

DAS GLÜCK IST SCHON DA
entdecke es
Und es ist leichter als du denkst

Bücher 1-5
Erste Ausgabe

Editionskoordinator: INGRID HOFFMANN

ENALOGOS PUBLISHING
2022

Danksagungen	4
Inhaltsverzeichnis.....	5
Vorwort	8
Einleitung: Was ist Glücklichein?	11
Über Lesters Sprache.....	14
Lehrbrief 1 Das grundlegende Ziel und Wege zur Erreichung.....	35
Loslass-Erkundung 1 Das grundlegende Ziel und Möglichkeiten des Ankommens am Ziel.....	43
Loslass-Erkundung 2 Probleme und wie sie sich lösen	64
Lehrbrief 3 Spirituelles Wachstum	69
Loslass-Erkundung 3 Spirituelles Wachstum.....	79
Loslass-Erkundung 4 Glück.....	95
Lehrbrief 5 Liebe.....	98
Loslass-Erkundung 5 Liebe	107
Lehrbrief 6 Erkenntnis / Erleuchtung	109
Loslass-Erkundung 6 Erkenntnis / Erleuchtung	121
Lehrbrief 7 Lieben, Geben und das Christus-Bewusstsein.....	123
Loslass-Erkundung 7 Lieben, Geben und das Christusbewusstsein	131
Lehrbrief 8 Das Ego.....	133
Loslass-Erkundung 8 Das Ego	141
Lehrbrief 9 Beherrschung von Geist und Materie	144
Loslass-Erkundung 9 Den Verstand und die Materie meistern	156
Lehrbrief 10 Der Verstand	158
Loslass-Erkundung 10 Der Verstand.....	169
Lehrbrief 11 Meditatives Fragen-Stellen	171

Loslass-Erkundung 11	Meditatives Fragen-Stellen.....	181
Lehrbrief 12	Verlangen / Wünsche.....	184
Loslass-Erkundung 12	Verlangen / Wünsche	192
Lehrbrief 13	Was bin ich?	193
Loslass-Erkundung 13	Was bin ich?.....	204
Lehrbrief 14	Der Schlüssel zum dauerhaften Glück	206
Loslass-Erkundung 15	Der Körper	227
Loslass-Erkundung 16	Haltung und Handlung.....	238
Lehrbrief 17	Gurus und Meister	240
Loslass-Erkundung 17	Gurus und Meister.....	251
Lehrbrief 18	Die volle Verantwortung übernehmen	253
Loslass-Erkundung 18	Die volle Verantwortung übernehmen.....	269
Lehrbrief 19	Anderen helfen	270
Loslass-Erkundung 19	Anderen helfen	278
Lehrbrief 20	Heilung.....	280
Loslass-Erkundung 20	Heilung.....	300
Lehrbrief 21	Die Welt	302
Loslass-Erkundung 21	Die Welt	313
Lehrbrief 22	Ein perfekter Körper	315
Loslass-Erkundung 22	Der perfekte Körper.....	327
Loslass-Erkundung 23	Wachstum kann jeden Tag geschehen	335
Lehrbrief 24	Familiäre Beziehungen.....	338
Loslass-Erkundung 24	Familiäre Beziehungen	347
Lehrbrief 25	Weltlichkeit und Spiritualität	349
Lehrbrief 26	Es geht ganz um die Liebe.....	361
Loslass-Erkundung 26	Es geht ganz um die Liebe	372

Lehrbrief 27 Karma.....	374
Loslass-Erkundung 27 Karma.....	386
Loslass-Erkundung 28 Wachstum und Empfänglichkeit.....	400
Lehrbrief 29 Der stille meditative Zustand des Seins	401
Loslass-Erkundung 29 Der ruhige, meditative Zustand des SEINs.....	415
Lehrbrief 30 Meditation	416
Lehrbrief 31 Das Spiel.....	430
Loslass-Erkundung 32 Verwirklichung durch Loslassen des Unbewussten.....	457
Lehrbrief 33 Warum nicht den ganzen Weg gehen?.....	461
Loslass-Erkundung 33 Warum nicht den ganzen Weg gehen	484
Lehrbrief 34 Du bist das	486
Loslass-Erkundung 34 Du bist das	506
Lehrbrief 35 Das Selbst - dein Selbst.....	508
Loslass-Erkundung 35 Das SELBST (Dein Selbst)	521
Die nächsten Schritte	522
Über die Autoren.....	526

