



Grand

Erkennen, wer du schon bist

JAWAD YOUSOFI

*Für meine geliebte Familie: meine wunderschöne
Frau Fatima und unseren Sohn Turaan.*

Weisheit ist zu wissen: Ich bin groß.
Liebe ist zu wissen: Ich bin alles.

Bevor du beginnst

Dies ist ein kleines Buch. Lies es langsam.

Es wird dir nicht sagen, wer du werden sollst. Es wird dich daran erinnern, wer du schon bist.

Lies eine Seite, dann schließ die Augen. Lass sie irgendwo unterhalb des denkenden Verstandes ankommen. Dort möchte dieses Buch leben.

Es ist kostenlos, denn worauf es hinweist, hat dir immer schon gehört.

TEIL EINS

Weisheit: Ich bin groß



1

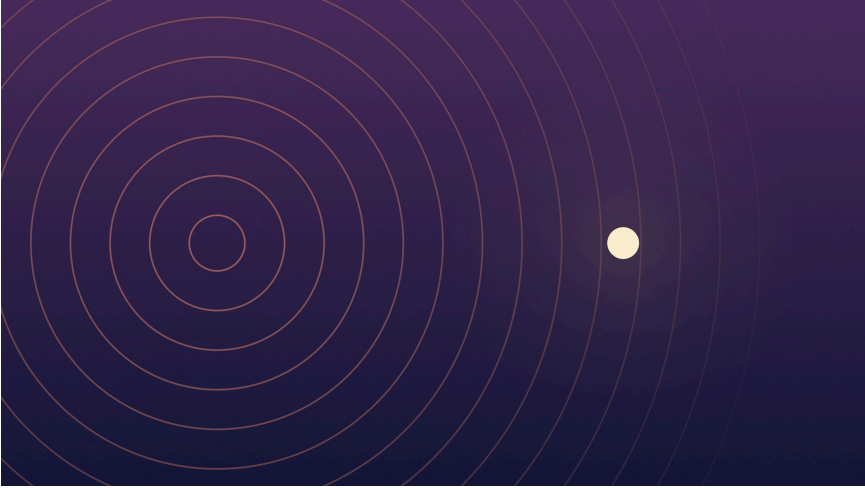
Du warst nie klein

Bevor dir jemand sagte, was du bist, warst du einfach.

Du hast gelacht, ohne um Erlaubnis zu fragen. Du hast nach dem Himmel gegriffen, ohne zu fragen, ob du ihn verdienst.

Dieses Wesen ist noch da. Nicht verloren, nur still.

Pause: Wo in deinem Leben hast du zuerst gelernt, dich kleiner zu machen?



2

Geliehene Stimmen

Die Stimme, die sagt *nicht genug*, ist nicht deine.

Du hast sie geliehen: von einem gehetzten Elternteil, einer achtlosen Lehrkraft, einer harten Zeit. Du hast sie so lange getragen, dass sie anfang, wie du zu klingen.

Du darfst sie ablegen. Sie war immer nur geliehen.

Pause: Wessen Stimme ist es wirklich?



3

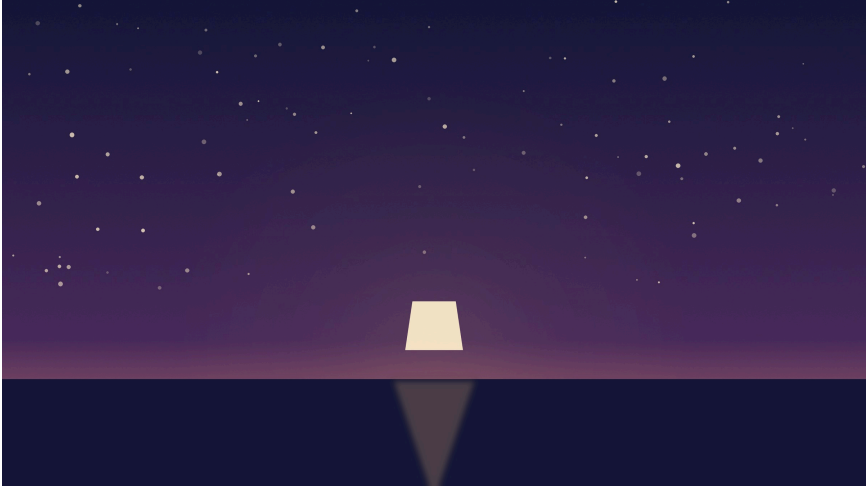
Größe ist nicht laut

Größe schreit nicht. Der Berg streitet nicht über seine Höhe.

