

ANTWORTEN  
AUS DEM  
HIER UND JETZT

Herstellung im Selbstverlag · [www.yogische-lebenskunst.de](http://www.yogische-lebenskunst.de)

© 2009 Daniel Hertlein · Alle Rechte vorbehalten

*Redaktionelle Bearbeitung:* Gabi Junklewitz · *Lektorat:* Andrea Hetterich

*Buchgestaltung* *u* *Foto Rückseite:* Gabi Junklewitz · *Technische Umsetzung:* Michael Stolz

*Druck* *u* *Bindung:* Mediahaus Biering GmbH · Gedruckt in Deutschland

DANIEL HERTLEIN

ANTWORTEN  
AUS DEM  
HIER UND JETZT

Wie wir da *ankommen*,  
wo wir IMMER schon waren

VORWORT

*Das 1. Kapitel*

DIE PRAXIS DES ANNEHMENS

Die Blume des Buddha	16
Lass es raus	18
Nicht denken, fühlen	20
Zum Leben erweckt	22
Das Rätsel der Erkenntnis	26
Leben und Sterben	28
Alles hat mit dir zu tun	31
Entwicklung findet immer statt	35

*Das 2. Kapitel*

SCHRITTE AUF DEM WEG

Der alte Patanjali	40
Das Ego auf dem Weg	43
Über Höflichkeit	45
Über Ehrlichkeit	47
Schenke dich und dein Glück	49

## INHALT

Alles nicht ganz leicht	50
In jedem Menschen Buddha sehen	53
Offenheit leben	55
Nicht absolut	58
Wachse über dich hinaus	59
Richtig oder falsch	63
Zurück zur Quelle	65
Liebe ist	67

### *Das 3. Kapitel*

#### **DIE KUNST, NICHTS ZU TUN**

Liebe „macht“ man nicht	74
Lebe, was du bist	76

### *Das 4. Kapitel*

#### **IN FLUSS KOMMEN**

In Liebe baden	82
Der Kundalini-Prozess	85
Spirituelle Pokalmeister	89

*Das 5. Kapitel*

**VERBINDUNG ZUM LEHRER**

Die „richtige“ Praxis	96
Der Rat des Lehrers	100

*Das 6. Kapitel*

**NICHT SUCHEN, FINDEN**

Komm an Bord	104
Regelmäßige Praxis	106
Kauf dir ein Los	109
Meditation statt Volleyball	110
Nichts austauschen	112
Wenn du kommen und gehen lässt	114
Die Suche nach dem Raum	115
Über Interesse	117
Zeuge gesucht	120
Klare Ausrichtung	121
Hier sein ist genug	126
Nimm nichts mit	129

## INHALT

### *Das 7. Kapitel*

#### **WAHRES VERSTEHEN**

Unzensiert von spirituellem Verständnis	136
Erkenne deine Tendenzen	140
Ein Geist, der verstehen kann	141
In Richtung Finger	144

### *Das 8. Kapitel*

#### **IN DER WELT, ABER NICHT VON DER WELT**

Im Augenblick ankommen	148
Die Lebensaufgabe finden	150
Spiritualität leben	154

ANTWORTEN AUS DEM HIER UND JETZT

## VORWORT

Immer wieder im letzten Jahr, welches ich in jeder freien Minute vor meinem Laptop verbracht habe – das Telefon am Ohr oder in nächster Reichweite – wurde ich gefragt, was das denn für ein Buch ist, das da mit so viel Begeisterung und *Herzblut* entsteht.

Irgendwie kam ich nie auf die Idee, zu sagen: „Ja, also, es geht um Erwachen, darum, bei uns selbst anzukommen und unser „Verbunden sein“ mit allem ...“ Nein, meist kam eine Antwort heraus wie: „Es ist ein Versuch, mehr Menschen an etwas teilhaben zu lassen, was mein Leben und das von vielen anderen so *grundlegend* verändert hat.“ Und das trifft es wirklich besser als alles andere: Mit diesem Buch möchten wir soweit wie möglich *fühlbar* machen, wie es ist, in einer direkten Verbindung mit einem wahren spirituellen Lehrer zu sein – „der leichteste und sicherste Weg zur Wahrheit“, wie Swami Muktananda einmal sagte.

