

Remo Rittiner  
Vorwort von Ruediger Dahlke

# Vertraue dem Meister in Dir

## Praxisbuch mit Übungen

Dem Leben zuversichtlich begegnen und  
das höchste Potenzial verwirklichen



Urheberrechtlich geschütztes Material

## Haftungsausschluss

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art.

1. Auflage 2013

© 2013 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung und -illustration: Jennifer Jünemann – bitdifferent.de

Lektorat: Susanne Klein

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-050-5

[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

Urheberrechtlich geschütztes Material

Mit großem Respekt und tiefer Dankbarkeit widme ich dieses  
Buch dem Meister in mir, der  
mir die Kraft gibt, meinen inneren Weg zu gehen.  
mir den Mut verleiht, authentisch und aufrichtig zu sein.  
mich mit bedingungsloser Liebe begleitet.  
mich inspiriert, kreativ und erfolgreich zu leben und zu arbeiten.  
mir das Vertrauen gibt, neue Projekte zu realisieren.  
mich Mitgefühl für mich und andere lehrt.  
mir Demut schenkt und das Wissen darum, dass es etwas  
Größeres gibt als das (mein) Ego.  
mir die Hingabe schenkt, anderen Menschen zu dienen.  
mir Leichtigkeit und Humor verleiht, um das Leben nicht zu  
ernst zu nehmen.  
mir Heilung und Transformation schenkt.  
mir hilft, auf dem für mich richtigen Weg zu bleiben.  
mir tiefe Zufriedenheit und Glück bringt.  
mir Erkenntnis und Weisheit schenkt.



„Der Mensch hat das Potenzial,  
Meister seiner selbst zu sein.“

Dalai Lama

„Man kann einen Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen,  
es in sich selbst zu finden.“

Galileo Galilei



## Inhalt

Vorwort von Ruediger Dahlke	11
Einklang	17
<b>Teil 1 · Fünf Hindernisse zwischen Ihnen und dem inneren Meister</b>	21
Verwechslung und Nichtwissen	22
Identifikation mit dem Ego	28
Wünsche und Suchtbefriedigung	34
Abneigung und Hass	41
Fesseln der Angst	47
<b>Teil 2 · Wege zum inneren Meister</b>	53
Drei Schritte: Jetzt – Stille – Klarheit	55
Achtsamkeit	72
Entscheidungs- und Unterscheidungskraft	77
Wahrnehmung der inneren Stimme	83
Meditation	88
Yoga-Satguru-Meditation	94
Mantra-Rezitation	98
Metta-Meditation für die Entfaltung der liebevollen Güte	106
Metta-Meditation: Wertschätzung	111
Metta-Meditation: Wünsche	116

<b>Teil 3 · Fünf Schlüssel zur Meisterschaft des Lebens</b>	121
Selbstakzeptanz und Vergebung	122
Selbstreflexion und Klarheit	131
Selbsteilung und Zufriedenheit	140
Selbsterkenntnis und Hingabe	148
Selbstvertrauen und Freiheit	154
<b>Teil 4 · Strahlende Gesundheit und Vitalität</b>	163
Reinigung und Fasten	166
Optimieren Sie Ihre Ernährung	180
Gesunde Bewegung	190
Kraft und Magie der Atmung	196
Erfüllende und glückliche Beziehungen	202
Finden Sie Ihre Berufung und leben Sie Ihr höchstes Potenzial	221
Hilfreiche Adressen und Bücher	231
Der Autor Remo Rittiner	232

## Vorwort von Ruediger Dahlke

Bisher kannte ich Remo Rittiner als Praktiker, der Yoga lehrt und dabei zugleich eine ganzheitliche Form der Yoga-Therapie anbietet und immer spontan die richtige Übung weiß. Mit diesem Buch lernen wir ihn – ähnlich eindrucksvoll – auch als Vermittler der Lebensphilosophie des Yoga kennen.

Als erfahrener Lehrer hat er also ein Buch über die Philosophie hinter dem Yoga und hinter seiner praktischen Arbeit geschrieben. Er hat sich dazu auf eine thailändische Insel zurückgezogen, wo das Wissen zu ihm kommen konnte, und bereitete dies dann für uns Leser auf. Das passt zu ihm und uns. Und das kann ich so gut nachvollziehen, mache ich es doch seit Jahren genauso, nur dass meine Insel Bali heißt.