Mit tiefer Liebe und Dankbarkeit an den legendären Lester Levenson

Lester Levenson war ein Mann, der das ultimative Glück entdeckte, das auch in uns steckt und von jedem von uns entdeckt werden kann. Seine Reise begann im Jahr 1952, als sein Arzt ihm eröffnete, dass er aufgrund seines geschädigten Herzens nur noch sehr wenig Zeit zu leben hätte. Und Lesters Herz war nicht das einzige Problem; er lebte schon länger mit endlosen Gesundheitsproblemen wie Depression, Migräne, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Störungen, Gelbsucht, vergrößerter Leber, Koliken durch Nierensteine, Milzproblemen, Übersäuerung von Blut und Magen mit Geschwüren, die seinen Magen durchlöcherten und Blutungen verursacht hatten. Als er vom Arzt nach seinem zweiten Herzinfarkt die Nachricht erhielt, er könne jeden Augenblick tot umfallen, wurde er aus der Klinik entlassen, da der Klinikarzt nichts mehr für ihn tun konnte. In den ersten paar Tagen hatte er entsetzliche Angst vor dem Sterben. Er beschloss, wenn er schon dem Tod ins Auge sehen musste, wenigstens über sein bisheriges Leben nachzudenken, um herauszufinden, warum er so selten glücklich war und nun so elendig sterben sollte. Damit begann ein tiefgreifender innerer Prozess, der zur spannendsten Reise seines Lebens wurde.

Lester durchforstete alle Erinnerungen aus seinem ganzen Leben und suchte nach den Zeiten, in denen er am glücklichsten gewesen war. Zu seinem Erstaunen stellte er fest, dass er nicht wirklich glücklich war, wenn er geliebt wurde. Am glücklichsten war er, wenn **er selbst liebte**. Mit dieser erstaunlichen Erkenntnis nahm Lester sich jede seiner unglücklichen Erinnerungen eine nach der anderen vor und wandelte sie in Liebe um. So wurden alle unterdrückten negativen Gefühle, die mit diesen Erinnerungen verbunden waren, freigesetzt und losgelassen. So entdeckte Lester, dass mit jeder negativen

Emotion, die er loslassen konnte, hundert, tausend oder sogar hunderttausend negative Gedanken beseitigt wurden. Durch diesen Prozess und mehrere andere tiefgreifende Einsichten verschwand alle Negativität aus seinem Körper und seinem Geist: sein Herzleiden löste sich spontan auf, sämtliche Symptome der vielen Krankheiten verschwanden eines nach dem anderen. Auf wunderbare Weise erfuhr Lester außer der Heilung aller körperlichen Leiden nach kurzer Zeit spirituelle Erleuchtung. All das geschah innerhalb von nur drei Monaten!

Lester lebte danach zweiundvierzig Jahre lang in ununterbrochenem Frieden und dauerhafter Freude. Er war der lebende Beweis dafür, was in einem kranken Körper vor sich gehen kann, wenn das Licht der Wahrheit ihn durchdringt und heilt. Lester pflegte zu sagen, dass "Krankheit im Körper" in Wahrheit "Krankheit im Geiste" ist.

Lester inspirierte Tausende und Abertausende von Menschen. Seine Lehren halfen auch nach seinem Tod im Jahre 1994 noch immer vielen Menschen und helfen bis heute, sich von Leiden zu befreien. Lester nannte sein Verfahren zur Befreiung von negativen Emotionen die „Sedona-Methode“. In den frühen 1990er Jahren gab Lester seine Lehren an einen seiner Schüler, Hale Dwoskin, weiter, der sowohl in *The Secret* (Das Geheimnis) als auch in *The Greatest Secret* (Das größte Geheimnis) eine wichtige Rolle spielte.