Es *geht* in diesem Buch um „Verbunden sein“, um Wahrheit, göttliche Liebe, Erwachen – doch diese Worte wurden nicht von einem der Welt entrückten Meister irgendwo in einer Höhle oder in einem abgeschiedenen Kloster verfasst, sondern sie formten sich *hier*, mitten in unserem westlichen Alltag – in direktem zwischenmenschlichen Kontakt. Sie sind Ausdruck der gelebten Weisheit eines Lehrers, der bereit ist, sich tief *einzulassen* auf seine Schüler, Zeit mit ihnen zu verbringen, diese Verbindung wirklich zu leben.

In der Gegenwart eines Lehrers wie Daniel Hertlein zu sein, ist eine tiefgreifende Erfahrung, die uns unmittelbar fühlen lässt, wie *lebendig* und kraftvoll

das Hier und Jetzt ist. Es ist, als würde sich die Tür zu etwas völlig Neuem öffnen, was sich zugleich zutiefst *vertraut* anfühlt, ganz natürlich ... und wahrhaftiger als alles andere.

Jede Illusion, es ließe sich irgendetwas von uns verbergen, löst sich ebenso plötzlich auf wie jede Vorstellung, dass wir etwas verbergen *müssten*. Da ist ein vollständiges „Gesehen werden“ und „Angenommen sein“. Eine tiefe Liebe, die einfach da ist, ohne dass wir etwas dafür tun müssen oder tun können.

Es ist sehr schön und nährend, in dieser Liebe zu „baden“. Doch das *Anliegen* eines wahrhaftigen Lehrers ist es, uns so zu unterrichten, dass wir das, was wir in ihm spüren, auch in uns *selbst* entdecken und nach und nach verwirklichen – unsere wahre Natur. Und das geschieht nicht, indem er unseren ewig hungrigen Verstand mit einer weiteren Philosophie von Gott und Erleuchtung füttert. Sondern indem er *wahrhaftig* mit uns ist.

Begegnungen mit Daniel Hertlein sind intensiv – unvorhersehbar und unwiederholbar, mal sanft, mal streng, mal mit tiefgründigem Witz. Es fühlt sich sehr lebendig an, und es kommt eigentlich immer anders, als man *denkt*. Auf unterschiedlichste Weisen rüttelt er an unserem ständigen „Werten und Wollen“, so dass wir aus unserem gewöhnlichen Bewusstsein herausfallen und ein anderes „Da sein“ erfahren.

Immer wieder inspiriert er uns, ernsthaft zu praktizieren – zu meditieren, Achtsamkeit zu üben bei allem, was wir tun. So war auch die Arbeit an diesem Buch intensive *Praxis*, ein tiefes „Sich erfahren“.

Um die „Lehre“ von Daniel Hertlein so *authentisch* wie möglich wiederzugeben, gingen wir von den Originalworten aus, die er während seiner Workshops, Retreats und Satsangs gesprochen hat.

Während enge Schüler die Sprachaufnahmen Wort für Wort abschrieben und wir dann aus Hunderten Manuskriptseiten grundlegende Fragen und Themen auswählten und bearbeiteten, wurde ihr Inhalt bereits *gelebt*. Achtsamkeit, Respekt, Hingabe, ein offenes, lebendiges Miteinander ... das alles ist in diesem Buch bereits enthalten.

Und es brauchte in der Tat viel Achtsamkeit und Respekt, um aus den *Originalabschriften* der oft stundenlangen, in sich stimmigen Satsangs kurze, in sich stimmige Texte herauszulösen. Und dabei auch all das fühlbar zu machen, was *nicht* gesprochen wird, aber im direkten Austausch so sehr unterrichtet: der Ausdruck der Stimme, die bildhaft sprechenden Hände, eine amüsiert hochgezogene Augenbraue, ein befreiendes Lachen, ein *Blick* oder ein langes, langes Schweigen ...

Soweit das in einem Buch möglich ist, haben wir versucht, neben der „Botschaft“ jedes Textes immer auch den „Geist hinter den Worten“ zu bewahren – diese Klarheit und Präsenz, die sich ganz spontan immer wieder *frisch* und anders äußert, die nicht gebunden ist an einen logischen Aufbau, an einen durchgängigen Ton oder an inhaltliche Vollständigkeit.

Es war ein intensiver Prozess. Jede Antwort wollte „erfühlt“ und wirklich *durchdrungen* werden, bevor sie es gestattete, auch nur über das Umstellen oder Weglassen eines Halbsatzes nachzudenken.

Die Kraft des Gesagten ist stark *spürbar*, es berührt etwas im Inneren, was sich nicht fassen, nicht greifen lässt, sich aber einfach wahrhaftig anfühlt. Was macht diese „unerklärliche“ Wirkung aus? Was ist der wesentliche Impuls, der diesem Menschen gegeben wird, welche Gedanken sind essentiell dafür? Auf was kann verzichtet werden, weil es vielleicht eher einem anderen Schüler bei diesem Satsang galt?

