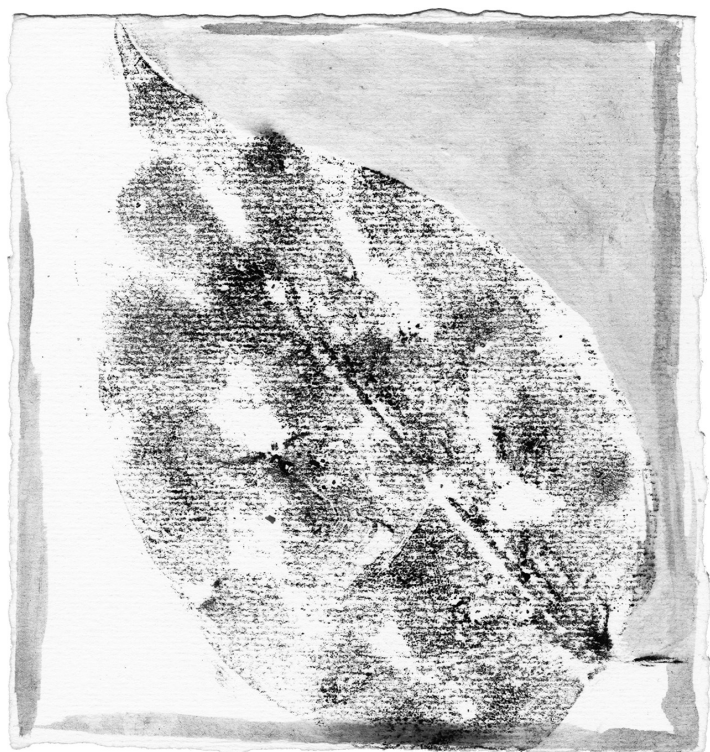


Samuel Wechsner Nicolet

**Perlen auf dem Weg
Pearls on the Way**



*Weitere Short Cuts to Enlightenment
Further Short Cuts to Enlightenment*

Samuel Widmer Nicolet

Perlen auf dem Weg

Weitere Short Cuts to Enlightenment

Samuel Widmer Nicolet

Pearls on the Way

Further Short Cuts to Enlightenment

© 2005 Basic Editions · Samuel Widmer Nicolet
Schweiz/Switzerland
1. Auflage

Prepress: Kurt Marti · CH-2575 Gerolfingen

Druck · Printing: Henrich Druck + Medien GmbH
DE-60528 Frankfurt am Main
ISBN 3-9523033-1-3

Verlag · Publisher: Basic Editions
Waldeckstrasse 8
CH-2575 Gerolfingen · Schweiz/Switzerland
Tel.: +41 (0)32-396 06 75
Fax: +41 (0)32-396 06 76
E-Mail: info@basic-editions.ch
www.basic-editions.ch

Printed in Germany

Perlen auf dem Weg

WEITERE SHORT CUTS TO ENLIGHTENMENT

von Samuel Widmer Nicolet

*übersetzt von Trevor Goode
illustriert von Danièle Nicolet*

Pearls on the Way

FURTHER SHORT CUTS TO ENLIGHTENMENT

by Samuel Widmer Nicolet

*translated by Trevor Goode
illustrated by Danièle Nicolet*

BASIC EDITIONS

Der Weg, das Ziel

*Was im Weg steht
Räume aus dem Weg
Und mach' dich auf den Weg!*

*Beachte alles auf dem Weg
Bis nur noch der Weg bleibt
Denn du bist der Weg!*

The way, the goal

*What in the way stands
From the way clear
And set yourself on the way!*

*Everything on the way observe
Until the way alone remains
Because you are the way!*



für alle, die auf dem Weg sind...

for all, who are on the way...

Über die erste Serie meiner Short Cuts to Enlightenment, die wir 1996 (*Aus der Stille/Out of Stillness*) herausgegeben haben, hörte ich neben vielen anderen, vor allem positiven Rückmeldungen und auf Umwegen, dass ich damit zu autoritär aufgetreten sei. Zuerst konnte ich gar nicht verstehen, was damit gemeint war. Erst mit der Zeit begriff ich, dass sich da offenbar jemand an der Befehlsform, in der diese Vorschläge oder Hilfen gehalten sind, gestossen hatte.