Das Ego muss gesehen werden. Größe muss nur sein.

Steh still und lass deinen Wert eine Tatsache sein, keine Vorstellung.

Pause: Was würdest du aufhören zu beweisen, wenn du schon wüsstest, dass du genug bist?



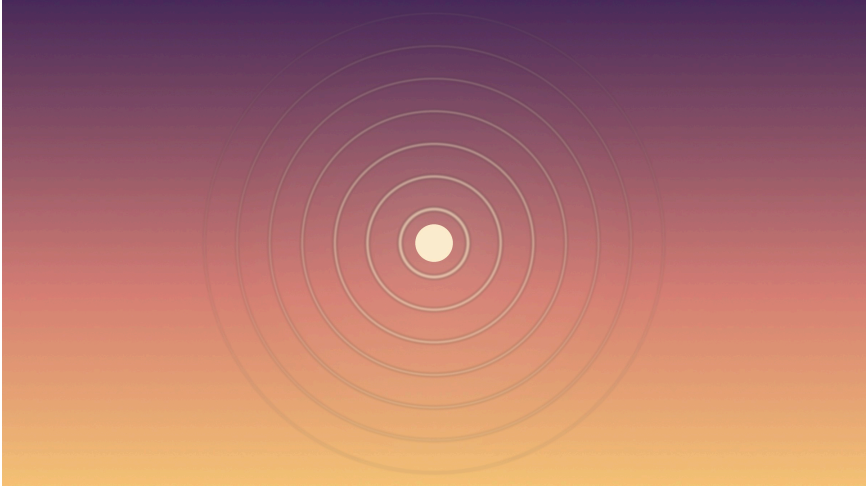
4

Handle aus deinem Wert, nicht für ihn

Die meisten von uns arbeiten, um sich ihren Platz zu verdienen.

Doch du kannst nicht verdienen, was du schon bei deiner Geburt in den Händen hieltest. Arbeite stattdessen *von* diesem Ort aus, und sieh zu, wie die Angst deine Hände verlässt.

Dieselbe Aufgabe, aus deinem Wert heraus getan, wird zu einem Geschenk statt zu einer Prüfung.



5

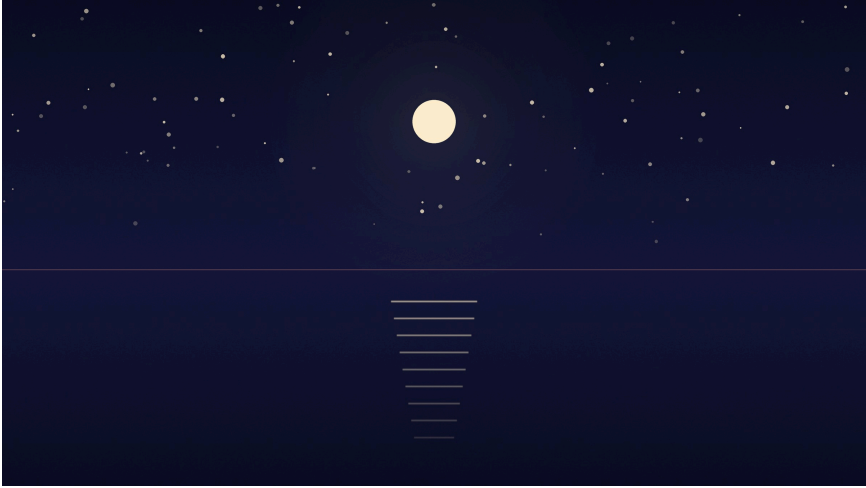
Dein Körper weiß es schon

Leg eine Hand auf deine Brust. Spür, wie sie sich hebt.

Niemand hat deinem Herzen beigebracht zu schlagen. Niemand hat deiner Lunge beigebracht, nach Luft zu greifen.

Etwas Großes atmet dich in diesem Moment. Du bist nicht davon getrennt.

Pause: Atme einmal langsam. Was bemerkst du, wenn du aufhörst, dich zu bemühen?



