

# Leseprobe

aus dem Buch

*Besser als Glück - Wege zu einem erfüllten Leben*

*Buchteil Fünf: Fragen und Antworten*

*mehr zum Buch auf Seite 3-5*

## Im Anderen MICH sehen

**Alles wirkliche Leben ist Begegnung, sagt Martin Buber und begegnen kann ich nur einem Du. Wenn es kein Ich gibt, können sich Ich und Du nicht begegnen. Gibt es da nicht einen Widerspruch zwischen dem Alles-ist-Eins und dem Antlitz des anderen, der ja eben als der andere erscheint? Sartre meinte sogar: "Die Hölle, das sind die anderen." Wenn ich aber wahrnehme, dass der andere auch Teil des Ganzen ist, von dem ich ein Teil bin, sind wir dann so eine Art Geschwister?**

Die Metapher des Ozeans vereint den vermeintlichen Widerspruch. An der Oberfläche tanzen die Wellen in stetigem Auf und Ab. Hier sehen wir voneinander unterscheidbare Formen. Hier gibt es tatsächlich ein scheinbar getrenntes Ich und Du. Würde man nur diese Oberfläche betrachten, müsste man Martin Buber zustimmen, dass Leben Begegnung zwischen einem Ich und einem Du ist. Sartre spricht mit seiner Aussage "Die Hölle, das sind die Anderen", schon den leidvollen Charakter dieser Begegnungen an. Zunächst gibt es da eine grundsätzliche Trennung von Ich und Du. Das alleine lässt schon das Ich mit einer existenziellen Einsamkeit zurück. Dann ist da noch das Wirrwarr des sozialen Miteinanders. Hier wirken "die Anderen" als verwirrende Verlockung oder Bedrohung. Hier ist Angriff, Missachtung oder Ausstoßung zu befürchten. Das alles kann das Ich schmerzhaft treffen.

Doch unter der Oberflächenschicht des Ozeans ruhen die unendlichen Wassermassen der Tiefe. Hier herrschen ganz andere Verhältnisse. In der Tiefe hebt sich die Trennung der Wellen auf. Es gibt hier kein Wellen-Ich mehr. Nur das alles verbindende SEIN des Wassers.

Zugleich stellt das Wasser auch den Stoff dar, aus dem die Wellen der Oberfläche geformt sind. Die Form der Wellen unterscheidet sich. Doch Wasser ist ihr eigentliches Wesen. An der Oberfläche scheinen die Wellen so etwas wie Geschwister zu sein - Kinder des Ozeans. Zugleich sind sie mehr als das: Spürt eine Welle in ihre eigene Tiefe



# Leseprobe

aus dem Buch

*Besser als Glück - Wege zu einem erfüllten Leben*

*Buchteil Fünf: Fragen und Antworten*

*mehr zum Buch auf Seite 2-5*



fühlt sie das Wasser des Ozeans aus dem sie gemacht ist. Je tiefer sie spürt desto mehr vergisst sie sich selbst - ihren Wellenkörper - und weiß sich als die Gesamtheit des Ozeans. Ihr wird auch klar, dass das Wasser dasselbe Wasser in jeder Welle ist. In diesem Sinne sind die Wellen mehr als Geschwister. Sie sind ein einziges verbundenes Sein.

Die Wassermassen der Tiefe sind ich-los und du-los. Deshalb brauchen sie auch keine Begegnung. Der Begriff "Begegnung" macht hier überhaupt keinen Sinn. Denn wie sollte sich etwas begegnen, was überhaupt nie getrennt war! Die indische Philosophie des Advaitas (Nicht-Zweiheit) stellt diese Wahrheit in den Mittelpunkt ihrer Lehre: Aus der Tiefenperspektive ist jede Trennung (Dvaita) pure Illusion. Die letztendliche Wahrheit ist non-dual, vollkommen ungetrennt.

