

# SEI DEIN SEELESELBST

**Michael J. Tamura**

*Der spirituelle Lehrer und Heiler Michel Tamura strahlt überall, wo er hinkommt, Begeisterung und Lebensfreude aus. Mit seinem ansteckenden Lachen vermittelt er die Botschaft: Das Leben ist ein wundervolles Geschenk, das wir geniessen dürfen. Dahinter steht das tiefe Wissen, dass wir göttlich sind, dass wir grenzenlos sind – und dass jede in einem Menschenkörper inkarnierte Seele einzigartig ist. Diese Einzigartigkeit anzunehmen und zu leben, wir selbst zu sein, das sieht Michael Tamura als unsere wahre Bestimmung. – Aus einem Seminar vom 14./15. Mai 2016 in Zürich.*

Heute geht es darum, sich selbst zu sein. Ist es nicht merkwürdig, dass wir daran überhaupt Worte verschwenden müssen? Wie können wir denn etwas anderes sein, als wir selbst? Es ist doch das Einfachste und Natürlichste auf der Welt, dass jeder sich selbst ist. Zudem ist es sehr anstrengend, jemand anderes zu sein. Sein Seelen selbst zu sein bedeutet, sein *wahres Selbst* zu sein. Dazu gehört auch, dass du dir selbst treu bist. Ich brauche beispielsweise bei grossen Schwierigkeiten nur daran zu denken, ich selbst zu sein. Dann wird alles friedlich, all der Stress geht weg, weil ich mich nicht mit einem Bild, wer ich sein sollte, zu vergleichen suche. Ich werde einfach ruhig und bin der, der ich bin.

Wenn du gestresst bist oder dir Sorgen machst, bist du nicht du selbst. Bist du aber du selbst, dann bist du voller Freude und auch wahrhaft glücklich. Hast du jedoch ein inneres Bild von dir, das dir sagt, du seist weniger, unzulänglich oder mangelhaft, dann versuchst du etwas mehr zu sein, anders zu sein, als du wirklich bist. Vielleicht hast du das Gefühl, es sei langweilig, nur einfach du zu sein. Wie kommst du eigentlich auf solch eine Idee?

Sieh dir einmal kleine Kinder an. Sie sind immer begeistert. Sie sind sehr lebendig und ganz sich selbst – so lange, bis sie merken, dass es anscheinend nicht richtig ist, sich selbst zu sein. Ihre Umgebung sagt ihnen immer wieder, sie sollen nicht sie selbst sein. Denn wenn sie sich

selbst sind, dann lachen sie zum Beispiel zu laut, und das stört unzufriedene Leute. Die ärgern sich auch, wenn ein Kind überall herumläuft und voller Begeisterung ist. Begeisterung ist aber eine sehr hohe Schwingung. Für uns Menschen ist Begeisterung fast die höchste erreichbare Schwingung. Ein weiser Mensch hat dafür das Wort Enthusiasmus erfunden. Dieses Wort gründet auf dem griechischen Wortstamm *en theós*, das heisst, „in Gott zu sein“.

Wenn du wahrhaft auf Gott ausgerichtet bist, dann beginnt sich diese Begeisterung einzustellen. Entfernst du dich davon, verlierst du auch den Enthusiasmus. Die gesellschaftlichen Normen geben uns vor, uns ruhig und angepasst zu verhalten, unsere Arbeit zu erledigen, als eine Art Sklave zu leben. Doch ein Mensch, der sich versklavt fühlt, ist nicht begeistert. Er sagt nicht: „Oh, ich mache das gerne für dich“, sondern er arbeitet, weil er muss. Er macht die Dinge, weil er sonst vielleicht seinen Job verliert. Ist man voller Begeisterung, dann braucht niemand zu sagen, was man zu tun hat, man ist sich selbst, und dann gibt es keine Anstrengung. Alles was man tut, kommt aus dem innersten Wesen. Darf man jedoch nicht sich selbst sein, dann muss man darüber nachdenken, was man im Leben tun möchte.