Um das herauszufinden, war mir weder mein *intellektuelles* Verständnis eine sonderliche Hilfe noch mein Handwerkszeug als Texterin. Der einzige Zugang bestand darin, mich vollkommen *einzulassen* auf diese Worte, mich in sie „hineinfallen“ zu lassen ... um dann im Austausch mit Daniel die Essenz jedes Textes zu ergründen.

Über Monate hinweg nutzten wir jede Gelegenheit, um verbunden durch Internet und Telefon an unseren Computern zu sitzen und gemeinsam die Texte zu bearbeiten. Kein Satz war „unwichtig“, nichts wurde einfach so dahingeschrieben.

Immer wieder wurde das Gesagte und Gefühlte gedreht und gewendet, Formulierungen flossen hin und her ... bis irgendwann plötzlich alles Überflüssige und Ablenkende wegfiel und unser *Gefühl* für diesen Text in den Worten lebendig war. Und erst dann „ließ uns dieses Thema los“ und gab den Platz frei für das nächste.

Wie viel Zeit das im Einzelfall brauchte, war nicht wichtig. Wir „taten einfach, was wir taten“ ... und ich erlebte mit tiefer Freude, wie das, worüber wir schrieben und *wie* wir es taten, ineinander floss, untrennbar miteinander verwoben war – eins war. Während wir uns mit Texten wie „Spiritualität leben“ oder „Die Lebensaufgabe finden“ beschäftigten, lebten wir weiter unseren *Alltag* mit unseren Familien. Ein weiteres Kind wurde geboren, ein Haus wurde gebaut und zahlreiche Schüler weiter

## VORWORT

unterrichtet. Es wurde weiter eingekauft, geputzt, Lateinvokabeln abgefragt ...

Ohne einen *Plan* zu haben, wie das alles unter einen Hut passen könnte, hat es irgendwie immer gepasst. Was für eine wunderbare Erfahrung, das Wissen in diesem Buch so unmittelbar zu erleben!

Und das wünsche ich auch jedem Leser dieses Buches von Herzen. Möge es Dir viele erfüllende, *wahrhaftige* Momente im Hier und Jetzt schenken und Dich immer wieder an das tiefe Wissen erinnern, das wir *alle* in uns haben und das nur darauf wartet, ins Leben zu kommen ...

*Gabi Junklewitz*

ANTWORTEN AUS DEM HIER UND JETZT

# DIE PRAXIS DES ANNEHMENS



**W**arum darf nicht *alles* da sein?  
Einfach, weil es so ist. Krankheit, Lachen,  
Leid, Freude, spielende und  
unbeschwerte *Kinder* ... Du schaust auf die  
Welt und siehst das alles. Das muss  
sich GOTT jeden Tag anschauen!

## DIE BLUME DES BUDDHA

SCHÜLERIN: Ich habe eine Frage zu einem Text, den ich über *Buddha* gelesen habe: Eines Tages versammelte er seine Schüler. Statt zu ihnen zu sprechen, hielt er ihnen schweigend eine Lotusblume hin.

Alle schauten ihn fragend an, nur einer der Mönche lächelte einfach. Und nur dieser, erklärte Buddha seinen Schülern, hatte das *wahre* Verständnis für seine Lehre. Jetzt frage ich mich: Darf man denn, wenn man etwas sieht, überhaupt keine *Gedanken* mehr haben?

In diesen buddhistischen Büchern lese ich auch immer, Träume sind nur Illusionen. Heißt das denn, dass man gar keine *Träume* mehr im Leben haben darf? Darf ich nicht mehr von einem Haus in Amerika träumen?

DANIEL: *Darf...?* Wer will es dir verbieten? Oder erlauben? Du darfst alles. Wichtig ist erstmal, mitzubekommen, dass du gerade in einem Traum bist – das ist schon der erste Schritt.

Wenn du von einem Haus in Amerika träumst, bist du nicht *anwesend* im Hier und Jetzt. Nicht im Kontakt mit dem, was wirklich ist.

Wer in dir meint, dass dieses Haus in Amerika besser ist als das Hier und Jetzt? Dass dieser *Moment* hier nicht *gut genug* ist?

Wenn du in Gedanken in dem Haus in Amerika bist, kannst du die Blume nicht sehen. Du nimmst sie nicht in ihrer ganzen Schönheit wahr.