Meine spirituelle Lehrerin Gangaji sagte einmal zu mir: "Ich bin haargenau dasselbe wie du". Ich spürte, was sie sagte. Sie meinte nicht unsere Körper, nicht unsere Persönlichkeiten oder unsere Gefühlswelten. Die sind offensichtlich voneinander verschieden. Doch das Gewahrsein, das durch ihre Augen sieht und das Gewahrsein, das durch meine Augen - und die Augen jedes Menschen - sieht, ist genau dasselbe Gewahrsein. In einer echten Begegnung, zum Beispiel zwischen einem Schüler und seinem spirituellen Lehrer, sehen sich zwei Wellen an und schauen durch das Gegenüber in die Tiefe des Ozeans. Da sind die Formen der Wellen unwichtig. Es geht um die Essenz, um das Wasser, um das Gewahrsein, das immer eins ist, war und sein wird.

Martin Buber wusste um die Schönheit und Lebendigkeit solcher Begegnungen. In ihnen eröffnet sich die Möglichkeit durch das Antlitz des anderen in die Tiefe des Einsseins zu schauen. Das ist keine Theorie sondern eine lebendige Erfahrung, die auch Teilnehmer meiner Seminare immer wieder berichten. Ich lade diese manchmal ein, die gesamte Gruppe der Anwesenden ganz direkt aus der Haltung innerer Stille anzuschauen. Dann erkennen Sie sehr deutlich das Strahlen der ungetrennten, lebendigen Essenz, die durch jedes Augenpaar leuchtet. Über die vermeintliche Trennung in ein Ich und Du können wir dann gemeinsam herzhaft lachen.



# mehr zum Buch

erschienen im „Verlag der Ideen“

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

ca. 400 Seiten - Preis: 19,90 €

als Ebook (epub) [www.libreka.de](http://www.libreka.de): 16,99 €

als Ebook (kindle) [www.amazon.de](http://www.amazon.de): 11,89 €

ISBN 978-3-942006-09-5

weitere Leseproben auf  
[www.bodhisat.de](http://www.bodhisat.de)  
[www.besseralsglueck.de](http://www.besseralsglueck.de)  
von Oktober 2014 bis Januar 2015  
jede Woche eine neue Leseprobe



## Covertext

Irgendwann, wenn alle Sehnsüchte erfüllt sind, wenn wir angekommen sind am Ende des Regenbogens, glauben wir, das Glück zu finden – samt der Gewissheit, dass es bleibt. Wir irren uns zutiefst, wenn wir an bedingtes Glück glauben. Tatsächlich ist die Erfüllung, die wir suchen bereits anwesend. Unser Glück besteht nicht darin, dass unsere Wünsche erfüllt werden.

Glückseligkeit ist nichts, das erreichbar wäre, indem wir uns anstrengen. Sie ist unsere Natur. Unser Warten und Sehnen halten uns in einem quälenden Schmachten gefangen und verhindern das Erleben wahrhaftigen Glücks in diesem Moment.

Jedes einzelne Wort, jede Übung, einschließlich all dessen, was zwischen den Zeilen steht, dient nur einem einzigen Zweck: Ihnen zu ermöglichen, sich der friedvollen Stille des Seins gewahr zu werden. Diese Stille ist bereits in diesem Moment als unser innerstes Wesen gegenwärtig. Das wahre Glück, nach dem wir uns so sehr gesehnt haben, hat auf seine Wiederentdeckung gewartet: genau hier, genau jetzt und es ist besser als das, was wir uns zuvor unter Glück vorgestellt haben.

---

„Besser als Glück“ enthält alle Texte des 2006 im Theseus Verlag erschienenen und vergriffenen Buches „Wunschlos glücklich - Eine Reise in die Tiefe unseres Bewusstseins“.

Zusätzlich sind in „Besser als Glück“ eine Vielzahl (ca. 40%) neuer Texte und praxisorientierte Überarbeitungen bestehender Texte vorhanden, sodass es auch für Leser, die „Wunschlos glücklich“ schon kennen, viel Neues zu bieten hat.

---

Auf der Website zum Buch sind zusätzliche Angebote wie Audios zu geführten Meditationen des Buches sowie ein Online-Kurs geplant: [www.besser-als-glueck.de](http://www.besser-als-glueck.de)

Falls Sie per Email über weitere Leseproben oder Aktualisierungen von zusätzlichen Angeboten zum Buch informiert werden möchten, können Sie sich unter [www.bodhisat.de/index.php/besseralsglueck.html](http://www.bodhisat.de/index.php/besseralsglueck.html) anmelden.