Dies zeigt natürlich ein grundlegendes Missverständnis an. Nie im Leben wäre ich auf die Idee gekommen, diese humorvollen und lehrreichen Anweisungen als „meine“ Vorschriften, die ich anderen überstülpen möchte, zu verstehen. Für mich sind es Anweisungen des Lebens selbst, die ich eher gefunden als erfunden habe. Sie stehen als völlig unpersönliche Ratschläge der Lebenskraft in einem unpersönlichen Raum und richten sich an niemanden direkt, sondern werden vielmehr von demjenigen aufgefangen, der bereit ist, sie zu beherzigen. Das Leben befiehlt! Das Schicksal ist die Autorität! Es ist die Wirklichkeit, die letztlich keinen Widerspruch duldet!

Auch im vorliegenden Büchlein finden sich wieder eine Reihe solcher Einladungen, wie ich sie in den vergangenen zehn Jahren aus unserem Wirken heraus entdeckt habe. Auch bei ihnen handelt es sich wieder um Abkürzungswege zur Erleuchtung, also um Verhaltensregeln, die sehr schnell Ordnung, Glück und Harmonie in unser Leben bringen können, wenn wir ihnen konsequent zu folgen verstehen. Jede dieser Empfehlungen, beharrlich als Weg verfolgt, führt direkt zur Erleuchtung.

Auch diesmal würde ich keineswegs beanspruchen, eine umfassende Sammlung davon zusammengestellt zu haben. Es sind lediglich ein paar weitere Perlen, wie sie auf dem Weg zu finden sind...

Nennigkofen
Dezember 2005

Alongside the numerous particularly positive comments I received following our publication in 1996 of the first series of my short cuts to enlightenment (*Aus der Stille/Out of Stillness*), I also indirectly heard that some had found my approach too authoritarian. At first, I could not at all understand what was meant by this. Only with time did I come to realise that they had obviously taken exception to the imperative form in which these recommendations, or helps, were presented.

Naturally, this shows some basic misunderstanding. Never in my life would it occur to me to present these humorous and instructive paragraphs as “my” dictates, let alone impose them on others. For me they are life’s own guidance, I did not invent them, I found them. They exist in the realm of the impersonal, standing as wholly impersonal pieces of advice from the life force itself. They are directed at no particular person, but are there to be taken up, for the most part by those ready to take them to heart. Life commands! Fate is the authority! It is reality that in the end tolerates no argument!

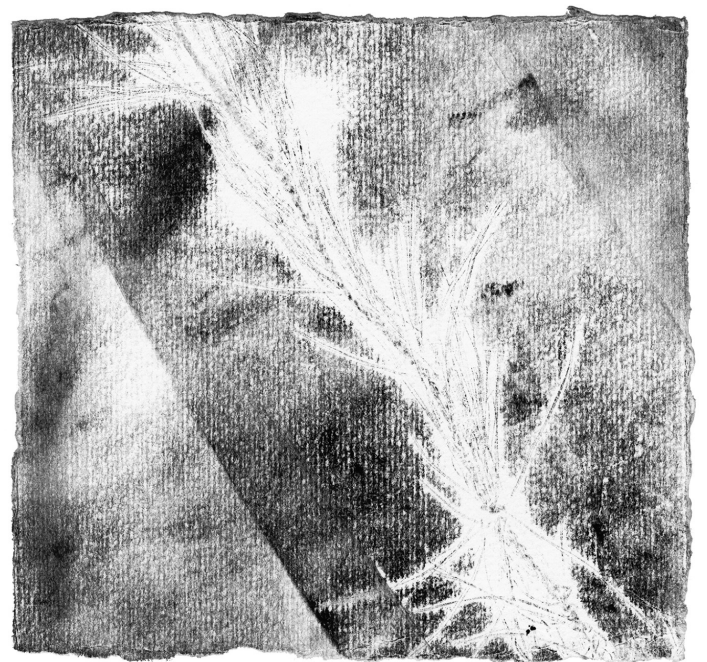
This current book contains also a similar series of invitations which I uncovered through our work over the past ten years. Once again the invitations are short cuts to enlightenment, or in other words rules of behaviour, which can very quickly bring order, happiness, and harmony into our lives if we understand how to follow them consistently. If pursued persistently as a path, then each of these recommendations leads directly to enlightenment.