Als Kind wissen wir noch ganz natürlich, warum wir gekommen sind und was wir hier tun möchten. Je mehr wir dann beim Erwachsenwerden Abwertung erfahren, desto mehr fragen wir uns, wozu wir da

sind, worum es im eigenen Leben eigentlich geht. Betrachtet ein Mensch sein Leben jedoch sorgfältig, wird er erstaunt feststellen, dass er schon seit der frühesten Kindheit das tut, wofür er gekommen ist. Es war einfach nicht so offensichtlich.

Es ist so wichtig, dass man in seinem Leben viel Freude hat, vor allem wenn man spirituell lernt und wächst. Wie kann man erkennen, wer man als Seele ist, wenn man ernst ist? Doch im Alltag, sobald jemand das Wort Gott oder Spiritualität erwähnt, werden alle ganz ernst. Es ist gut, respektvoll darüber zu denken und zu reden, aber geht es bei Seele und Geist nicht darum, sie zu feiern? Warum sollten wir leben wollen, wenn das Leben kein Fest ist? Es ist nicht normal, unzufrieden, unglücklich und traurig zu sein. Trotzdem erleben wir das alle jeden Tag.

Viele von euch haben festgestellt, dass sie sich innerlich an einem neuen Ort befinden und davor stehen, einen grossen Schritt zu wagen. Dieser Schritt ist nicht gleich wie die Schritte, die ihr bisher nach und nach gemacht habt. Es ist ein viel grösserer Schritt. Es geht um die Grundsatzentscheidung, die jeder zu treffen hat: die Entscheidung, ob man Geist ist oder Körper, die Entscheidung zwischen dem Unbegrenzten und dem Begrenzten, die Entscheidung, ob man sich beständig daran erinnern und danach handeln will, dass man *Geist ist*, oder ob man sich lieber mit dem Äusseren befasst, mit dem, was *nicht wirklich wahr* ist. Habt ihr diese Grundsatzentscheidung getroffen und euch darauf eingelassen, mit dem Geist zu gehen, bedeutet das nicht, dass nie wieder Herausforderungen auf euch zukommen werden. Es bedeutet, dass ihr eine Langzeitverpflichtung eingegangen seid. Solltet ihr hin und wieder umfallen oder stecken bleiben, werdet ihr wieder aufstehen und euch sagen, ich habe mich darauf eingelassen und ich werde weitermachen. Wenn ihr das tut, werdet ihr immer wieder Beweise bekommen, dass ihr die richtige Entscheidung getroffen habt.

Alles, was eine Seele im Leben erfährt, stellt eine Lernerfahrung dar, was nicht bedeutet, dass eine

Seele leiden muss. Leiden ist keine Bedingung, um spirituell lernen und wachsen zu können – obwohl die meisten Menschen glauben, es sei so. Natürlich begegnen wir oft Leiden auf unserem Weg. Wir müssen dann lernen, wie wir damit umgehen und uns davon befreien können. Sind wir dazu fähig, machen wir oft riesige Schritte. Aber verwechselt das nicht mit der (irrigen) Vorstellung, dass ihr leiden müsst, um wachsen zu können. Diese Herausforderung stellt sich uns auch, wenn wir andere Menschen leiden sehen.