Ich kenne das auch bei mir: Je länger ich schreibe, desto weniger weiß ich, wo das Wissen herkommt. Inzwischen öffne ich mich mit einem kleinen Ritual nach oben und unten, und wenn die Energie durch Scheitel und Wurzeln in meiner Mitte angekommen ist, lasse ich sie in die Hände und Fingerspitzen fließen. Meine Finger tanzen dann nur so über die Tasten des Laptop, der so zum Überträger – zur Brücke – wird. Irgendwo

mischt sich auf diesem Weg das Wissen ein und tritt über die Fingerspitzen in die Sichtbarkeit. Aber natürlich kommt es nicht aus den Fingerspitzen ... Wie es hier geschieht, weiß ich gar nicht, aber ich vermute, beim ihm ist es ähnlich. Jedenfalls spürt man beim Lesen, dass das Wissen in ihm angekommen ist und er es durchgelassen hat für uns.

Er nimmt dabei wie der Märchenheld alle Hilfen um sich herum wahr und wichtig, wie etwa Marshall Rosenbergs Methode der gewaltfreien Kommunikation, Galina Schatalovas Buch „Wir fressen uns zu Tode“ oder auch meine Gedanken zum „Schattenprinzip“.

Das Rückgrat seiner Wegbeschreibung zum inneren Meister bildet die Yogaphilosophie nach Patañjali, wobei er aber auch aus anderen Bereichen der Philosophie und Weisheitslehre schöpft und abruf, was uns dem inneren Meister näherbringen und diesen verständlicher machen kann. Große Worte kommen ausgesprochen natürlich daher, wie: „Nur ein leerer Geist kann aus dem Vollen schöpfen“. So begegnen sich in diesem Buch älteste und neueste Zeit ganz zwanglos: „Die Essenz aller Dinge ist die Leere“, sagen die Yogis und auch die Quantenphysiker, und plötzlich versteht man Letztere ein wenig besser. Remo Rittiner führt uns Schritt für Schritt dahin und nutzt dazu die Essenz des yogischen Wissens. In der Stille kommen wir Gott am nächsten, wusste Meister Eckhart, und Remo Rittiner bringt dies den heutigen Lesern über faszinierend einfache Schritte nahe.

Dieses Wissen vermittelt er dabei ganz zwanglos und natürlich, so wie es ihm entspricht. Als Schweizer Yogi teilt er seine Erfahrungen und Lebensweisheiten ganz offen mit seinen Schülern und ist dabei doch kein bisschen schulmeisterlich oder auf eine Weise belehrend, wie es die meisten von uns über eine lange Schulzeit genervt hat. Er spannt auf einfache Art einen weiten

Bogen und bezieht dabei sich selbst und seine Erfahrungen völlig unpräventiös mit.

Auch konnte ich über mehr als zwei Jahrzehnte miterleben, wie er ganz praktisch und bodenständig – Yoga findet ja nicht zufällig auf dem Boden und nicht auf Stühlen statt – zum Beispiel Schweizer Zahnärzten wieder zu Haltung und Aufrichtigkeit verholfen hat. Ihnen, die sich über Jahrzehnte für ihre Patienten verbogen hatten, ermöglichte er, sich wieder gerade zu machen und in ihrer Mitte und zu sich zu stehen.

So wie er mit Menschen arbeitet, hat er nun auch seine Gedanken aufgeschrieben, und dadurch wird das Lesen dieses Buches schon zu einer Art Meditation mit dem inneren Meister. Wenn Remo Rittiner spricht, ist dieses Sprechen ein Eintreten in den Augenblick. Natürlich spricht er frei, und das in einem doppelten Sinne: natürlich und frei von einem Konzept, das einen aus dem Augenblick herausbringt und an die Vergangenheit fesselt, in der es entstanden ist. Frei aber auch für die innere Stimme, das Sprachrohr des inneren Meisters. Und in diesem doppelten Sinne schreibt er auch frei, ungebunden durch Konzepte des Ego und frei für den Augenblick der Erkenntnis.

Sein Thema, der innere Meister, ist mir schon lange vertraut, auch wenn ich ihn – aus meinem Arbeitsfeld heraus – *innerer Arzt*, *innere Stimme* oder sogar *Stimme Gottes in uns* genannt habe. Man muss „nur“ still werden, um sie zu hören. Nun sind wir alle in Bezug auf diese so lebenswichtige innere Instanz allerdings auf ganz verschiedenen Ebenen. Meister Eckhart sagte: „Ich sitze auf einem Stein und schweige und höre, was Gott in mir spreche.“ Der Anfänger auf dem Weg mag sich ebenfalls fragen, was gut für ihn ist, und seine innere Stimme könnte antworten: „Drei Tafeln Vollmilchschokolade und zwar sofort.“ Da liegt der Verdacht nahe, dass sich hier eher die Stimme des

inneren Schweinehunds meldet, wobei natürlich Schweine und Hunde bezaubernde Tiere sind und in diesem Doppelpack auch wichtig für uns. Sicher gibt es einen guten Grund für eine solche Meldung unseres inneren Schweinehundes. Und Remo Rittiner holt seine Leser ab, wo sie sind, und zeigt ihnen den Weg vom inneren Schweinehund, der das Leben der meisten bestimmt, hin zur Wahrnehmung der Stimme Gottes in uns beziehungsweise der des inneren Meisters.