As for my last book, I make no claim to have gathered together any sort of comprehensive collection. I present merely a few further pearls which are to be found on the way...

Nennigkofen
December 2005

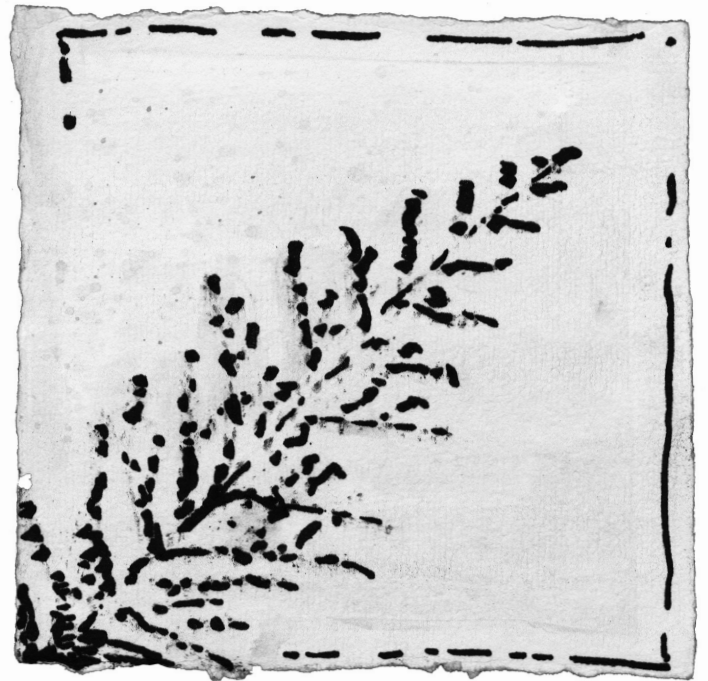
**DIE SIEBEN
PRAKTISCHEN**

**THE SEVEN
PRACTICAL PEARLS**



Es muss nicht
unbedingt
angenehm sein!
Es muss nicht
unbedingt
bequem sein!

1 It doesn't have
to be comfortable!
It doesn't have
to be easy!



1 Es muss nicht unbedingt angenehm sein! Es muss nicht unbedingt bequem sein!

Es muss nicht unbedingt angenehm sein! Es ist das Mittelmass, das Bequemlichkeit sucht, die Ernsthaftigkeit setzt auf die Wahrheit.

Die vielleicht folgenreichste Tendenz in uns Menschen ist unsere natürliche Neigung, unbedingt das Angenehme bekommen und das Unangenehme vermeiden zu wollen. Darin liegt ein grosser Irrtum. Das Leben ist oft hart, es ist nicht einfach; der Weg ist schwierig und steinig. Erwachsen-Werden heisst, dieser Tendenz in uns differenziert begegnen und wenn nötig auch widerstehen zu können.

Wenn du diese simple, aber schwer zu integrierende Tatsache einmal begriffen hast, wird das Voranschreiten ruhiger und einfacher und oft tatsächlich angenehm. Aber Garantie dafür gibt es keine.