**Hör auf, deine  
Kreativität zu kontrollieren,  
halte deine Freude  
nicht länger zurück.**

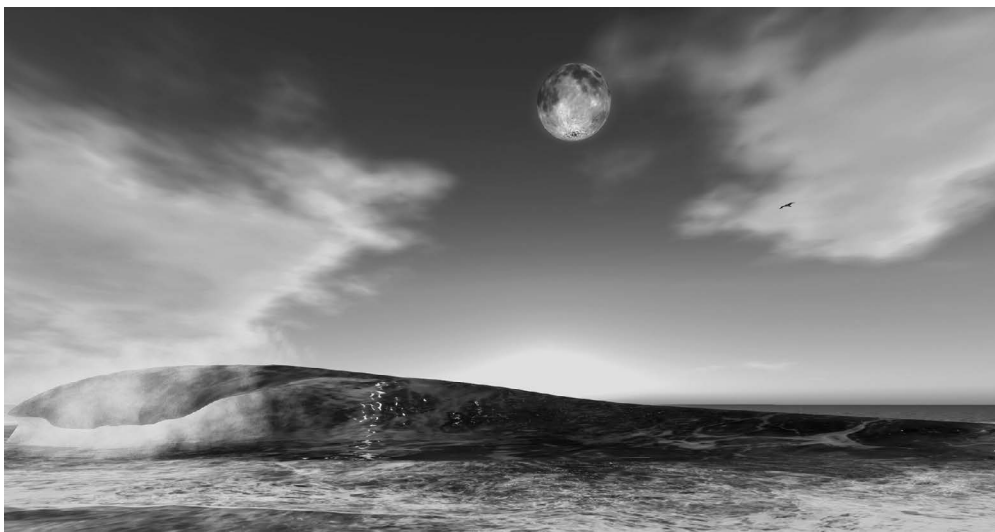
Dich als dieses Leben auszudrücken bedeutet ebenfalls nicht, dass du physisch etwas tun musst. Es beginnt damit, dass du dir erlaubst, es zu teilen, was erfordert, dass du nichts zurückhältst. Hör auf, deine Kreativität zu kontrollieren, halte deine Freude nicht länger zurück. Sieh dir an, wie oft in deinem Leben du das aus irgendeinem Grund getan hast. Entscheide dich nun dafür, alle Zurückhaltung loszulassen und einfach dieses freudvolle Wesen zu sein. Schau, was passiert, wenn du es dir erlaubst. Schau, wie viel mehr Raum du nun hast, um zu feiern, zu lieben, und du wirst schnell feststellen, dass die Fähigkeit zu lieben nicht mehr nur auf bestimmte Menschen beschränkt ist. Nimm diese Energie für dich in Besitz. Haben bedeutet jedoch nicht, sich daran festzuhalten. Haben bedeutet teilen, ausdrücken. Haben und Sein sind dasselbe. Wenn du hast, dann bist du, wenn du bist, dann hast du. Und wenn du hast *und* bist, dann drückst du dich aus. Schau, wie viel heller es wird, wenn du dich ausdrückst, ohne dich zurückzuhalten.

Den Raum für diesen Ausdruck gibt man sich zuerst innen. Also innerlich, still für euch haltet ihr nichts mehr zurück. Ist euch das gelungen, könnt ihr auch äusserlich anfangen, es zum Ausdruck zu bringen, und zwar nicht nur in Worten, sondern auch in Bewegung und Taten. Das ist sehr wichtig für diejenigen unter euch, die auf dieser Welt etwas bewirken möchten. Vor allem wenn es darum geht, etwas Neues zu schaffen, etwas, das es noch nicht gibt. Jeder hat etwas, das einzigartig ist und das es noch nicht gibt. Zumindest ist es noch nicht so vorhanden, wie du es ausdrücken könntest. Das ist der Anfang.

Wir alle haben unsere eigene Art, auf den richtigen Weg zu kommen. Trotzdem fragt sich jeder, ob er auf dem richtigen Weg ist. Viele glauben, der spirituelle Weg und ein erfülltes Leben setzten voraus, dass man eine besondere Art von Arbeit machen oder in der Welt etwas Besonderes zustande bringen müsse. Wenn du jedoch du selbst sein kannst, wirst du sowieso etwas Besonderes tun. Du selbst zu sein, ist bedeutungsvoll.

Grundsätzlich ist diese Inkarnation eine Schule. Wir alle sind hier, um zu lernen. So musst du dich nur fragen, ob du etwas lernst, und vor allem, ob du etwas darüber lernst, wer du wirklich bist. Das ist das Wichtigste! Wenn ja, bist du auf dem rich-

tigen Weg, deine Bestimmung zu erfüllen. Es gibt keinen vorbestimmten Weg für jeden Einzelnen, wie er lernen soll, wer er wirklich ist. Das hängt von seiner Vorstellungskraft ab, die allerdings beschränkt ist. Doch du kannst ganz beruhigt sein: Die Ewigkeit endet nie. Darum kann man auch nie sagen, jemand sei zu alt oder zu jung für etwas. Die Ewigkeit kennt keine Zeit, und deshalb ist sie auch nie in Eile und sie wartet auch nie. Die Ewigkeit wartet weder auf dich, noch hetzt sie dich. Jedes Mal, wenn du denkst, du solltest dich beeilen oder du solltest warten, lebst du nicht in der Ewigkeit, sondern hast dich von der Zeit gefangen nehmen lassen. Du hast dann daraus zu lernen, dass du neutral werden musst. Bist du in



der Ewigkeit, kannst du die richtige Entscheidung treffen. Solange du glaubst, du müsstest dich beeilen oder warten, kannst du keine richtigen Entscheidungen treffen. Denn jede Entscheidung, die du in der Zeit fällst, hält dich in der Zeit fest. Und in Wahrheit gibt es keine Zeit.