*Du sitzt dann vielleicht auch da und lächelst.  
Weil es angenehm ist, an dieses Traumhaus zu denken.  
Aber das hat nichts mit der Wahrheit zu tun.*

Du bist in einer virtuellen Welt, die du dir geschaffen hast. Diese Welt ist immer etwas Kreiertes – deine Kreation. Du musst es tun, du bist der *Macher*. Du lässt nicht die Dinge zu dir kommen, sondern du „erschaffst“ sie. Auf diese Art bist du vielleicht in Kontakt mit deinem schöpferischen Potential – aber nur auf einer bestimmten Ebene. Auf dem inneren Weg erkennen wir, dass nicht wir die „Macher“ sind.

Manche Menschen flüchten sich von einer virtuellen Wirklichkeit in die nächste, die *denken* sich ihr Leben schön. Das kann auch eine gute Stimmung erzeugen, aber Stimmungen kommen und gehen. Andere sagen: „Alles kommt von Gott – auch Gedanken, Emotionen, Bilder und Träume. Also ist alles, was auftaucht, gut.“ Ja, das kann man so sehen. Doch wichtig ist, wie du damit *umgehst*. Nutzt du all die Erscheinungen deines Geistes, um von ihnen etwas über dich selbst zu lernen?

Auch dein Traum kann dein Lehrer sein. Deshalb ... Träume zu haben, ist nichts Schlechtes. Du kannst dich über sie *ergründen*. In Kontakt mit einer tiefen Sehnsucht in dir kommen – und vielleicht erkennen, aus welchem „Mangel“ in deinem Leben sie entsteht.

Das heißt nicht, dass du deinen Traum nie leben wirst. Vielleicht *sollst* du etwas in die Welt bringen. Vielleicht wirst du mal ein Haus in Amerika haben, kann sein. Aber vielleicht *steht* dieses Haus auch für etwas – sehr wahrscheinlich sogar ...

Für was steht Amerika für dich, für was steht dieses Haus? Jetzt in deinem Leben, in diesem Moment? Wenn du das erkennst, dann hat dieses Haus, dieses Traumbild etwas mit *dir* hier und jetzt zu tun.

Wichtig ist in meinen Augen, diese Bilder, Träume, Visionen und so weiter auf sich selbst zurückzuwerfen – nach *innen*. Die meisten projizieren alles nach außen, auf andere Menschen oder bestimmte Umstände. Und erwarten dann, dass durch *sie* ihre Sehnsucht erfüllt wird. Doch das funktioniert nicht.

Nimm alles an, was in dir auftaucht. Hier ein Gedanke, da ein Traumbild ... du fühlst die Dinge in dir, lässt dich von ihnen unterrichten und lässt sie wieder los.

*Dinge einfach erscheinen lassen, ohne etwas abzuziehen oder  
hinzuzufügen – in so einem Moment bist du in einer freudigen Verbindung mit der  
Welt, kannst die ganze Schönheit einer Blume sehen ... und lächeln.*

Das ist unsere Übung.



## LASS ES RAUS

SCHÜLERIN: Mir ist in den letzten Tagen und Wochen klar geworden, dass ich nicht nur viel Traurigkeit in mir habe, sondern dass ich auch ganz schön wütend bin. Und ich weiß nicht, wie ich die Wut *rauslassen* soll. Es passiert meist in den

verkehrten Momenten – zum Beispiel in Verbindung mit meinen Kindern. Wie kann ich Wut da sein lassen, ohne etwas *Verkehrtes* zu machen? Wie gebe ich ihr Raum?

DANIEL: Du hast vorhin deiner Traurigkeit Raum gegeben: Du hast nach der Schüttelmeditation einfach geweint. Genauso kannst du es mit deiner Wut machen. Auch wenn es dir da offenbar viel *schwerer* fällt ...

SCHÜLERIN: Ja, wenn man traurig ist, weint man. Aber wenn man wütend ist? Schlägt man dann irgendwo drauf? – Ich weiß es nicht.

DANIEL: Was spricht dagegen? Natürlich solltest du nicht deine Kinder schlagen, aber vielleicht mal mit voller Wucht auf ein *Schlagpolster*. Hau drauf und schreie! Damit schadest du keinem, doch du schadest dir, wenn du deine Wut nicht mal raus lässt.

SCHÜLER: Genau. Ich gehe auch manchmal in den Heizungskeller und schreie.

DANIEL (*lacht*): Das ist zumindest *eine* Möglichkeit. Ob sich das Problem dadurch gleich auflöst, weiß ich nicht. Aber du lässt einfach mal Dampf ab – und das ist enorm befreiend.

