien zurückkehren, aber ich beschloss, ein wenig länger zu bleiben. Ich erinnere mich noch, dass ich zu Hause anrief, um meiner Mutter zu sagen, ich hätte nicht vor, zurückzukommen. Damals war ich

gerade in Boulder (Colorado). Ich berichtete, dass sich in den Vereinigten Staaten große Dinge ereigneten. Das war der eigentliche Zweck meines Besuchs gewesen: Ich wollte erkunden, ob die Menschen im Ausland an dieser Botschaft des Friedens überhaupt interessiert waren. In Indien waren viele Menschen furchtbar arm, und doch hatten sie Zugang zu den Schätzen der Selbsterkenntnis. Aber würden die relativ wohlhabenden Bewohner der USA und anderer Länder ebenso die Notwendigkeit spüren, sich besser mit ihrem Selbst zu verbinden? Bald war mir vollkommen klar, dass die Menschen im Westen den gleichen Durst nach Selbsterkenntnis und innerem Frieden verspürten wie die Menschen in meinem Heimatland.

Da stand ich also: dreizehn Jahre alt und viele Tausend Meilen von zu Hause fort, aber mit einem klaren Bewusstsein für die Chancen, die sich mir boten. Und ich kannte meinen eigenen Geist. Nach einigen Überredungskünsten willigte meine Mutter – wenn auch zögernd und widerstrebend – ein, dass ich noch ein wenig bleiben durfte. Wir wussten beide nicht, dass ich mir in den USA bald ein neues Leben aufbauen und sowohl dort als auch in anderen Ländern vor immer größeren Zuhörerscharen sprechen würde. Und nach ein paar Jahren begegnete ich meiner späteren Frau Marolyn und gründete in Amerika eine Familie.

### Am richtigen Ort suchen

Nun reise ich mit meiner Botschaft des persönlichen Friedens schon lange durch die Welt. Wenn wir diesen Frieden in uns spüren, beginnen wir auch die Menschen um uns herum zu beeinflussen. Frieden ist etwas wunderbar Anste-

ckendes. Ich habe schon fast überall darüber gesprochen – angefangen von Sitzungen der Vereinten Nationen bis hin zu Hochsicherheitsgefängnissen; von Ländern, die gerade schwere Konflikte durchgemacht hatten (darunter Südafrika, Sri Lanka, Kolumbien, Osttimor und die Elfenbeinküste), bis hin zu Hörsälen und Stadien in vielen anderen Staaten. Ich habe mit fast jedem gesprochen – vom Staatsführer bis hin zum ehemaligen Guerillakämpfer, manchmal vor einer Menschenmenge von 500 000 Zuhörern oder Millionen von Fernsehzuschauern, ein andermal vor kleinen Gruppen und oft auch mit einzelnen Menschen unter vier Augen. Und nun spreche ich durch dieses Buch zu Ihnen.

Wo auch immer ich hinkomme, überall möchte ich die uralte Botschaft der Selbsterkenntnis und des Friedens verbreiten, eine Botschaft, die über die Zeiten hinweg stets weitergereicht worden ist. Aber ich versuche, die alte Weisheit auch immer mit dem zu verknüpfen, was heute geschieht. Sie werden sehen, dass ich zwar besorgt bin über die individuellen und gesellschaftlichen Folgen der industriellen und technischen Entwicklung, aber dass ich auch die Vorzüge des modernen Lebens feiere.

Technik spielt in meinem Alltagsleben ganz sicher eine bedeutende Rolle. Fliegen ist beispielsweise etwas Wichtiges für mich. Als Kind dachte ich oft an Flugzeuge und träumte davon, selbst fliegen zu können. Ich wünschte mir so sehr, dort oben zwischen den Wolken zu sein. Als ich dann in Amerika lebte, beschloss ich, eine Pilotenausbildung zu machen. Seither hat mir das Fliegen ermöglicht, meine Reisetätigkeit selbst besser in der Hand zu haben und weit entfernte Orte zu erreichen, um dort meine Botschaft zu verbreiten. Fliegen ist zu einem enorm bereichernden Bestandteil meines Lebens geworden.