Eines meiner geschätzten Lieblingswerke, das mein Leben von Grund auf veränderte, ist Lesters Buch: „*Keys to the Ultimate Freedom*“ Schlüssel zur ultimativen Freiheit. Es enthält Lesters Worte und Einsichten aus seinen jahrzehntelangen Lehren und ist das einzige Buch, das auf meinem Nachttisch liegt. Leider ist das Buch schon lange vergriffen, aber Hale Dwoskin hat glücklicherweise alle Lehren von Lester aus diesem Buch in sein neues Werk aufgenommen, zusammen mit vielen der Befreiungs- Techniken der Sedona-Methode. Du bekommst hier die Perlen und das Allerbeste aus Lesters Lehren in einem einzigen Buch. Solltest du wie auch die

meisten Menschen nach dauerhafter Freude, unzerstörbarem Glück und ultimativer Freiheit suchen, empfehle ich dir, es zu studieren. Ich wende die Sedona-Methode seit über zehn Jahren an und habe enormen Nutzen daraus gewonnen. Schließlich lernte ich vor 4 Jahren meinen Lehrer kennen, der ein persönlicher Schüler Lester Levensons war und so wurde Lesters Methode der Befreiung ein wichtiger praktischer Teil meines täglichen Lebens und meines Erwachens. Gern erinnere ich mich daran, dass Lester genau wie du und ich war und sein wahres Selbst tatsächlich in nur drei Monaten entdeckte. Er ließ nicht locker bis zur vollständigen Erleuchtung und brauchte dazu weder ein ganzes Leben noch Jahrzehnte. Das macht seine Geschichte so berührend und inspirierend. Wir alle können in Lesters Fußstapfen treten. Wir können in sehr kurzer Zeit völlig frei von Leiden sein und in dauerhafter Freude und fortwährendem Glück leben. Sagen wir doch einfach "Ja" dazu und fangen damit an!

Rhonda Byrne

Autorin von The Secret und The Greatest Secret

Einleitung: Was ist Glücklichein?

Hale Dwoskin

Glücklichsein ist dein natürlicher Zustand. Er ist völlig unabhängig von dem, was du hast, bist oder tust, und doch verbessert er alles, was du erlebst. Er macht alles angenehmer, wertvoller und leichter. Glücklichein ist wirklich das, was du bist, und du kannst es selbst erfahren, wenn du offen und ehrlich auf deine eigene direkte Erfahrung schaust.

Falls du Zweifel daran hast, ob dies für dich möglich sein sollte, ist das in Ordnung. Gern ermutige ich dich, solange nichts von dem zu glauben, was du in diesem Buch liest, bis du es für dich selbst bestätigen kannst. Aber ich verspreche dir, dass das, worauf dieses Buch hinweist, auch wirklich für dich möglich ist. Ich bin der absoluten Überzeugung, dass du dein ultimatives Glück jetzt entdecken und in jedem Moment leben kannst. Diese Überzeugung basiert auf meiner eigenen direkten Erfahrung aus mehr als vier Jahrzehnten der Arbeit mit den Lehren des verstorbenen Lester Levenson, meines Freundes, Mentors und Mitautors dieses Buches und natürlich auch daraus, dass ich seine Lehren inzwischen mit Hunderttausenden von Menschen auf der ganzen Welt geteilt habe. Ganz einfach formuliert bedeutet Glück: wenn du ganz dein Selbst bist! Nicht dieses begrenzte Selbst, das du die meiste Zeit vorgibst zu sein, sondern das unbegrenzte wahre Selbst, das du bist und schon immer warst. Das ist das Selbst, das immer mühelos präsent ist, vor, während und nach allem anderen, das in deiner Erfahrung auftauchen mag. Du bist der strahlende und doch unveränderliche Hintergrund, der die Existenz aller anderen Dinge ermöglicht, selbst in dieser turbulenten Welt.

Dieser Zustand entspricht normalerweise nicht unserer Lebenserfahrung. Wir haben unser Sein mit Gedanken, Gefühlen und

gegenteiligen Überzeugungen überdeckt. Nun, wir verbringen die meiste Zeit damit, Illusionen zu stärken, die wir uns selbst erschaffen haben, und lassen uns sehr wenig Zeit für innere Reflexion, die uns von diesem selbst auferlegten und künstlichen Gefühl der Begrenzung befreien könnte.