*Schüttle dich, schreie, schlage ...  
und dann setze dich auf dein Kissen  
und meditiere darüber.*

*Katharsis* hilft – denn wenn du dich gleich zur Meditation hinsetzt, überfordern dich möglicherweise deine aufgestauten Aggressionen.

Das Gute ist, dass du durch deine Achtsamkeit das „Zuviel“ in Verbindung mit deinen Kindern erkannt hast. Du bekommst es mit, dass sich da eine alte Wut an einen neuen Ärger dranhängt. Vielleicht wirst du allein dadurch deine Kinder bei der nächsten hitzigen Begegnung eher *ermahnen* als anschreien. Und du merkst ja, ob du einen adäquaten Ausdruck gefunden hast – ob sich ein Gefühl von Stimmigkeit einstellt oder eher Schuldgefühle ...

Es ist eine Kunst, die Sachen im richtigen Maße da sein zu lassen, wo sie hingehören. Aber erst mal, glaube ich, ist es wichtig, dass du überhaupt in *Kontakt* mit deiner Wut bist. Und wird sie zu groß, dann gehe in den Heizungskeller und schreie. Danach kannst du zu deinen geliebten Ärger-Fritzen zurückkehren und ihnen in aller *Ruhe* mitteilen, was dich stört.



## NICHT DENKEN, FÜHLEN

SCHÜLER: Bei mir rotieren die Gedanken eigentlich die ganze Zeit, und eine Sache beschäftigt mich ganz besonders: dass ich jeden Morgen auf dem Weg zur Arbeit total verkrampft und verdammt *negativ* bin und die Leute im Straßenverkehr geradezu wegfege. Und dann denke ich: „Das ist irgendwie unschön, so möchte

ich nicht leben!“ Auf der einen Seite, wenn man es *rational* sieht, ist mein Leben eigentlich gar nicht so schlecht ...

DANIEL: ... doch auf der anderen Seite – wenn du es *nicht* rational siehst, fühlt es sich richtig Sch --- *schlecht* an?

SCHÜLER: Danke.

DANIEL: Bitte.

SCHÜLER: Da laufen einfach immer wieder dieselben alten *Mechanismen* ab ... und ich denk mir dann wieder: „Hey, das ist doch jetzt blöd, genau das jetzt wieder zu denken!“ – Und schon drück‘ ich es weg.

DANIEL: Aber warum willst du es *wegdrücken*? Warum meinst du, dass es nicht okay ist, auch „negative“ Gedanken und Emotionen zu haben? Vielleicht sind sie wichtig – du solltest dich nicht dafür tadeln. Wollen diese Gedanken, Emotionen und die Verkrampfungen in deinem Körper dir nicht lediglich etwas näher bringen? Vielleicht sagen sie: „Hallo, nimm mich wahr, *fühle* mich! Bitte ändere etwas, dann gehe ich auch wieder und lasse dich in Frieden.“ So erinnern sie dich daran, innezuhalten.

Wenn du merkst, dass sie dir „Guten Morgen“ sagen, dann setze dich einfach hin und werde still. Lasse sie aufsteigen und höre ihnen zu, ohne dich zu rechtfertigen.

Alles andere verdirbt dir nur deinen Tag.

Deine Emotionen und Gedanken sind nicht deine *Gegner*. Das heißt nicht, dass du ihnen folgen musst – aber du solltest sie wahrnehmen.

*Ich bin mir sicher, wenn du dir erlaubst,  
zu fühlen, was in dir ist, dass du genug Kraft daraus  
schöpfen wirst, um Dinge zu verändern.*



## ZUM LEBEN ERWECKT

SCHÜLERIN: Wenn du von „Mensch sein“ und Lebendigkeit sprichst, merke ich erst, wie *unlebendig* ich bin. Selbst in Situationen, wo ich früher einfach losgeweint hätte, bleibe ich total ruhig. Aber irgendwie fühlt sich das nicht gut an. Ich bin ständig müde, mein Körper tut weh und ich habe überhaupt keine Energie.

DANIEL: Was in dir ist es, was nicht lebendig ist? Was macht dich müde, was zieht deine Energie? Und vor allem: Was in dir *weiß*, dass es noch mehr gibt – ein kraftvolleres Dasein?

Ja, es gibt etwas in uns, das erkennt, wenn wir einen Teil von uns nicht leben. Und dieses *Zurückhalten* lässt uns nicht vollständig sein, nicht 100% lebendig. Wenn