Im Laufe der Jahrzehnte, die ich mit Reisen und Vorträgen zugebracht habe, erlebten wir auf der ganzen Welt einen außergewöhnlichen Anstieg des Lebensstandards. Freilich hat nicht jeder in der Gesellschaft davon profitiert, wie eine Reise nach Indien (oder in die ärmsten Regionen der USA) Ihnen zeigen wird. Aber der Zuwachs an allgemeinem materiellem Wohlstand ist bemerkenswert. Und doch scheint es, egal wohin ich reise, keinen entsprechenden Zuwachs an Menschen zu geben, die mit ihren Lebensumständen zufrieden, vollkommen mit sich selbst verbunden und sich ihrer Bestimmung gewiss sind. Oft sagen mir die Menschen, sie fühlten, dass ihr *Selbst* abhandengekommen sei. Aber es ist nicht wirklich abhandengekommen – sie suchen es nur am falschen Ort.

Es kann verlockend sein, in die Welt hinauszugehen, um das zu finden, was man sucht – und man kann unterwegs großartige Erfahrungen machen. Aber wahre Erfüllung winkt uns nur, wenn wir unser Bewusstsein nach innen lenken. Der Frieden in uns ist schon vom Augenblick unserer Schöpfung an voll und ganz ausgebildet, doch wenn wir die Zerstreuungen des Lebens kennenlernen, können wir die Verbindung zu ihm verlieren. Die Menschen suchen überall nach Selbsterkenntnis und Frieden, aber es gibt gar keinen Grund, noch weiter zu suchen, wenn man das Gesuchte doch schon in sich trägt.

Wir müssen wahrhaft *fühlen*, wer wir sind. Und hier ist sie, die bemerkenswerte Person, die ich weiter vorn schon einmal erwähnte und die für all dies von zentraler Bedeutung ist – die Person, die Sie besser kennen müssen als jeden sonst: *Sie selbst* sind es. Meiner Auffassung nach haben Sie alles, was Sie brauchen, schon in sich – alle Ressourcen, die dazu notwendig sind, sich selbst richtig zu kennen. Klarheit, Zufriedenheit und Güte sind in Ihnen.

Dunkelheit ist in Ihnen, aber auch Licht. Selbst wenn Sie traurig sind, ist in Ihnen immer noch Freude. Diese Gefühle kommen nicht von irgendwoher, sie sind Teil Ihrer selbst, wenngleich Sie sie vielleicht aus dem Blick verloren haben. Ich mache letzten Endes nichts anderes, als Ihnen einen Spiegel zu reichen, sodass Sie beginnen können, Ihr inneres Selbst klar zu erkennen.

### Was ist Ihre Geschichte?

Meine Familie hatte erst ziemlich spät einen Fernseher, und die Radiostationen sendeten nur wenige Stunden pro Tag, aber dafür war unser Haus voller Geschichtenerzähler. In Indien gibt es eine sehr lange Tradition des mündlichen Erzählens, wobei Lehrer die Geschichten an ihre Schüler weiterreichen, die Schüler sie dann mit anderen teilen und immer so weiter. Dieser gesprächsorientierte Ansatz brachte es mit sich, dass Geschichten auch zeitgenössische Sorgen und Ereignisse widerspiegeln konnten, und so schienen sie in jeder Epoche relevant zu sein. Der altindische heilige Schriftgelehrte Vedavyasa schätzte die mündliche Überlieferung, hatte aber auch den Eindruck, dass manche Geschichten mit der Zeit verloren gingen, und so begann er, sie aufzuschreiben. Heute wird er als Autor des Sanskrit-Epos *Mahabharata* verehrt, und oft schreibt man ihm auch die Autorschaft oder die Zusammenstellung anderer berühmter indischer Texte zu, so die der Veden und der Puranas. Sowohl mündlich überlieferte als auch niedergeschriebene Geschichten sorgten in unserem Haus für Unterhaltung, und gleichzeitig lernten wir aus ihnen. Als Redner teile ich heute mit meinen Zuhörern Geschichten, die mich im Laufe der Jahre ange-

sprochen haben – indische und solche aus aller Welt –, und auch in dieses Buch habe ich einige meiner Lieblingsgeschichten eingestreut.