Wenn man in der Lage ist, seine Liebe zu teilen, hat man schon einen bedeutenden Schritt gemacht, um sich selbst zu sein. Davon fürchten sich die meisten Menschen. Sie möchten alle möglichen Absicherungen, dass es in Ordnung ist, wenn sie zu einem bestimmten Moment an einen bestimmten Menschen ihre Liebe verschenken. Was für eine enorme Beschränkung von etwas Grenzenlosem! Wie oft am Tag begrenzt du deine grenzenlose Liebe? Wie oft beschränkst du deinen Ausdruck dieser grenzenlosen Liebe? Wie viele Gründe legst du dir zurecht, dass du diese Liebe nicht zeigen sollst?

Was immer du tust, du darfst es aus einer inneren Haltung, die dir gefällt, machen. Es gibt keine Regel, die besagt, dass du ernst sein sollst, nur weil etwas wichtig ist. Ich weiss nicht, warum die Menschen Ernst mit wichtigen Dingen in Zusammenhang bringen. Glaubst du nicht auch, dass du, je wichtiger etwas in deinem Leben ist, umso freudvoller sein solltest? Mindestens solltest du mehr Spass haben. Wenn du etwas Wichtiges in deinem Leben tust, möchtest du dann nicht lächeln oder lachen, weil das alles zu deiner Ausdruckskraft gehört? Ich sehe keinen Unterschied zwischen dem Ausdruck der schöpferischen Kraft und der Liebe.

Ich finde es wunderbar, wie Michelangelo seine künstlerische Tätigkeit angegangen ist – zum Beispiel, als er den *David* schuf. Nach mehr als drei Monaten stand der Marmorblock noch genauso da, wie er geliefert worden war. Kein Stück war

herausgebrochen, keine Linie aufgezeichnet. Michelangelos Cousin machte sich grosse Sorgen und fragte Michelangelo, wie er vorwärtskomme. Dieser meinte, dass er schon fast fertig wäre, und erklärte seinem Cousin: „Im schöpferischen Prozess ist das der Teil, der am meisten Zeit braucht. Ich lege nie Hand an den Marmor, bevor ich nicht jede Einzelheit der Statue sehen kann, die Gott in diesen Stein gelegt hat. Weisst du nicht, dass Gott der Schöpfer ist? Ich bin nur derjenige, der alles entfernt, was Gott nicht haben will.“

Es liegt nicht daran, dass Michelangelo einer der grössten Künstler war und ist. Jeder von uns kreiert auf diese Weise. Michelangelo ist deshalb ein solch überragender Künstler, weil er sich dessen bewusst war. Er besass in seinem schöpferischen Prozess die absolute Gewissheit.

Sehr wenige kreative Menschen haben heute die Musse, zu warten, bis sie die Gewissheit haben, was entfernt werden muss. Sie geben sich nicht die Zeit, über ihr Vorhaben zu meditieren, bis sie klar sehen können, was daraus entstehen soll.

Ich habe nicht umsonst dieses Bild aus Michelangelos Leben gewählt. Du kannst nun den Stein mit deinem Leben ersetzen, das ist dasselbe. Wenn du dein Leben betrachtest, dann bist du wie der Künstler, der den Steinblock betrachtet. Wie sieht dein Leben aus? Denkst du, du seist ganz alleine auf dich gestellt und müsstest alles alleine machen? Das Wichtigste, das Michelangelo sagte, war, dass Gott der Schöpfer sei und er selbst nur das ausführende Organ. Man könnte auch sagen, Michelangelos Aufgabe bestand darin, von diesem Stein das zu entfernen, was es anderen Menschen unmöglich machte, zu erkennen, was in ihm verborgen war.