Und wieder sind es einfache, aber umso wirkungsvollere Hilfen, die er dafür anbietet. Er lässt den eigenen Körper zu uns sprechen, macht ihn zum Anzeige- und Messinstrument: Wir brauchen dazu zum Beispiel nur aufzustehen, die linke Hand aufs Herz zu legen und uns jede beliebige Frage zu stellen. Es gilt, den ersten Impuls des Körpers zu beobachten, diesen wahrzunehmen und wichtig zu nehmen. Ein erster Bewegungsimpuls nach vorne bedeutet Ja, nach hinten Nein. So verleihen wir dem Körper Ausdruck und geben ihm die Chance, mit uns zu sprechen. Er entwickelt seine eigene Sprache, und die Seele kann durch ihn sprechen. Je näher die Seele dem inneren Meister kommt, desto tiefer werden die Antworten ...

Natürlich kann auch der Autor die Welt der geistigen Gesetze nicht neu erfinden. Aber Remo Rittiner bringt uns die Grundforderungen – auch unserer eigenen Kultur, wie etwa das christliche „Liebet eure Feinde“ – in einem neuen, ansprechenden Gewand nahe. In Form der buddhistischen Metta-Meditation bindet er die im christlichen Kontext oft als moralisch und moralisierend empfundene Forderung der Feindesliebe in eine spannende und herausfordernde Übung ein und spannt anhand seiner eigenen Erfahrungen damit einen faszinierenden Bogen. Nach eigenen intensiven Erlebnissen mit der Metta-Meditation wird auch die Nähe zur eigenen Kultur nicht mehr stören. Und der Au-

tor weist ganz direkt darauf hin: Wenn unser Leben ins Hier und Jetzt eintaucht und wir Stille erfahren und Klarheit erleben, sind die drei wichtigsten Schritte zum inneren Meister getan. Im Grunde genommen sind sie eins. Denn wer im Jetzt landet, wird auch still und der Geist wird klar. Diese drei Schritte – Jetzt, Stille und Klarheit – sind die Basis aller Meditationstechniken, egal welcher Tradition. Und der Autor nimmt das Beste aus verschiedenen Traditionen, um uns – wenn wir uns dem Zauber des Zuhörens und kontemplativen Lesens ergeben – zur Begegnung mit unserem inneren Meister zu führen.

So wird Lesen zum Erleben und Erfahren, und die zahlreichen Übungen vertiefen diesen Prozess noch und bereiten die nächsttiefere Stufe vor. Wundervolle Sätze wie „Wenn wir das Gute im anderen wertschätzen, spiegeln wir den inneren Meister in ihm. Bemängeln wir die Schwächen bei den anderen, projizieren wir dadurch unseren eigenen Schatten auf andere“ fassen die Essenz der spirituellen Philosophie zusammen und werden geerdet durch so einfache wie wichtige Erkenntnisse: „Wenn Sie es allen recht machen wollen, machen Sie alles falsch.“

Der Autor ist in seinem Schreiben sowohl sanft als auch deutlich und hilft seinen Lesern auf dem Weg, ohne diese unter Druck zu setzen oder zu missionieren. Und doch macht er dabei klar, dass er selbst den Weg veganer Ernährung, und sogar der Rohkost, für sich entdeckt hat und Yoga zu seinem Lebenselixier geworden ist. Er lädt uns sehr zuvorkommend dazu ein, an seinem Wissen teilzuhaben und auf dem jeweils eigenen Weg Erfahrungen damit zu machen.

Ruediger Dahlke

TamanGa, im April 2013



## Einklang

Jetzt ist der richtige Moment, dieses Buch über den inneren Meister zu schreiben. Nach zwanzig Jahren intensiver Yogapraxis und Erfahrungen mit vielen Yogaschülern\* liegt es mir am Herzen, mit diesem Buch viele Menschen zu inspirieren, den inneren Meister in sich zu entdecken und ihm zu vertrauen. Spirituelle Meister wie Jesus, Buddha und Patañjali haben mit unterschiedlichen Worten die Menschen immer wieder darauf hingewiesen, nach innen zu gehen, um die Wahrheit und die Freiheit in sich zu entdecken. Es ist also etwas Altes und bereits Erfahrenes, das ich Ihnen anbiete, und Sie werden sich beim Lesen dieses Buches immer wieder daran erinnern, dass Sie tief in sich alles schon wissen. In diesem Buch – wie auch in Ihrem Leben – geht es darum, dieses Wissen auch umzusetzen. Weisheit entsteht erst, wenn Wissen gelebt wird.