Es kostet ungeheure Energie, die Illusion aufrechtzuerhalten, dass das unbegrenzte Sein tatsächlich auf den speziellen Körper-Geist beschränkt ist, den du als dich selbst bezeichnest. Kein Wunder, dass wir Menschen die meiste Zeit so erschöpft sind. Wir haben unbegrenzte Energie zur Verfügung, aber anstatt diese zu nutzen oder zu entdecken, wer wir wirklich sind, verwenden wir diese Energie, um uns selbst und andere davon zu überzeugen, dass wir begrenzt sind und, dass wir lauter persönliche Probleme haben.

Lester pflegte zu sagen, dass es entweder "einfach oder unmöglich" ist, sich aus der Situation, in der wir uns alle befinden, zu befreien. Es ist einfach, wenn wir es zulassen, einfach zu sein. Wir können unsere Energie nach innen fließen lassen, um uns selbst zu entdecken und liebevoll zu akzeptieren, was ist. Es ist unmöglich, wenn wir unsere Energie zwingen, nach außen zu fließen. Wir kämpfen dann gegen die Welt, die wir selbst erschaffen haben, und versuchen, allen zu beweisen, auch uns selbst, dass unsere Welt und sämtliche Probleme real sind.

Bist du bereit, es dir einfacher zu machen? Das bist du wahrscheinlich, wenn du dieses Buch liest. Es wird dich anleiten, dein ultimatives Glück auf Erfahrung beruhend, wiederzuentdecken, indem du dein wahres, unbegrenztes Ich freilegst.

Bei der Lektüre und der Arbeit mit diesem Material wirst du Lester's Unterrichtsstil direkt erleben. Das ist wichtig, denn nur sehr wenige Menschen hatten das Glück, ihn in den letzten zwanzig Jahren seines Lebens zu erfahren und persönlich zu erleben.

Das Buch enthält fünfunddreißig Sitzungen mit Lester, die vor der Entwicklung der Sedona-Methode als wöchentliche Lektionen verschickt wurden. Sie halfen seinen Schülern, noch tiefer in seine Lehren einzutauchen.

Er arbeitete mit Menschen auf einer Eins-zu-Eins-Basis und in kleinen Gruppen. Er unterrichtete so, wie du es in diesem Buch erleben kannst. Etwa 1974 fasste er mit Hilfe einiger seiner engsten Schüler all seine Lehren zu einem Do-it-yourself-System zusammen. Dieses System nennen wir heute die „Sedona-Methode“ und der Prozess, auf den wir uns beziehen, wird schlicht als Loslassen bezeichnet.

Lester wollte sich selbst möglichst aus der Lehrer-Schleife herausnehmen. Egal wie oft er auch das Gegenteil beteuerte, seine Schüler schrieben ihm ihre Fortschritte und Erkenntnisse zu, weil sie sich in seiner Gegenwart so erhaben fühlten. Er wollte, dass alle wissen, dass sie genau das entdecken können, was er selbst hatte entdecken können ohne externen Lehrer.

Bevor Lester starb, bat er mich, Hale Dwoskin, seine Arbeit fortzusetzen und Wege zu finden, die Erfahrung des Loslassens kraftvoller, direkter und leichter zugänglich zu machen. Als er mir seine Lehren übergab, gab es nur einen Weg des Loslassens - die Entscheidung, Gefühle loszulassen. Als ich weiter mit Menschen arbeitete, wurden vier weitere Wege nach und nach entwickelt. Sie sind das Annehmen dessen, was ist das Eintauchen in den Kern, das Annehmen gegensätzlicher Polaritäten und die auf Bewusstheit basierende Gruppe von Fragen, die wir den 5. Weg, nämlich den freien Weg nennen. Ich habe "Loslass – Erkundungen" am Ende jeder Sitzung hinzugefügt, um dir alle Wege des Loslassens, die wir lehren, zu enthüllen. Ich hoffe, dass du die Kombination aus den Sitzungen und den Erkundungen zum Loslassen als befreiend, erleuchtend und vielleicht auch als unterhaltsam empfindest.