Die meisten von euch meinen, etwas aus ihrem Leben machen zu müssen. Michelangelo wusste, dass das nicht zutrifft. Er war sich bewusst, dass ihm dieses Leben geschenkt war. Er musste einfach seine Sicht klären, damit er erkennen konnte, worum es in seinem Leben ging. Wie viele von euch kämpfen ständig mit dem Leben, das euch

geschenkt ist? Es lohnt sich, etwas Zeit, Frieden und Stille darauf zu verwenden, sich zu überlegen, wozu mir dieses Leben geschenkt ist. Was möchte der unbegrenzte, ewige Schöpfer, dass ich erkenne? Was soll aus dem Stein meines Lebens entstehen?

Bevor du fähig wirst, das zu erkennen, musst du fähig werden, ein so grosses Geschenk anzunehmen. Die meisten von uns getrauen sich nicht hinzuschauen, weil sie sich eines solch grossen Geschenkes nicht würdig fühlen. Es ist uns wohler, etwas zu machen, das unserer Kontrolle unterliegt. Kannst du wieder zu einem kleinen Kind werden, das jedes Geschenk freudig und selbstverständlich annimmt? Ein Kind erwartet sogar Geschenke!

Was ist nur mit dir geschehen? Du bist erwachsen geworden, und man hat dir erklärt: „Das Geld wächst nicht auf den Bäumen, und es gibt auch kein Tischlein deck dich“, sondern du hast dafür zu arbeiten und sollst etwas aus dir machen. Sehr selten fragt jemand ein Kind: „Was siehst du für dein Leben? Was glaubst du ist deine Bestimmung? Wie sieht das Geschenk des Lebens aus, das dir gegeben ist?“ Das gilt es hier herauszufinden! Wenn du dich dieses Riesengeschenks, dieses unbezahlbaren Geschenks, unwürdig fühlst und deine Haltung ist, dass du es gar nicht annehmen kannst, weil du ja noch gar nichts geleistet hast, nicht genügend gebildet, nicht tüchtig genug

*Es ist uns wohler,  
etwas zu machen,  
das unserer Kontrolle  
unterliegt.*

bist, nicht genug Geld hast – was auch immer. Schau genau hin, welche Gründe du erfunden hast, die dich davon abhalten, dieses Geschenk anzunehmen. Es ist dir ja bereits geschenkt, du hast es doch schon lan-

ge. Warum scheust du also davor zurück? Was hält dich davon ab zu sagen: „Danke, dieses Leben ist grossartig?“

Solange wir es nicht annehmen können, werden wir immer Gründe finden, es abzulehnen. Wirklich angenommen haben wir es erst, wenn wir beginnen, es zu teilen, es auszudrücken. Wie viele Menschen zögern und sagen: „Ich möchte es erst zu etwas bringen. – Heilen kann ich erst, wenn ich genügend Ausbildungen gemacht habe. – Erst wenn ich etwas wirklich Interessantes zu

sagen habe, werde ich es mitteilen.“ Das und eine Million mehr Gründe sind die Ausflüchte, die wir benutzen, um dem Leben aus dem Weg zu gehen. Die unumgängliche Vorbedingung, damit aus unserem Leben etwas Grossartiges werden kann, kennen wir inzwischen. Wir müssen andere an unserem Leben teilhaben lassen. Das ist das genaue Gegenteil von dem, was die meisten von uns immer zu tun versuchen. Alle wollen zuerst die Beweise sehen, bevor sie beginnen. Sie wollen irgendeine Garantie, dass sie auf dem richtigen Weg sind, eine Garantie, dass es sich auszahlen wird. Je länger du auf diese Garantie wartest, desto länger lässt du das Leben warten. Das Problem ist nur, dass das Leben nie wartet, das Leben geht immer weiter. Und dann entstehen Dinge im schöpferischen Prozess, die du nicht gewünscht hast. Wenn du die Schöpferkraft nicht durch Teilen lenkst, schafft sie das, was am leichtesten entstehen kann. Dann lässt sie deine Ängste und Widerstände Wirklichkeit werden. Bist du aber bereit zu lernen, wirst du ein paar Schritte gehen und dann schauen, was daraus wird. Und wenn das, was du erwartet hast, nicht eintrifft, dann versuchst du es anders herum, anstatt darüber deprimiert zu sein, dass es nicht geklappt hat.