Auf den folgenden 3 Seiten finden Sie die **Einleitung**, die **Inhaltsangabe** und Informationen zum **Autor** des Buches.

# mehr zum Buch

## Einleitung aus dem Buch

Wir alle sehnen uns nach echter Erfüllung. Meist suchen wir außerhalb von uns danach: in Wohlstand, in Beziehungen, im Beruf, in verheißungsvollen Träumen vom großen Glück. Im Laufe der Zeit machen wir die Erfahrung, dass diese Suche uns immer wieder frustriert. Nichts kann den dauerhaften Frieden bringen, den wir uns erhoffen. Der Grund ist einfach: Wir haben bisher nur in den oberflächlichen Schichten unseres Seins gesucht. Mit diesem Buch unternehmen wir eine Forschungsreise in die Tiefen unseres Bewusstseins.

Dabei geht es nicht um philosophische Theorien und spirituelle Konzepte, sondern um das Unternehmen, auf radikale Weise jene Glaubensmuster zu sprengen, die uns suggerieren, wir seien ein getrenntes Ich, das sich darum bemühen müsste, Glück und Erfüllung in der Zukunft zu erlangen. Dieses Buch ist eine Einladung, die Konditionierungen des persönlichen Ichs zu durchschauen und hinter uns zu lassen. Wir entdecken unser ursprüngliches Wesen: Stille, Frieden, Erfüllung.

Wonach sehnen wir uns wirklich? Was ist echtes Glück? Wodurch entsteht Leiden? Wie lassen sich Glück und Frieden jetzt, in diesem Augenblick, entdecken?

Im ersten Teil des Buches beginnen wir, unseren Geist zu erforschen. Wir betrachten zunächst einige spannende Parallelen zwischen Mystik und moderner Hirnforschung. Dieser Abschnitt dient einer ersten Einordnung in einen theoretischen Hintergrund.

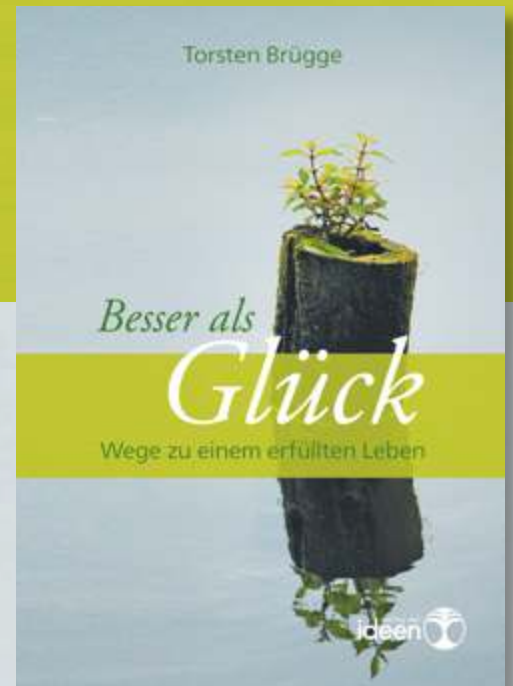
Dann erforschen wir ganz praktisch mit Fragen und Experimenten, wie unser Geist funktioniert, wie er sich mit einem scheinbaren persönlichen Ich identifiziert, welche Glaubenssätze unsere Weltsicht und unsere Selbstbilder prägen, und wie wir uns davon befreien können. Im Laufe dieser Untersuchung wird sich der Fokus unserer Wahrnehmung weiter ausdehnen: Von den Inhalten des Bewusstseins, mit denen wir uns normalerweise beschäftigen, gelangen wir zum direkten Erleben des Bewusstseinsraumes selbst.

Ein anderer Zugang zu der Weite unseres wahren Wesens wird im zweiten Teil beschrieben: das Feuer der direkten Erfahrung. Wir erforschen die kollektiv verbreiteten Strategien des Ichs, das unmittelbare Erleben von Gefühlen zu vermeiden und damit die Identifikation mit uns selbst als einem getrenntem Wesen aufrechtzuerhalten. Wir erschließen Wege, allen inneren Erfahrungen, angenehm oder unangenehm, direkt und offen zu begegnen, nicht-urteilend und still.