6

Die Stille ist deine Lehrerin

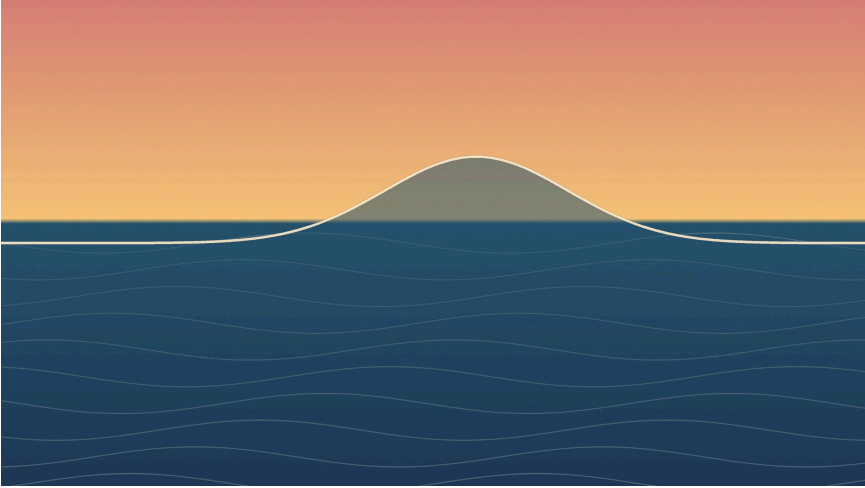
Die Welt ist laut, damit du dich selbst nicht hörst.

Finde fünf Minuten Ruhe. Nicht, um etwas zu reparieren. Nur, um zu lauschen.

In der Stille verblassen die geliehenen Stimmen, und etwas Älteres, Gütigeres und Weiseres beginnt zu sprechen.

TEIL ZWEI

Liebe: Ich bin alles



7

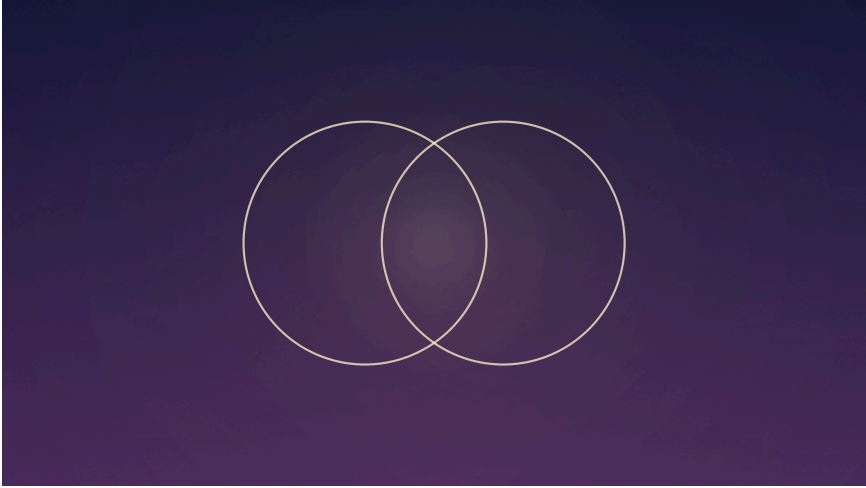
Die Welle und der Ozean

Eine Welle kann glauben, sie sei allein. Sie steigt, sie fällt, sie fürchtet das Ufer.

Doch sie war nie vom Ozean getrennt. Nicht einen Augenblick.

Du auch nicht.

Pause: Wann hast du dich zuletzt als Teil von etwas Größerem gefühlt?



8

Schau noch einmal hin

Der fremde Mensch im Laden. Der Mensch, der dich verletzt hat.
Das Kind, das nicht stillsitzen kann.

Schau noch einmal hin. Dieselbe Sehnsucht. Dieselbe Angst.
Dieselbe Hoffnung, gesehen zu werden.

Wenn du dich in ihnen erkennst, wird Wut weich und wandelt
sich in Verständnis.



9

Freundlichkeit ist Stärke

Hart zu sein kostet nichts. Das kann jeder.

Freundlichkeit bittet dich, offen zu bleiben, wenn Verschließen leichter wäre. Das ist keine Schwäche. Es ist das Mutigste, was ein Herz tun kann.

Pause: Wer braucht heute deine Sanftheit, du selbst eingeschlossen?



10

Du gehörst schon dazu

Du musst nicht hineinpassen, um dazuzugehören.

Hineinpassen verlangt, dass du dich klein machst. Dazugehören verlangt nur, dass du dich zeigst, wie du bist.

Du bist Teil von allem. Es gibt keine Tür, an die du klopfen musst. Du bist schon drinnen.



11

Vergib, um frei zu sein

Vergeben heißt nicht zu sagen, es sei in Ordnung gewesen.

Es heißt, die Hand zu öffnen und die glühende Kohle loszulassen, die du festgehalten hast: die für jemand anderen gedacht war und nur dich verbrennt.

Du verdienst es, sie abzulegen.

Pause: Wie würde sich dein Leben ohne dieses Gewicht anfühlen?