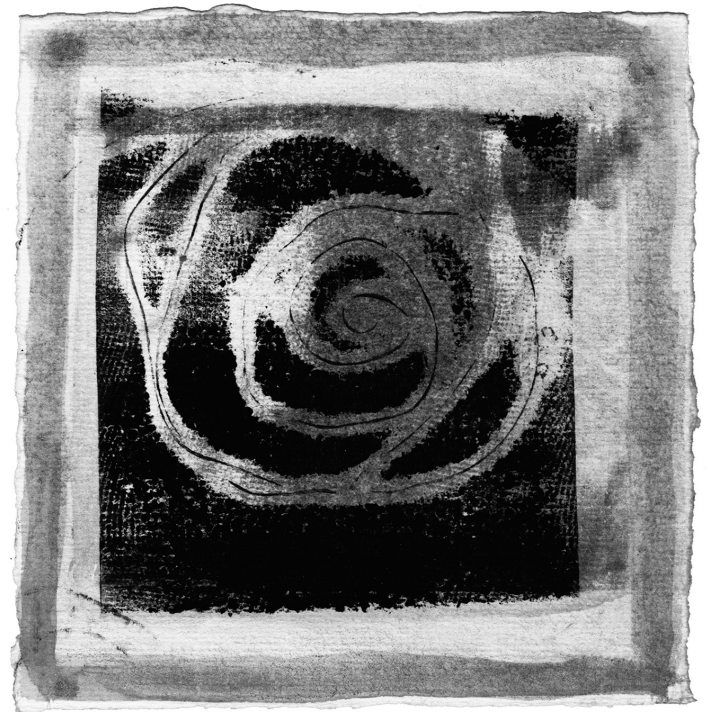
1 It doesn't have to be comfortable! It doesn't have to be easy!

It doesn't have to be comfortable! Mediocrity is about searching for comfort, earnestness is the search for truth.

Perhaps the tendency with the most serious consequences for us humans, is our natural inclination to strive for what is comfortable and avoid what is unpleasant. Within lies a great error. Life is often harsh and not without difficulty; the road is hard and stony. Becoming an adult means subtly confronting this tendency in us and when necessary being able to resist it.

When you have understood this simple but difficult to integrate truth, your progress will become more peaceful and straightforward, and often actually more comfortable. However there is no guarantee of this.

Lerne
stillsitzen! **2** Learn
to sit still!



2 Lerne stillzusitzen!

Alles, was zu lernen ist auf dem spirituellen Weg, auf dem Weg des Erwachens und der Selbsterkenntnis ist eigentlich ausserordentlich einfach. Die Schwierigkeit besteht vielmehr darin, dass wir dieses Einfache oft nicht wollen.

Selbsterkenntnis beginnt ganz simpel mit der richtigen Art zu sitzen. Du kannst nichts erkennen in dir, wenn du ständig herumtanzst, herumnestelst und mit deinem Körper beschäftigt bist, weil er nicht zur Ruhe gekommen ist. Darum lerne stillzusitzen!

Setze dich für deine meditativen Übungen so, dass dein Körper in sich ruhen kann, wenn nötig für Stunden in derselben Position verharren kann! Richte dich so ein, dass du ihn vergessen kannst, ihn sich selbst überlassen kannst! Du musst sterben können, ohne dass dein Körper seine Position verlässt!

Stillsitzen beinhaltet keine Kontrolle, keine Unterdrückung, keine Anpassung. Es ist eine einfache Disziplin, etwas, was du willst und tust aus purer Einsicht. Darin ist keine Gefolgschaft. Hüte dich davor, mit dir selbst ein Autoritätsproblem zu entwickeln!

Sitze aufrecht, den Kopf gerade auf dem Hals und die Augen still im Kopf, denn dadurch beginnen sich deine Gedanken zu beruhigen!

Alles weitere entwickelt sich wie von selbst aus ein paar einfachen Grundprämissen, wenn du diese zu leben verstehst.

2 Learn to sit still!

Everything to be learnt on the spiritual way, on the way of awakening and self-awareness, is actually remarkably simple. The difficulty is much more that we often do not want these simple things.

Self-awareness begins quite simply with the correct manner of sitting. You can recognise nothing in yourself, if you continually dance and fiddle around, if you are preoccupied with your body, because your body is not at peace. Therefore learn to sit still!