Der dritte Teil spricht diejenigen an, die ihre Erkenntnis innerer Freiheit vertiefen wollen. Was unterstützt Selbsterforschung? Wie steht es mit spirituellen Lehrerinnen, Lehrern und Lehren? Welche Potenziale birgt ein spiritueller Weg – und welche Gefahren? Es geht um Herausforderungen, Missverständnisse und Stolpersteine.

In Teil vier beschäftigen wir uns mit dem »Schatten«. Das sind Schichten unseres Seelenlebens, die bis dahin im Verborgenen schlummerten. Durch unsere spirituelle Entwicklung treten sie oft wieder ins Licht des Bewusstseins. Wir werden uns ihrer bewusst, lernen sie zu würdigen und liebevoll zu umarmen. Das bewahrt uns vor spirituellen Irrwegen und verfeinert unsere Selbsterkenntnis.

In Teil fünf stellen Leser und Kursteilnehmer charakteristische Fragen zu spiritueller Selbsterkenntnis. Hier geht es um »Glücksstress«, »aktive und passive Gnade«, »natürliche Ethik« und viele andere Themen. Die Fragen werden ausführlich beantwortet.





# Inhaltsangabe



## Vorwort

## Einleitung

## Erster Teil: Vom bedürftigen Ich zum erfüllten Sein

### **Glückseligkeit ist unsere Natur**

#### **Mystische Erfahrung und Hirnforschung**

Geisteswissenschaft Selbsterforschung  
Revolution Hirnforschung  
Illusorische Wahrnehmung  
Freiheit von der Willensfreiheit  
Sinn und Unsinn von Vernunft  
Comeback der Intuition  
Ruhige Klarheit  
Genialität durch Nicht-Wissen  
Phantomkörper mit Gummihand  
Mich gibt es nicht  
Hirnforschung inwendig

#### **Schmied unseres Unglücks**

Biologisch geprägte Wünsche – Selbsterhaltung,  
Sexuelle Fortpflanzung, soziale Anerkennung  
Glückskonzepte – der verborgene Antrieb von  
Fantasie und Handlung  
Zusammenfassung  
Drei-Minuten-Pause vom Wünschen

#### **Mogelpackung Wunsch**

Der Mythos schöner Fantasien  
Glühende Kohle in der Hand  
Zusammenfassung  
Wunschlosigkeit genießen – Enttäuschung nutzen

#### **Erfüllung unmittelbar**

Zusammenfassung  
Natürlicher Erfüllung auf der Spur

#### **Spirituelle Unterscheidungskraft**

Vergänglichkeit und Wandel – die grundlegende  
Eigenschaft aller Dinge  
Vergänglichkeit als unmittelbare Erfahrung –  
der Strom des gegenwärtigen Erlebens  
Beständigkeit – nur ein gedankliches Konstrukt  
Der Gedanke – ein substanzloses Phänomen  
Die Dinge sehen, wie sie wirklich sind  
Zusammenfassung  
Dem Hintergrund nachspüren

#### **An der Oberfläche des Ozeans**

Mechanismen der Identifikation – Schritte der Verwirrung  
Das erste Auftauchen: Der Gedanke Ich bin dieser  
Körper  
Schwimmstile des sich identifizierenden Geistes

Die Trance der Suche  
Zusammenfassung  
Ich bin – Wachsamkeit  
Ist-Soll-Diskrepanzen entspannen

### **Wer bin ich? – der Blick in die Tiefe**

Die Einladung zur Stille  
Exkurs zu den Apokryphen\* –  
Sei still und wisse: ICH BIN GOTT  
Der Ich-Gedanke und seine Assoziationen  
Die Essenz von ICH – das bleibende Wahrnehmende  
Die Gefahr des Festhaltens am Formlosen  
Zusammenfassung  
Von Objekten zum Subjekt zum SEIN

### **Absinken in die Tiefe**

Reine Wahrnehmung – die Schönheit der einfachen  
Erfahrung  
Stilles Gewahrsein  
Der Andere aus der Perspektive der Stille  
Einem geliebten Menschen begegnen  
Einem ungeliebten Menschen begegnen  
Die stille Umarmung aller Erscheinungen  
Zusammenfassung  
Nach Innen Sinken, das Außen umarmen

