

BIYON KATILATHU



SPAZIERGANG ZU DIR SELBST

*Eine magische Reise
zu mehr Achtsamkeit,
Selbstliebe und Glück*



G|U



Wer das liest,
ist ein
wunderschöner
Mensch.



BIYON 3D

Wenn du dieses Symbol siehst, kannst du Biyon beim Spaziergang live erleben, während du dieses Buch liest. In seinen persönlichen Videobotschaften teilt er seine Gedanken zu den einzelnen Abschnitten des Spaziergangs mit dir und schlägt dir kleine Challenges vor.

Alles, was du tun musst:

- Halte die Kamera deines Smartphones auf den QR-Code, der jeweils neben dem Symbol abgebildet ist. Oder nutze einen QR-Code-Scanner.
- Lass dich auf die Landingpage leiten.
- Und: Video ab!

INHALT

Vorfreude!	4
Die ersten Schritte	16
Ein paar Schritte in die Akzeptanz	28
Ein paar Schritte auf dem eigenen Weg	54
Ein paar Schritte zu deinen Mitmenschen	84
Ein paar Schritte zum inneren Kind	108
Ein paar Schritte in die Liebe	134
Ein paar Schritte nach Hause	158
Ein paar letzte Schritte zum Schluss	184
Über den Autor	190



VORFREUDE!

Ich freue mich sehr, dass du dieses Buch aufgeschlagen hast und mir deine kostbare Aufmerksamkeit schenkst. Das ist nicht selbstverständlich. Unser Leben ist in der Regel vollgestopft mit zahlreichen Aufgaben und Verpflichtungen, wir haben oft das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben, und vielleicht gibt es auch gerade etwas Bestimmtes, das dir Sorgen bereitet oder Ängste und Zweifel in dir auslöst. In solchen Momenten sehnen wir uns nach einem Ort, der uns Halt gibt. Einen Ort, an dem wir etwas zur Ruhe kommen, uns selbst spüren und ein wenig Abstand zum Trubel des Alltags gewinnen.

Für mich ist die Natur ein solcher Ort. Die Bäume, die klare Luft, der weite Horizont und der frische Duft der Pflanzen – all das berührt mein Herz und macht mich froh. Mir persönlich hat die Natur schon viele Male geholfen. In den letzten Jahren bin ich sehr oft im Wald spazieren gegangen und habe nach Antworten gesucht. So viele Pläne, die ich hatte, rückten durch die Pandemie in weite Ferne, ich war oft niedergeschlagen und ratlos. Aber wann immer ich in der Natur war, hat mir das unglaublich gutgetan und ich schöpfte neue Kraft.

Deshalb freue ich mich so, dass du dich entschlossen hast, mit mir gemeinsam diesen Spaziergang zu machen. Es wird ein ganz besonderer Spaziergang, das kann ich dir jetzt schon versprechen. Denn ich möchte dir auf unserem Weg helfen, zu dir selbst zu finden. Ich möchte dir helfen, das aus dem Weg zu räumen, was dich von der Wahrheit trennt – von der Wahrheit dessen, wer du bist und was du in deinem tiefsten Wesen schon weißt. Ich möchte dir helfen, das zu überwinden, was dich von einer aufrichtigen, liebevollen Verbindung mit dir selbst abhält. Diese Verbindung ist so wichtig für ein glückliches, erfülltes Leben. Es gibt diese Verbindung bereits, aber bei vielen von uns ist sie verdeckt oder etwas eingeschlafen. Wir müssen sie nur wieder wachküssen. Deshalb wirst du hier auch nichts Neues lernen. Ich möchte dich vielmehr an Dinge erinnern, die schon längst in dir liegen. Ich möchte dich an Dinge erinnern, die du in deinem tiefsten Inneren weißt, aber möglicherweise vergessen hast. Ich weiß, das klingt krass – aber genau das ist es auch. Du warst in deinem Leben bereits auf vielen Wegen unterwegs. Einige waren selbst gewählt; manche haben andere Menschen für dich bestimmt. Einige würdest du vielleicht am liebsten rückgängig machen; andere würdest du bestimmt nochmals gehen wollen. Ich kenne nicht alle deine Wege, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass jeder einzelne nötig war, damit wir beide uns hier und jetzt begegnen.

Ein Spaziergang unterscheidet sich von den meisten anderen Wegen in unserem Leben. Den Weg zur Arbeit oder zur Schule legen wir routinemäßig zurück; oft sind wir in Eile, sodass wir kaum nach rechts oder links schauen. Es gibt Wege wie den zum Zahnarzt, auf den wir uns vielleicht ungern machen, weil wir Angst vor möglichen Schmerzen haben. Nach dem Besuch bei einer kranken Freundin ist

uns möglicherweise schwer ums Herz, weil wir uns um sie sorgen. Bei einer Bergwanderung wiederum mag der Weg anstrengend sein, aber wir haben den Gipfel fest im Auge und freuen uns auf die Aussicht, die uns oben erwartet. All diese Wege haben ein festes Ziel oder einen Beweggrund, der unsere Gedanken stark einnimmt.

Hoffnung macht das Herz weit.
Sie macht dich bereit
für kleine und große Wunder.
Sie warten auf dich.