Traditionelle Geschichten beginnen gewöhnlich mit »Vor langer Zeit begab es sich ...«, aber die große Geschichte, die ich Ihnen erzählen möchte, setzt ein wenig anders ein: »*Gerade jetzt* begibt es sich, dass da ein Mensch lebt, und dieser Mensch sind *Sie*.« Sie haben eine Geschichte, an der Sie seit Ihrer Geburt schreiben, und es ist wichtig, dass Sie sich in den Mittelpunkt der Handlung stellen. Sie müssen Freude haben an dem, der Sie sind. Wenn Sie nicht aufpassen, können irgendetwas anderen Menschen zu den Hauptgestalten im Drama Ihres Lebens werden – Ehepartner, Familienmitglieder, Freunde, Kollegen, Berühmtheiten, Politiker, ja, sogar Fremde –, aber Sie müssen immer sich selbst ins Zentrum rücken. »Ist das nicht ziemlich ichbesessen?«, höre ich Sie schon fragen. Ganz im Gegenteil – und ich will Ihnen auch verraten, weshalb Sie nichts Besseres für andere Menschen tun können, als mit sich selbst zu beginnen.

## Erkenne dich selbst

An einem bestimmten Punkt der Geschichte begann den Menschen klar zu werden, dass es auch eine Bewusstseins-ebene jenseits des fürs tägliche Überleben nötigen Denkens gibt. Wir wissen nicht genau, wann diese Einsicht aufkam. Aber wir wissen, dass Zeichen von Selbsterkenntnis sich wie ein schöner Faden durch viele der größten Kulturen und Zivilisationen ziehen. Jede von ihnen wandelte diese Selbsterkenntnis so ab, dass sich etwas für sie Sinnvolles daraus ergab.

Denken Sie an die berühmten Worte, die oft dem alt-

griechischen Philosophen Sokrates zugeschrieben werden: *Erkenne dich selbst!* Der gleiche Satz soll, in Stein gemeißelt, am Apollon-Tempel in Delphi gestanden haben. Manche Historiker glauben, dass die Griechen diese Worte von den alten Ägyptern übernommen haben. Eine Inschrift am inneren Tempel von Luxor in Ägypten soll besagt haben: »Mensch, erkenne dich selbst, und du wirst die Götter erkennen.« (Zu diesen Göttern später mehr.) Das Wesentliche daran ist, dass der Satz nicht etwa lautete »Erkenne deine Geschichte« oder »Erkenne deine Kultur« oder auch »Erkenne deine Gesellschaft« – er ist unmissverständlich: »Erkenne *dich selbst!*«

Und Sie, kennen Sie sich selbst?

Wenn ich diese Frage stelle, lächeln die meisten Leute einfach nur und entgegen mir etwas wie »Vielleicht« oder »Ich bin nicht sicher«. Wer sind Sie? Diese einfache Frage kann schwer zu beantworten sein, was zum Teil daran liegt, dass wir gewöhnlich eher mit Worten darauf reagieren als mit Gefühlen. Worte sind ein guter Anfang, aber die Erkenntnis unseres Selbst hat mehr mit dem zu tun, was wir erfahren, als mit dem, wie wir uns selbst definieren. Ich bin hier, um Ihnen zu sagen, dass Menschen über viele Jahrhunderte hinweg die Erfüllung erfahren haben, die von wahrer Selbsterkenntnis herrührt – und auch Ihnen kann das gelingen.

Ein Teil meiner Arbeit besteht darin, den Auswirkungen einer Welt entgegenzutreten, die Sie allzu leicht von dem ablenken kann, was Sie sind. Viele Leute werden Ihnen sagen, was Sie *nicht* sind. Ich aber möchte Ihnen helfen zu erkennen, *was* Sie sind. Viele Leute werden Ihnen bereitwillig mitteilen, was alles nicht in Ordnung ist mit Ihnen. Ich aber möchte Ihnen helfen, alles zu schätzen, was mit Ihnen in Ordnung ist. Viele Leute werden

rasch sagen, dass Sie doch lieber so oder so sein sollten. Ich aber möchte Ihnen sagen, dass die Vollkommenheit schon in Ihnen liegt. Unterwegs werden Sie für sich die Frage »Wer bin ich?« beantworten – und vielleicht sogar die Frage »Warum bin ich hier?«.

Bis heute beginnt meine Botschaft immer mit der grundlegenden Wahrheit, dass Frieden in ausnahmslos jedem von uns ist. Angesichts der Unmenge von Verwirrung, Zynismus, Angst und Verzweiflung in unserer Welt ist das eine wichtige Feststellung. Sie werden merken, dass meine Methode einfach, praktisch und leicht handhabbar ist. Es ist nicht nötig, dafür jahrelang in die Lehre zu gehen – alles, was Sie brauchen, tragen Sie schon jetzt in sich. Aber Selbsterkenntnis kann erst dann richtig einsetzen, wenn Sie Verantwortung für Ihr eigenes Wohlbefinden übernehmen und sich bewusst dafür entscheiden, das Innere zu erforschen. Meiner Erfahrung nach ist Frieden nur möglich, wenn *Sie* mit *Ihrem* Selbst beginnen.

