

VEIT LINDAU

—
MIT SONG &
MEDITATIONEN
—

Stille Seele, wildes Herz

12 Geheimnisse eines
erfüllten Lebens

»Mein Geschenk an alle,
die erwachen wollen«

DIE ESSENZ MEINER ERFAHRUNGEN
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM DES
GRÄFE UND UNZER VERLAGS



EDITION



Inhalt

Herzlich willkommen	8
Der Traum und die zwölf Weckrufe	9



1

»Nichts ist zu gut, um wahr zu sein«	16
Mach das Unmögliche möglich	

2

»Meine Seele ist frei und unverletzbar«	30
Du darfst sichtbar werden	

3

»Wahre Freude ist mein Geburtsrecht«	44
Deine Freude zeigt dir den Weg	

4

»Ich rufe meine Weggefährten*innen und erkenne sie«	58
Du bist wichtig	

5

»Jetzt ist alles, was ich habe«	70
Öffne dich für das Wunder des Moments	

6

»Ich sehe die Welt und mich mit mildem Auge«	84
Öffne dein Herz	

7

»Ich will das Universum nicht langweilen – ich will begeistern«	98
Erkenne dein gesamtes Potenzial	

8

»Der Tod ist mein Mentor für ein gutes Leben«	110
Du stirbst – beginne zu leben	

9

»Ich bin dankbar für ...«	128
Du bist reicher, als du denkst	

10

»Ich weiß nicht, was das bedeutet«	144
Demut erfordert Mut	

11

»Ich wähle die Liebe«	156
Die Quelle aller Liebe ist in dir	

12

»Ich verschenke mich«	170
Du bist das Geheimnis deines Glücks	



Ein letzter Rat	184
Quellen und Erläuterungen	187

Anhang	189
--------	-----

Herzlich willkommen



Als mein Verlag anlässlich seines 300. Jubiläums mit der Bitte an mich herantrat, zwölf Quintessenzen meines bisherigen Lebens aufzuschreiben, habe ich mich zwar geehrt gefühlt, doch zugleich gedacht: »Leute, so alt bin ich noch nicht. Das macht man doch erst kurz vorm Ende.« Doch schließlich habe ich die Einladung als eine kostbare Chance für uns beide, dich und mich, begriffen – mitten im Leben anzuhalten und uns daran zu erinnern, worum es wirklich geht.

Seitdem ich mich bewusst mit dem Leben beschäftige, faszinieren mich zwei Aspekte besonders: Wachsen und Erwachen. Zu wissen, dass das, was wir heute leben, nur ein Teil des in uns schlummernden Potenzials ist, motiviert mich, immer wieder neu den Horizont meiner Möglichkeiten zu verschieben – im Denken, Fühlen und Tun. Gleichzeitig verspüre ich die stille, permanent drängende Sehnsucht, das Wunder unserer Existenz in meinem Bewusstsein noch klarer und weiter zu erfassen.

» Ich empfinde die Tatsache, dass ich existiere und denken, lieben und erschaffen darf, als ein unfassbar wertvolles Geschenk. «

Deshalb wundere ich mich oft, warum sich so viele Menschen ihr Leben lang mit vorgefertigten Antworten und mittelmäßigen Kompromissen zufriedengeben.

Ich begreife dieses Buch als eine kostbare Chance für uns beide, uns auf den jetzt bereits existierenden Reichtum unseres Lebens zu besinnen, unseren Geist und unser Herz von altem Ballast zu befreien und uns wie frisch ins Leben Verliebte noch mutiger und neugieriger auf unseren Weg einzulassen.