For your meditative exercises, sit so that your body can rest within itself, able when necessary to maintain the same position for hours! Prepare yourself so that you can forget your body and allow it to take care of itself! Even if you die, your body should not lose its position!

Sitting still does not require control, suppression, or compliance. It is a simple discipline, something you want and something you perform out of pure insight. There is no duty you must follow. Be on your guard against developing an authority problem with yourself!

Sit upright, your head straight above your neck and your eyes still. It is through this posture that your thoughts begin to calm themselves!

If you understand how to live by a few simple basic principles, then all subsequent things can develop themselves, as if by themselves.

Lerne,
unbemerkt durch einen
Raum zu gehen!

3 Learn
to pass through a room
unnoticed!



3 Lerne, unbemerkt durch einen Raum zu gehen!

Es ist auf jeden Fall ein Geschenk für die anderen, wenn du dich geräuschlos bewegen kannst. Vor allem erwachte Menschen werden es zu schätzen wissen. Vornehmheit und Würde schaden nie.

Aber in erster Linie hilft es dir, immer wieder die notwendige Wachheit und Achtsamkeit zu finden, die es braucht, um dem Uermesslichen schliesslich standhalten zu können, zu dem du dich aufgemacht hast.

Lerne überhaupt, keine Störung zu sein! Gemeinsames *Träumen* wird erst möglich, wenn wir aufhören, einander ständig gegenseitig aufzuwecken.

Welch schönes Paradox:

*Schlafend warte ich aufs Erwachen
Stille ist es, die uns schliesslich weckt
Aufgewacht findest du dich in einem Traum
Jede Störung bringt den Schlaf zurück*

3 Learn to pass through a room unnoticed!

To move noiselessly is always a gift to others, and will be treasured above all things by the spiritually awake. Refinement and dignity never harm.

Most importantly, however, it helps you time and again to find the alertness and attentiveness necessary to be able to ultimately withstand the immensity of that towards which you are journeying.

Learn above all, not to be a disturbance! *Dreaming* together only becomes possible once we stop constantly waking each other up.

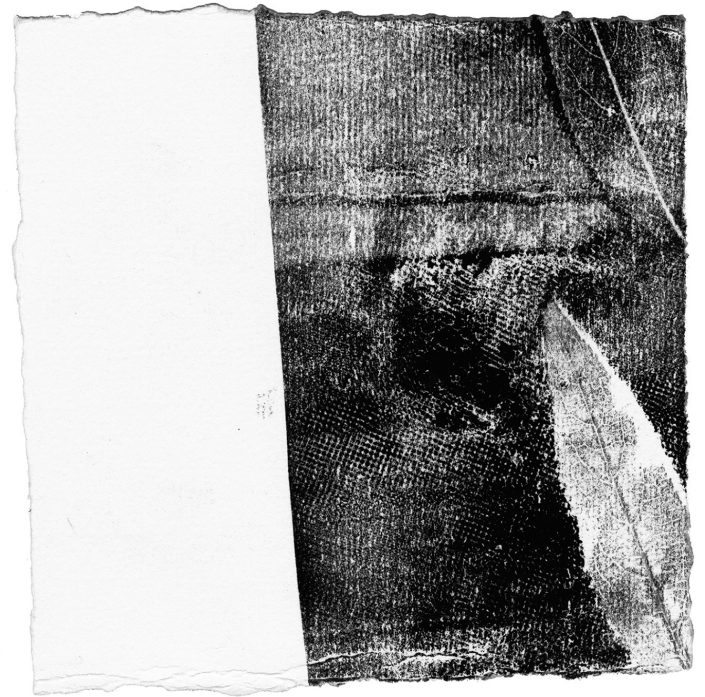
What a beautiful paradox:

*Sleeping I wait for awakening
It is stillness, which finally wakes us
Awakened you find yourself in a dream
Each disturbance brings back sleep*

Lerne,
eine Türe geräuschlos
zu schliessen!

4

Learn
to close a door
silently!