Lesters Sitzungen wurden erstmals 1993 unter dem Titel *Keys to the Ultimate Freedom* (Schlüssel zur ultimativen Freiheit): *Gedanken und Gespräche zur persönlichen Transformation* und dann 2001 unter dem Titel *Happiness Is Free* (Glück ist frei) Und es ist einfacher, als du denkst, eine Serie von fünf Büchern, veröffentlicht. Diese Schrift enthielt nur zwei Arten des Loslassens, weil dies damals die wichtigsten Methoden waren, die wir lehrten. Die anderen Wege des Loslassens steckten noch in den Kinderschuhen. Wir haben beschlossen, das Buch zu aktualisieren und es zur Feier von Rhonda Byrnes Buch "Das größte Geheimnis" mit allen Methoden des Loslassens neu zu veröffentlichen.

Ich fordere dich auf, dieses Buch als eine Gelegenheit zu betrachten, deine wahre Natur zu entdecken und dein angeborenes Glück, deinen Frieden und deine Freude zu befreien. Du kannst davon profitieren, selbst wenn du es nur beiläufig liest. Solltest du es in vollem Umfang nutzen, werden die Ergebnisse, die du erreichen wirst, dich sicher verblüffen.

Über Lesters Sprache

Hale Dwoskin

Lester hatte eine unverkennbar einzigartige Weise, die englische Sprache zu verwenden. Ich habe mit Absicht seinen Kommunikationsstil beibehalten, weil ich bemerkt habe, dass die Worte eines Lehrers, dem du in seiner eigenen Umgangssprache zuhörst oder die du von ihm liest, mehr Bedeutung haben, als wenn sie stark bearbeitet und verändert wurden. Meine Absicht ist es, dir hier das Gefühl zu geben, als wärest du bei Lesters Vorträgen dabei, damit du so offen wie möglich sein kannst für seine tiefgründige Botschaft.

Lester kam aus mehreren Gründen zu diesem einzigartigen Kommunikationsstil. Seine Erkenntnisse kamen schnell und spontan, ohne dass er einem bestimmten Lehrer oder einer Disziplin gefolgt wäre oder gar den Weg gelesen oder studiert hätte. Er hatte also keine Sprache, um angemessen auszudrücken, was er erlebte und was er mit anderen teilen wollte. Deshalb suchte er in den vorhandenen spirituellen Büchern aus Ost und West, um eine geeignete Sprache zu finden, die seine erstaunlichen Entdeckungen am besten vermitteln würde. Im Osten wurde er von den Lehren und Schriften von Ramana Maharshi und Paramahansa Yogananda angezogen. Im Westen stützte er sich auf die Bibel, insbesondere das Neue Testament. Du wirst wahrscheinlich den Einfluss dieser Quellen in seinen Schriften bemerken. Gelegentlich rutscht er sogar in altes Englisch, um sich auszudrücken.

Der größte Teil des Materials von Lester Levenson stammt in diesem Buch aus Gesprächen, die in den 1960er und frühen 1970er Jahren stattfanden. Deshalb verwendet er oft eine Sprache, die in diese Zeit gehört. Du wirst feststellen, dass seine Verweise auf aktuelle Ereignisse und Statistiken, wie z. B. Bevölkerungszahlen, ebenfalls aus dieser Zeit stammen.

Lester hatte gelegentlich auch Schwierigkeiten, sich in der Zeit zurechtzufinden. Er betrachtete Zeit als eine selbst auferlegte Einschränkung oder lediglich als ein Konzept. Er bezog sich auf Dinge, als seien sie gestern geschehen, jedoch sind sie zehn oder zwanzig Jahre vorher passiert. Er sprach von Dingen, die bald passieren würden, aber noch nicht eingetreten waren. Er schien sachlich immer korrekt zu sein und doch war er oft nicht in der Lage, seine Wahrnehmungen in die richtige Zeitspanne einzuordnen. Darüber hinaus glaubte Lester nicht an die Begrenzung des Raums, deshalb hatten die Worte *hier* und *dort* für ihn oft die gleiche Bedeutung. Er sagte oft "dort", wenn er sich auf das Sein bezog, obwohl er

eigentlich "hier" meinte. Oder "frei werden", wenn er wusste, dass er nirgendwo hingehen konnte. Er benutzte die Sprache deshalb so, weil er den Menschen mitteilen wollte, wo sie stehen. Die meisten Menschen glauben, dass das Sein nicht dort ist, wo sie sich gerade befinden; deshalb suchen sie danach. Das "dort", auf das sich Lester bezog, wenn er vom Sein sprach, ist dir näher als dein Atem.