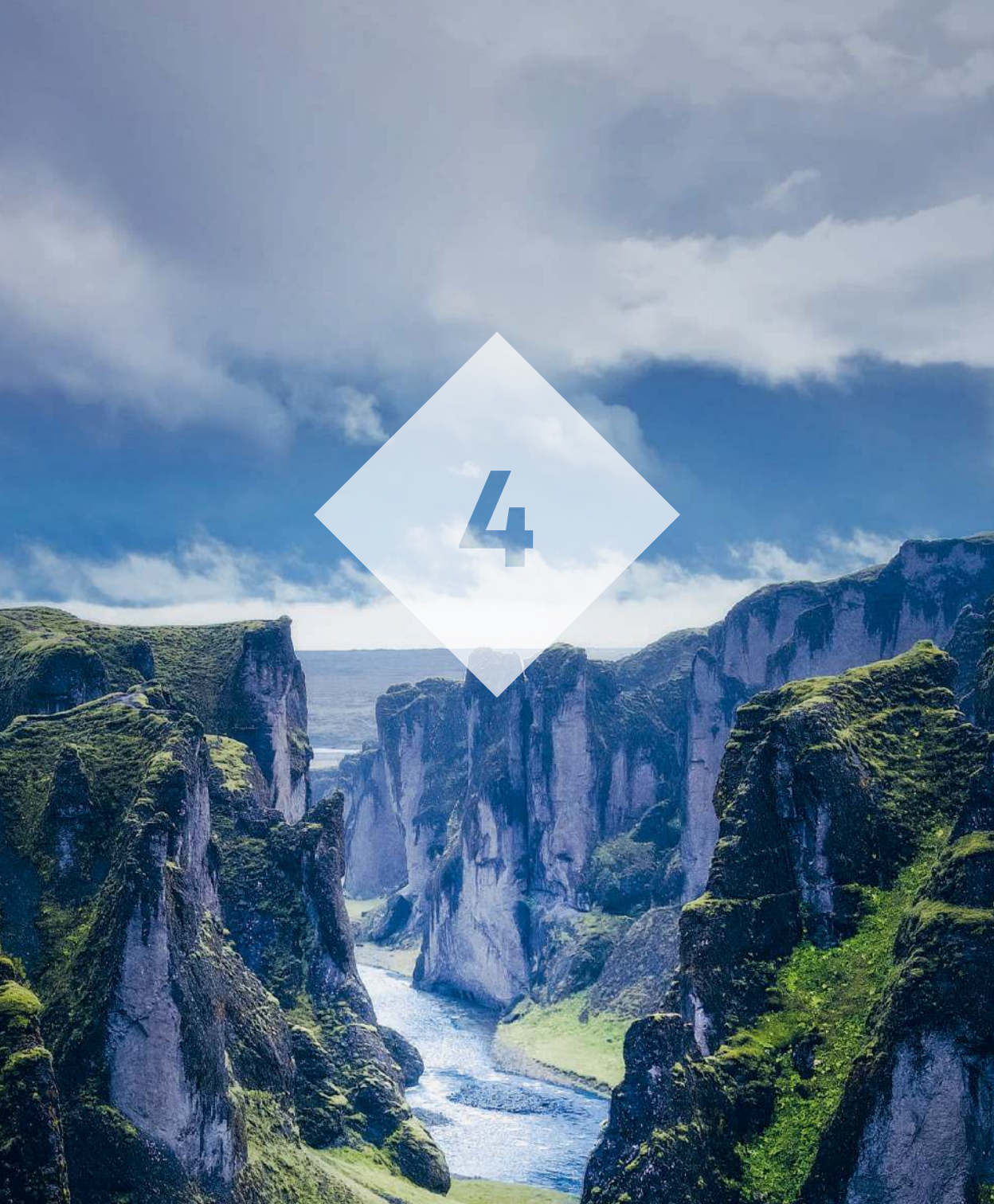
Der Traum und die zwölf Weckrufe



Ich habe dieses Mal eine für mich ungewöhnliche Form für ein Buch gewählt: Ich teile mit dir zwölf Mantras. Der Begriff bedarf eventuell einer Erklärung. Das Wort Mantra stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie *Spruch*, *Lied* oder *Hymne*. Es beschreibt eine heilige Silbe, ein heiliges Wort oder einen heiligen Vers. Heilig hat in diesem Sinne keine religiöse Bedeutung, sondern steht für etwas, was uns sehr wichtig ist und uns *heilen* oder uns an unser bereits vorhandenes *Heilsein* erinnern kann.

Ich stelle dir in diesem Buch allerdings keine traditionellen indischen Mantras vor, sondern meine ganz persönlichen Powermantras. Du musst weder religiös noch spirituell unterwegs sein, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Alles, worum ich dich bitte, ist, ihnen Raum zu geben, sodass sich die unausgesprochene Wahrheit hinter den Worten offenbaren kann.

Um ihren Effekt zu verstehen, lass uns kurz über deine Wirklichkeit sprechen.



4

»Ich rufe
meine Weg-
gefährten*innen
und erkenne
sie«

Wenn du selbst die Quelle von Freude bist, ist es dann
völlig egal, mit wem du zusammen bist? Vielleicht,
wenn du bereits im Zustand der Erleuchtung bist.

Wenn du das nicht bist, hast du Anrecht auf
Unterstützung. Finde deine Weggefährten*innen ...