So funktioniert die schöpferische Kraft: Je mehr du beginnst, dich auszudrücken, desto freier kannst du deine Liebe teilen. Es ist schwierig, Wut oder Hass zu teilen, doch Liebe zu teilen ist das Einfachste auf der Welt. Hass, Wut, Trauer, Traurigkeit stellen sich immer als Ergebnis ein, wenn man nicht sich selber ist. Und es ist anstrengend, nicht sich selbst zu sein. Doch seine Liebe zu verschenken braucht keine Anstrengung. Du musst nur du selbst sein; du brauchst nichts zu lernen, du brauchst nicht anderes zu sein, als du bist.

Es gibt keine Fehler, es gibt nur Lernerfahrungen. Manche Menschen interpretieren es als Strafe, wenn ihnen schlimme Dinge zustossen. Sie glauben dann, sie hätten etwas falsch gemacht

und Gott bestrafe sie dafür. Das ist nie so. Es ist vielmehr so, dass man das, was geschehen ist, falsch interpretiert. Es ist wie bei einer Mutter, die ihr Kind liebt. Egal wie oft das Kind etwas falsch macht oder umfällt, die Mutter wird hingehen, es wieder auf die Füße stellen und sagen: „Das war schon sehr gut, versuche es noch mal.“

Es ist nie Wettstreit, es ist nie Strafe, es ist Liebe, die sagt: „Das musst du lernen, versuche es noch mal.“ Das Leben gibt dir so viele Chancen, wie du dir nur wünschen kannst, damit du die Lektion lernen kannst, um die du gebeten hast. Denn erst nachdem du diese Lektion gelernt hast, kannst du weiter zum nächsten Schritt.

Deine Lebensbestimmung besteht darin, du selbst zu sein. Bei jedem Menschen sieht es jedoch einzigartig und anders aus, wie er seine Bestimmung erfüllt. Deshalb geht man auch fälschlicherweise davon aus, jeder habe eine andere, eigene Bestimmung im Leben. Das ist nicht wahr, wir haben alle dieselbe Bestimmung: ganz einfach wir selbst zu sein. Jeder von uns drückt jedoch das, was er ist, und seine Kreativität auf einzigartige Weise aus. Keine zwei Seelen machen das auf die gleiche Weise. Darum ist es leicht, zur Überzeugung zu kommen, jeder habe eine individuelle Bestimmung. Solltest du das Gefühl haben, deine Bestimmung sei anders und getrennt von den anderen Menschen, wirst du sie nicht finden. Und vergleichst du, *wie* du deine Bestimmung erfüllst, mit dem, wie ein anderer es macht, wirst du nur verwirrt sein oder dich sogar abgewertet fühlen. Der eine erfüllt seine Bestimmung, indem er berühmt wird und in der Öffentlichkeit steht, und ein anderer erfüllt seine Bestimmung, ohne dass er bemerkt wird, vielleicht lebt er sogar abgeschieden in einer Höhle.

Nur *du* weisst, wie du deine Bestimmung erfüllen wirst. Nur *du* bist *du*. Die Bestimmung an sich ist ganz einfach: Du musst du selbst sein!

**Michael J. Tamura** verfügte von Geburt an über aussergewöhnliche intuitive und spirituelle Heilkräfte. Er verbrachte die ersten sechzehn Jahre seines Lebens im liebevollen Umfeld seiner Familie in Japan. Heute in Kalifornien lebend, wurde er zu einem Pionier in der Ausbildung von spirituellen Heilern und führt eine Praxis als spiritueller Lehrer, Heiler und Berater. Als „Heiler der Heiler“ und inspirierender Lehrer hält er in aller Welt Seminare, Vorträge, Workshops und Retreats. Er ist Autor des Buches „Wozu sind wir hier?“ Homepage: [www.michaeltamura.com](http://www.michaeltamura.com)