Ein Spaziergang ist etwas vollkommen anderes. Er kennt oft kein bestimmtes Ziel; niemand nötigt uns, ihn zu unternehmen; er findet in der Natur statt; auch tragen wir in der Regel keine schweren Taschen oder Rucksäcke. Mit anderen Worten, ein Spaziergang hat etwas Luftiges, Leichtes an sich und schenkt uns viele Möglichkeiten – wenn wir uns dafür öffnen.

Egal, was du bisher von Spaziergängen dachtest, glaube mir: So einen Spaziergang hast du noch nicht gemacht. Ich habe die große Hoffnung, dass er zu Freude, Glück und Frieden in deinem Herzen führen wird. Das *erwarte* ich nicht – und ich bitte auch dich, dies nicht zu erwarten. Denn Erwartungen machen unglücklich. Sie verengen unseren Blick, und wenn das Erwartete nicht eintritt, sind wir meist unzufrieden. Wenn wir hingegen *Hoffnung* haben, ist unser Herz offen. Dann sind wir empfängsbereit und werden von kleinen und großen Wundern überrascht. Ich bin mir sicher, dass genau diese kleinen und großen Wunder nun auf uns warten. Um sie zu erleben,



BESONDERE BEGEGNUNGEN

*zeichnen sich nicht durch
die Worte aus, die ausgetauscht
wurden, sondern durch das*

**GEFÜHL, DAS AM
ENDE BLEIBT ...**



traurigen Augenblicken. Lies den Satz in glücklichen Augenblicken. Lies den Satz, wenn du weinst. Lies den Satz, wenn du lachst. Er lautet: »Auch das geht vorbei.«

Dieser Satz ist so etwas wie das Mantra der Akzeptanz. »Auch das geht vorbei.« Er hilft uns, anzunehmen, was ist. Er hilft uns, unsere Ahnungslosigkeit anzunehmen, und er hilft uns, loszulassen. Er hat mich in Trauer und in Freude begleitet. Und er macht mir täglich klar, dass wir uns nur selbst schaden, wenn wir an der Vergangenheit oder an Enttäuschungen festhalten. Lass uns lieber dem Leben vertrauen und das Geschenk der Gegenwart feiern!



UND JETZT DU ...

- Was möchtest du loslassen?
Trage es in die Blätter ein.
- Was wäre, wenn du diese Dinge nicht loslässt?
- Wie würde es sich anfühlen, wenn du es tun würdest?



wirklich dein ganzes Leben lang. Deshalb ist es wichtig, diese Beziehung zu pflegen. Das können wir unter anderem dadurch, dass wir ganz bewusst Selbstvertrauen kultivieren und unser Handeln nicht an anderen Menschen ausrichten, sondern lieber unserer Intuition vertrauen. Warte, mal kurz!

Ich bücke mich, pflücke eine kleine Blume am Wegesrand und reiche sie dir.

Hier, diese Schlüsselblume ist für dich. Sie ist ein kleiner, ein klitzekleiner Vertrauens-Blumenstrauß. Und ich wünsche mir, dass du dir künftig jeden Tag selbst so einen kleinen Blumenstrauß schenkst.



UND JETZT DU ...

GIESSE VERTRAUENSFULL DEINEN SAMEN,
DAMIT EINE WEITERE BLUME FÜR DEINEN
VERTRAUENSBLUMENSTRAUSS WÄCHST.

- Ich habe Vertrauen, weil





EIN PAAR SCHRITTE ZU DEINEN MITMENSCHEN

Die Mittagssonne hat ihren Zenit bereits überschritten und wir setzen unseren Spaziergang fort. Inzwischen haben wir wieder ein Stück Wald erreicht und plötzlich fange ich an, meine Hüften ein wenig kreisen zu lassen. Ich schließe die Augen, meine Hände malen wilde Zeichen in die Luft und über mein Gesicht breitete sich ein glückliches Lächeln aus.

Nun schau nicht so! Ich habe ab und zu meinen »Bollywood-Romantik-Moment«. Ich muss dann einfach tanzen. Das tut so gut! Und wir machen das echt viel zu selten. Okay, vielleicht muss



HAB VERTRAUEN,
dass alles, was für
DICH WICHTIG IST,
in dir
WEITERWIRKT.



KOMM MIT! EIN MAGISCHER WEG WARTET AUF DICH ...

»Glaub mir, so einen Spaziergang hast du noch nie gemacht.
Du wirst Orte entdecken, die deine Sicht aufs Leben für immer verändern.

Und du wirst den wichtigsten Menschen in deinem Leben finden:
dich selbst. Du wirst deinem inneren Kind und deiner Vergangenheit
begegnen sowie das Geschenk der Gegenwart öffnen. Lass dich
überraschen und erlebe, wie ein Zaun, ein Friedhof oder ein Puzzle-
stück dich in tiefe Selbstliebe eintauchen lassen ...

Ich bin diesen Weg selbst gegangen – und werde jetzt an deiner
Seite sein. Gemeinsam werden wir lachen, schweigen und vielleicht
die eine oder andere Träne des Glücks vergießen.

Komm, lass uns losgehen! Auf uns wartet noch so viel Wunderbares!

Dein Biyon«



Mit **Video-Botschaften** von Biyon
zu jedem Kapitel via QR-Code



Biyon Kattilathu ist der erfolgreichste Entertainer
für Motivation im deutschsprachigen Raum
und Autor des Bestsellers »**Der Rikscha-Fahrer,**
der das Glück verschenkt«.

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-8606-5



9 783833 886065

www.gu.de