12

Dankbarkeit öffnet die Tür

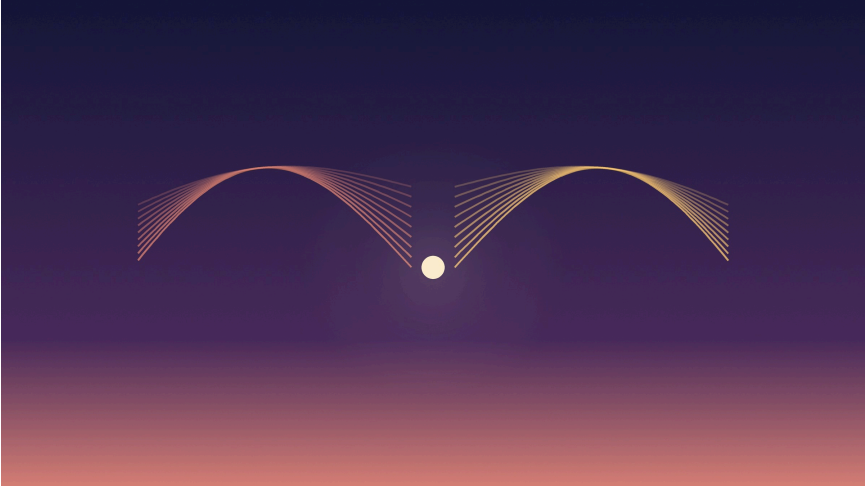
Das Morgenlicht. Das Lächeln eines Fremden. Der Atem, um den du nicht bitten musstest.

Dankbarkeit ist Liebe, die sich selbst bemerkt.

Zähle heute Abend drei Geschenke. Sieh zu, wie dein Herz weit wird, um sie zu halten.

TEIL DREI

Der Fluss: Leben zwischen beiden



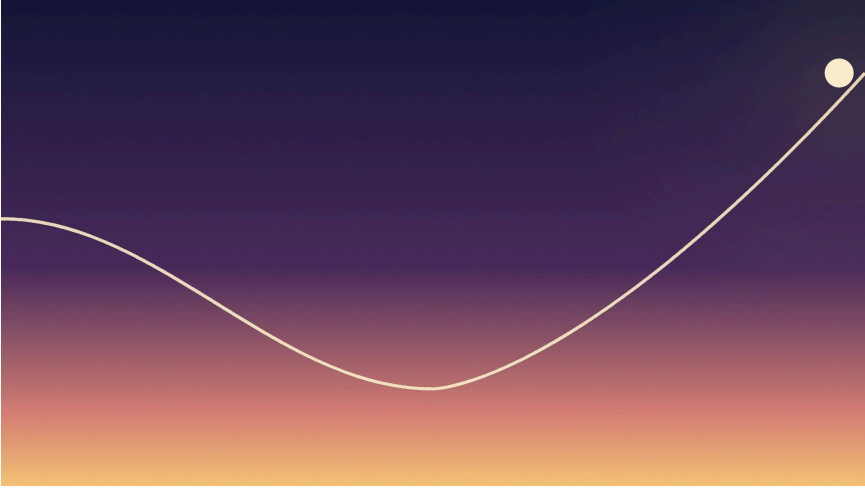
13

Zwei Flügel

Weisheit ohne Liebe wird kalt. Liebe ohne Weisheit verliert sich.

Ein Vogel braucht beide Flügel, um zu fliegen. Du auch.

Kenne deinen Wert. Verschenke dein Herz. Lass dein Leben zwischen beiden schwingen.



14

Fallen ist nicht Scheitern

Du wirst stolpern. Alle Großen sind gestolpert.

Ein Sturz ändert nicht, was du bist. Er zeigt dir nur, wo der Boden uneben ist.

Steh auf, nicht um etwas zu beweisen, sondern weil Aufstehen deine Natur ist.

Pause: Welcher Sturz bittet dich noch immer, liegen zu bleiben?