4 **Lerne, eine Türe geräuschlos zu schliessen!**

Damit allein ist es natürlich nicht getan. Eine Türe geräuschlos zu schliessen ist nur eins von tausend Dingen, welche die Grundbedingung dafür hervorbringen, ein Geschenk statt eine Störung zu sein. Achtsamkeit und Sorgfalt in allen Dingen schaffen das, was du dir selbst am meisten wünschst: Zuhause sein, Harmonie, Heimat. Darum Sorge dich als Erstes darum!

Und noch einmal: Übe die Achtsamkeit in den tausend Alltäglichkeiten, weil du es willst, weil es dir wesentlich erscheint! Hüte dich vor einer der schwierigsten Fallen, in die du tappen kannst, dem Autoritätskonflikt mit dir selbst!

Was dir dieser Weg bringen wird, ist eine grosse Wachheit, die Fähigkeit, wirklich jeden Augenblick voll zu erleben.

4 **Learn to close a door silently!**

Naturally, nothing is achieved by this alone. Silently closing a door is only one of a thousand things that create the basic requirement to be a gift instead of a disturbance. Attentiveness and care in all things create that which you desire for yourself most of all: a sense of being at ease with yourself, of harmony, of being at home. Your first priority, therefore, is to take care over this!

And once again: Practise attentiveness in the thousand everyday tasks you do, because you want to, because it appears to you essential! Protect against one of the greatest difficulties of all, slipping into an authority conflict with yourself!

Great alertness will come from following this path, the capability to really experience each and every moment to the full.

Erlaube dir
auch mal, nach rechts
zu fahren!

5

Allow yourself
also a time
to turn right!



5 Erlaube dir auch mal, nach rechts zu fahren!

Weiche nie vom Weg ab! Diese Regel kommt zuerst. Aber was wäre der Fleiss ohne die Faulheit, was die Schönheit ohne ihr Gegenteil? Die Wahrheit ist immer auch irgendwie paradox.

Links fahren heisst, zur Arbeit gehen, der Pflicht folgen, Abmachungen einhalten, dem Versprochenen treu bleiben. Das kommt zuerst. Und immer wieder. Die Struktur deines Lebens hätte sonst nichts Solides.

Auf meinem persönlichen Arbeitsweg führt der Weg nach links zu meiner Praxis, rechts geht es hingegen nach Maurizio, nach Paris, zur Entlastung, zum einmal Ausbrechen, zum Untreu-Sein. Manchmal, wenn wir müde und überfordert sind, frage ich meine Frauen, ob ich heute nicht lieber nach rechts fahren solle. Jedes Mal bejahen sie begeistert, und dann – fahren wir nach links. Der kurze Traum genügt uns, bringt uns genug Entspannung und Heiterkeit.

Meist fährst du nach links, weil du gelernt hast, nicht dem Vergnüglichen zu folgen. Aber manchmal – höchstens ein-, zwei-, dreimal im Leben – erlaube dir auch, nach rechts zu fahren! Es macht dich wieder leicht und froh. Es hilft dir, Sturheit und Verbitterung nicht mit Vollkommenheit zu verwechseln.

5 Allow yourself also a time to turn right!

Never turn away from the path! This rule comes first and foremost. But what would be working hard without laziness, beauty without its opposite? Likewise, the truth is always somehow a paradox.

Turning to the left means going to work, doing one's duty, keeping agreements, remaining faithful to your promises. These come first. And always come first. Otherwise the structure of your life has nothing solid.

On my own daily way to work the path branches left towards my practice, on the right you find the path to Maurizio, to Paris, to relief from the burden of work, to breaking free, to being unfaithful. Sometimes, when we are tired and overloaded, I ask my wives if we shouldn't rather turn to the right today. Each time they enthusiastically agree and then – we turn to the left. This short dream suffices for us, brings us sufficient relaxation and amusement.

More often than not, you turn to the left because you have learnt not to follow what is pleasurable. But sometimes – once, twice, three times at the most in a lifetime – allow yourself also to turn to the right! It makes you light and joyful once again. It helps you not to confuse stubbornness and embitterment with completing things to perfection.