Lester hat seinen Lehrstil in der alten Schule erworben, die stark auf Imperative setzt. Er benutzte oft aufgeladene Wörter wie *sollen*, *müssen* und *nur*. Mit diesen Worten wollte Lester Menschen aufrütteln, indem er ein wenig mehr Kraft einsetzte. Wenn du bemerkst, dass diese Worte Widerstand in dir hervorrufen, ist das normal. Bei diesen Worten neigen die meisten Menschen dazu, sich zu verschließen. Erlaube dir, diesen Widerstand loszulassen, so gut du kannst und sei offen für die eigentliche Botschaft dahinter.

Er sah sich selbst auch als jemand, der zur Wahrheit ansprach, deshalb neigte er dazu, eine Sprache zu verwenden, die uns inspirieren und motivieren sollte, uns mehr der Erforschung und dem Loslassen zu widmen.

Lester sah alle Menschen als Wesen, nicht als Körper. Doch seine Sprache spiegelte die Voreingenommenheit in der Umgangssprache der 1960er Jahre wider und er bezeichnete Gott und den Meister als "er", wobei er keinen Unterschied zwischen "er" und "sie" machte oder sah.

Ich liebte es so sehr, mit Lester zusammen zu sein: ich fühle mich so glücklich und gesegnet, dass mir dieses große Geschenk zuteil wurde. Es waren nicht nur seine Worte, die mich inspirierten. Es war seine lebendige Präsenz und sein unerschütterlicher innerer Frieden und seine Freude. Bitte erlaube dir, dich auf die Stille zwischen den Worten einzustimmen, so gut du kannst, damit du diese Präsenz des Bewusstseins spüren kannst, das wir alle teilen.

Bitte behalte diese Fakten im Hinterkopf, wenn du die Transkripte von den Sitzungen liest, damit du so offen wie möglich für seine Botschaft bleiben kannst, ohne dich in der Art und Weise, wie sie vermittelt wird, zu verlieren.

Lesters Geschichte

Hale Dwoskin

Ich lernte Lester Levenson im Jahr 1976 kennen. Damals war ich ein eifriger, wenn auch verwirrter Sucher, der an vielen Schulungen und Seminaren von Lehrern aus Ost und West teilgenommen hatte. Ich hatte verschiedene körperorientierte Disziplinen erlernt, darunter Yoga, Tai Chi und Shiatsu und nahm aktiv an verschiedenen Kursen teil, darunter Erhard-Seminaren, Training (EST), Actualism, Theta Healing und Rebirthing. Bei diesen Workshops machte ich viele schöne Erfahrungen, hörte und verstand - zumindest intellektuell - viele nützliche Konzepte. Doch trotz allem empfand ich sie als unvollständig. Ich sehnte mich nach einer einfachen und kraftvollen Antwort auf einige wichtige, jedoch lästige Fragen wie: "Was ist der Sinn meines Lebens?" "Was ist Wahrheit?" und "Wer bin ich?"

Vieles, was ich gehört und erlebt hatte, verstärkte immer nur meine Fragen. Niemand schien wirklich befriedigende Antworten zu haben oder sich selbst darüber klar zu sein, was seine wahre Natur ist oder was die letzte Wahrheit ist. Es gab auch eine starke, fast universelle Überzeugung, Wachsen sei harte Arbeit und man müsse dabei seine Seele entblößen und schmerzhaft, ungelöste Probleme durchleben. Das alles änderte sich jedoch während einer sehr glücklichen Begegnung mit einem bemerkenswerten Mann.