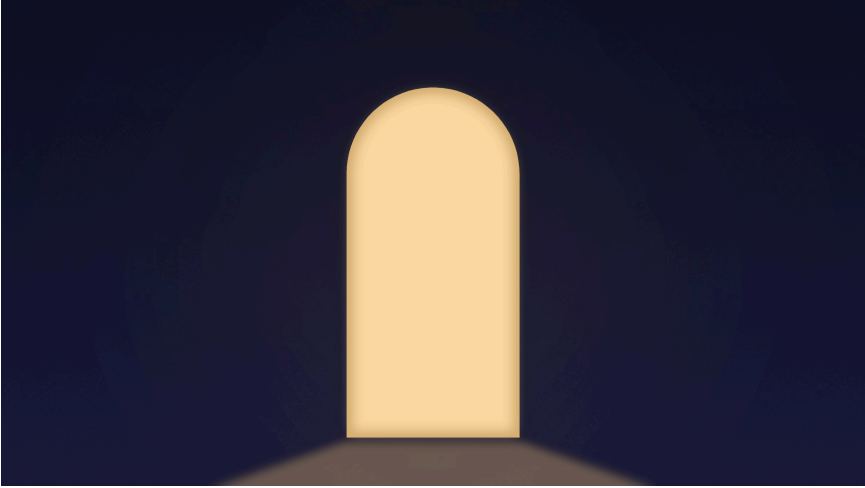


15

Disziplin ist Selbstachtung

Das kleine Versprechen, im Morgengrauen gehalten. Das Schwere, getan, wenn niemand zusieht.

Das ist keine Strafe. So sagt Größe *Ich bin wichtig*, in einer Sprache, die der Körper versteht.



16

Angst ist eine Tür

Angst steht am Rand jedes Ortes, an dem du wächst.

Sie bedeutet nicht: Halt. Sie bedeutet, dass du etwas nahe bist, das zählt.

Geh langsam hindurch, die Hand auf dem Herzen. Auf der anderen Seite bist du größer als zuvor.

Pause: Welche Tür bewacht deine Angst?



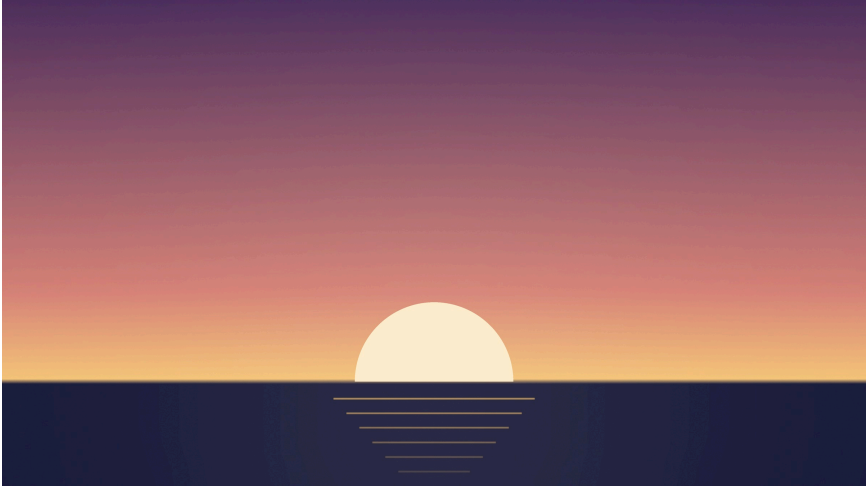
17

Kleine Dinge, mit Liebe getan

Du brauchst keine große Bühne, um ein großes Leben zu führen.

Eine Mahlzeit, mit Sorgfalt gekocht. Ein Brett, sauber gesägt. Ein sanftes Wort an einen müden Menschen.

Wenn kleine Dinge mit Liebe getan werden, hören sie auf, klein zu sein.



18

Beginne jetzt

Du brauchst kein neues Jahr, keinen neuen Job und kein neues Leben.

Du brauchst einen Atemzug, getan im Wissen, wer du bist.

Nimm ihn jetzt.

Übung: Sag jeden Morgen, bevor deine Füße den Boden berühren, leise: „Ich bin groß. Ich bin alles.“ Dann lebe eine Stunde so, als wäre es wahr.

Zum Schluss

Du bist zu diesem Buch gekommen, weil du etwas gesucht hast.

Das Gesuchte war das Suchende selbst.

Du bist groß. Du bist alles. Geh sanft, und teile dies mit jemandem, der es vergessen hat.

Dieses Buch ist kostenlos. Kopiere es, drucke es aus, gib es weiter.

Seine ersten Zeilen greifen eine alte Lehre von Nisargadatta Maharaj auf, hier umgeformt zu einem Ruf, dich an deine eigene Größe zu erinnern.

Über dieses Buch

Grand: Erkennen, wer du schon bist

Hinweis für Leserinnen und Leser

Diese Übersetzung entstand mit Sorgfalt und mit Hilfe von KI. Wenn Deutsch deine Muttersprache ist und du eine Zeile findest, die wahrer oder schöner klingen könnte, freuen wir uns, davon zu hören. Schreib uns über unsere Website. So wächst dieses Buch mit denen, die es lesen.