## Zweiter Teil:

## Das Feuer der direkten Erfahrung

### **Hingabe – Die Annahme aller Erfahrungen**

Die Entstehung der Basis-Emotionen der Identifikation  
Unmittelbares Erleben – das Brennen in der Erfahrung  
Die Vermeidung des Unangenehmen – das Übersehen  
des tieferen Geschenkes  
Stille des Seins  
Die Vermeidung des Heilsamen – Zurückscheuen  
vor grenzenloser Freiheit  
Zusammenfassung  
Erfreuliches und Schmerzliches unmittelbar erleben

### **Das Ende der Projektionen**

Die einfache Ursache der Wirkung –  
ein unzureichendes Erklärungsmuster  
Mehrfache Ursachen – der Irrtum der Schuldgefühle  
Der Geist als Frankenstein und das  
Monster der Verallgemeinerung  
Die Rücknahme der Projektionen –  
von Was du getan hast zu Was ich fühle  
Von Was ich fühle zu Was ICH BIN –  
Das Verlassen des Geisterhauses  
Gütemerkmale der Projektionsfreiheit –  
Zufriedenheit, Gelassenheit und ein stiller Geist  
Zusammenfassung  
Projektionen als Spur zur Befreiung nutzen

# Inhaltsangabe



## Dritter Teil: Die Herausforderung der Wahrheit

### Wege der spirituellen Reifung

Erwachen – plötzliche Erkenntnis oder allmähliche Vertiefung  
Die drei Juwelen der Unterstützung  
Stille als Lehrer

### Blinde Flecken der Selbsterkenntnis

Spiritualität vs. Alltag  
Die Sucht nach Seligkeit  
Die spirituelle Tarnkappe des Über-Ich  
Erleuchtung – die letzte Versuchung

## Vierter Teil: Den Schatten erleuchten

### Spirituelles Licht und spiritueller Schatten

Einblicke ins Licht  
Der Schatten kehrt zurück  
Licht unter dem Scheffel  
Dunkle Glocke  
Ausleuchten lohnt sich  
Schattenbesuche  
Dunkle Stimmungen erhellen  
Licht sein und werden  
Platz der Stille  
Schattenjagd

### Alligator-Wut

Die Verdrängungsschranke hebt sich  
Innere Wut-Massage  
Wutkraft

### Hoffnungslos glücklich

Ende der Macher-Mentalität  
Am Kreuz des Versagens  
Alleinsein und All-Eins-Sein

### Todesangst als Lebensquell

Unvermeidliches Aushauchen  
Unsterbliches Sein  
Prickelnder Schreck  
Mülmige Wachmacher  
Befreiende Pumabisse

### Sex im Klartext

Spirituell tabu  
Sexhungriges Tier  
Weicher Kern im Bett

Sex druckbefreit  
Verlust von Lust  
Mehr Lust auf Wollust

### Andere Monster einladen

Lust auf mehr Schatten

## Fünfter Teil: Fragen und Antworten

Glücksstress  
Aktive und Passive Gnade  
Im Anderen MICH sehen  
Immer wieder Nicht-Wissen  
Angst vor Leere  
Natürliche Ethik  
Paralleles Erwachen  
Gratwanderung der Gefühllosigkeit  
Wortlose Wahrheit  
Abfallen von Geschäftigkeit  
Kriterien für befreites Leben

## Epilog: Die unspektakuläre Geschichte eines Erwachens

Danksagung  
Glossar  
Literatur  
Internetseiten



*Autor Torsten Brügge hat eine Ausbildung als staatlich anerkannten Heilpraktiker und Shiatsu-Therapeuten. Er studierte Medizin und Psychologie und verfügt über langjährige Berufserfahrung im sozial-psychiatrischen Arbeitsfeld. Seit 1998 ist er als spiritueller Lehrer mit Nähe zur Advaita-Tradition nach Sri Ramana Maharshi und Gangaji tätig. Zusammen mit seiner Lebenspartnerin Padma Wolff eröffnete er 2007 die »Praxis für Meditation und Selbsterforschung«. 2010 folgte die Gründung der Bodhisattva Schule. Diese bietet Seminare in Integraler Tiefenspiritualität und eine Ausbildung zum spirituellen Begleiter an. [www.bodhisat.de](http://www.bodhisat.de)*