Auch wenn Ihnen der Begriff des inneren Meisters vielleicht noch nicht vertraut ist, haben Sie sicherlich schon Erfahrungen damit gemacht. Es ist damit diese innere Stimme gemeint, der wir oft intuitiv folgen, ohne genau zu wissen, woher sie eigentlich kommt. Ich werde im Verlauf des Buches noch näher darauf

---

\* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im folgenden Text auf die gesonderte Nennung der weiblichen Form verzichtet. Leserinnen sind hier selbstverständlich auch angesprochen.

eingehen; hier möchte ich zunächst nur betonen, dass unsere innere Weisheit eine große Unterstützung sein kann, wenn wir offen für sie sind und vertrauen, denn alle Antworten und Einsichten sind in uns. In jedem Moment, in dem wir verbunden sind mit dem inneren Meister, ist es uns möglich, die passende Antwort und Handlungsweise in uns zu finden. In meiner yogatherapeutischen Arbeit habe ich immer wieder erfahren, dass jeder Mensch die Antworten in sich findet, wenn der Geist still und die Bereitschaft vorhanden ist, in sich hineinzuhören. Je mehr es uns gelingt, in dieser Verbindung zu sein, desto weniger werden wir uns und andere mit leidvollen Verhaltensweisen schaden; denn diese entspringen nie der Weisheit des inneren Meisters.

Momente der höchsten Bewusstheit sind jederzeit möglich, wenn wir uns bewusst für sie öffnen. Natürlich gibt es verschiedene Stufen dieses Bewusstseins. Und wenn wir uns in einem Zustand der Einheit befinden können, ist es auch möglich, dass wir das Gefühl des Verbundenseins wieder verlieren.

In diesem Buch zeige ich auf, welche Mittel Ihnen helfen, diese Verbindung wiederzufinden und durch regelmäßige Übung bewusster zu leben. Sie werden klarer erkennen, welche Neigungen und Muster Sie daran hindern, höchstes Glück und Freiheit zu erfahren.

Im ersten Teil des Buches haben Sie viele Möglichkeiten, Einsichten in Ihre Schattenbereiche und Schwächen zu erlangen. Sobald diese Hindernisse ans Licht kommen, wird Ihnen klar, wie Sie mit Ihren vermeintlichen Schwächen erfolgreich umgehen können. Dadurch werden Sie bewusster und können aufhören, in alte, ungesunde Muster einzusteigen. Sie werden stattdessen Ihre Schwächen in Stärken transformieren und Ihr Potenzial zunehmend ausschöpfen können.

Im zweiten Teil werden Sie herausfinden, welche der hier angebotenen Methoden für Sie am wirksamsten sind, um den Meister in sich wahrzunehmen. Dabei können Sie auch die Klarheit entwickeln, um zwischen dem inneren Meister und Ihrem Ego zu unterscheiden. Mit der Zeit werden Sie erkennen, wann Sie in den Zug des Ego einsteigen und wann Sie aus Ihrer Mitte heraus wahrnehmen und handeln. Schließlich geht es darum, dass Sie Ihre Weisheit im Leben umsetzen. Dazu bedarf es der Übung und Hingabe, denn es heißt nicht ohne Grund „Übung macht den Meister“.

Dieses Buch ist ein Praxisbuch, um die Meisterschaft des Lebens erfolgreich auszuüben. Die fünf Schlüssel in dritten Teil werden Ihnen dabei helfen, immer wieder die Tür zum inneren Meister zu finden, zu öffnen und dadurch Ihr Leben zu transformieren. Verschiedene Übungen helfen Ihnen herauszufinden, welcher Schlüssel für Sie gerade jetzt am wichtigsten ist.

Durch diese Erkenntnisse haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gesundheit zu optimieren, erfüllende und befreite Beziehungen zu leben, Ihre Berufung zu finden und Ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Dies wird im vierten Teil näher erläutert.

Dieses Buch bietet Ihnen viele Möglichkeiten zu erkennen, wer Sie wirklich sind, und tiefe Zufriedenheit und wahre Freiheit zu erfahren. Die Essenz aller Religionen und wahrer Spiritualität ist es, das Licht und die Liebe in sich wahrzunehmen und sie mit anderen zu teilen. Von Herzen wünsche ich Ihnen, dass Sie dieses Buch darin unterstützen kann.

Mögen alle Wesen gesund, glücklich und frei sein.

Remo Rittiner

Thailand, November 2012