Der altgriechische Philosoph Aristoteles sagte einmal: »Sich selbst zu kennen ist der Anfang aller Weisheit.« Aus Selbsterkenntnis und Frieden entspringt ein köstlich süßes Gefühl von Freude, Klarheit, Erfüllung, Liebe, Widerstandskraft und vielen anderen Dingen – Empfindungen, die für sich selbst genossen werden können und nicht an jemand anderen oder etwas anderes gebunden sein müssen. Geben Sie diesem Gedanken einen Augenblick Zeit, sich in Ihnen zu setzen: Sie haben einen lebenslangen Vorrat an innerem Frieden, der nicht von anderen Menschen abhängt und nicht von jemandem oder etwas außerhalb Ihrer selbst definiert werden kann. Er gehört Ihnen und nur Ihnen allein. Er ist absolut perfekt, und er wohnt direkt in Ihrem Herzen. Dorthin werden wir nun steuern.

## Hören Sie den geheimen Klang

Kabir, der indische Poet aus dem 15. Jahrhundert, schrieb einmal: »Wenn du die Wahrheit willst, werde ich dir die Wahrheit sagen: Lausche dem geheimen Klang, dem wahren Klang, der in dir ist.« Selbsterkenntnis ist wie Musik – wenn Sie sich selbst zu verstehen beginnen, werden Sie allmählich die vielen schönen Klänge vernehmen, die das Leben für Sie spielen kann. Es ist, als würden sich Ihre Ohren auf immer mehr Frequenzen einstellen. Durch all die Störgeräusche hindurch hören Sie nun endlich sich selbst. Und auch Sie verwandeln sich in einen Musiker, der wunderbare Melodien hervorbringt, mit denen Sie alle, die Ohren dafür haben, erfreuen werden. Es ist gut möglich, dass Sie andere Menschen zu ein paar Harmonien inspirieren. Aber wie jeder Musiker müssen auch Sie erst einmal lernen, Ihr Instrument zu spielen, und dann müssen Sie üben, üben und nochmals üben.

Damals in Dehradun gab es eine Zeit, wo die Leute zu Hause Musik machten, einfach nur zum Vergnügen. Kaum einen konnte man als professionellen Musiker bezeichnen – beim besten Willen nicht. Aber sie spielten weiter und weiter, während um sie herum die anderen Bewohner und die Haustiere ihren gewohnten Beschäftigungen nachgingen. Der eine oder andere hatte vielleicht ein Dhapli (eine Art Tamburin), und hier und da gab es im Haus ein kleines Tasteninstrument, etwa ein Harmonium, oder eine Ektara, ein einsaitiges, gitarrenähnliches Instrument. Die Klänge waren meist ziemlich einfach, aber die Spieler waren auf wunderbare Weise in der Erfahrung des Musizierens versunken.

Mein Vater blieb manchmal vor den Häusern stehen,

um den Musizierenden zu lauschen. »Pst!«, sagte er. »Sie sollen nicht merken, dass wir hier stehen, denn sonst hören sie auf zu spielen.« Er wollte, dass sie in jenem Augenblick verweilten und sich selbst ausdrückten, ohne nachzudenken und ohne sich einen Kopf darum zu machen, dass sie für andere spielten und technisch korrekt sein mussten. Das ähnelt wirklich sehr dem Einüben der Selbsterkenntnis: Es geht weder um eine perfekte Handhabung des Instruments noch um die Reaktion des Publikums; was zählt, sind die Gefühle des Musizierenden.

Stellen Sie sich vor, wie das Gefühl des Friedens die Art und Weise verändern könnte, wie Sie jeden kostbaren Augenblick durchleben. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn jeder um Sie herum diese tiefe Verbindung mit dem, was er ist, erlangen könnte. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn jeder die Musik der Selbsterkenntnis hören und spielen könnte. Denken Sie an die Folgen für einzelne Menschen, für Familien, Gemeinschaften, für die Politik, den Krieg, für unsere Welt insgesamt.

Aber es beginnt immer mit einer einzelnen Person – in diesem Fall mit Ihnen.

Lassen Sie uns anfangen.