

“Wir leben in einer Zeit von Stress und Veränderungen, die es uns manchmal schwierig machen, mit Situationen im täglichen Leben umzugehen. Diese Veränderungen stehen nicht nur in Bezug auf die Umwelt, sondern haben auch Einfluss auf uns als Mensch, in körperlicher, wie auch in mentaler Hinsicht. Unsere Wohlstandsgesellschaft gibt unserem Ego noch mehr die Chance, um sich zu behaupten, mit dem Resultat, Unzufriedenheit und Probleme. Auch die Medien tragen Ihren Teil dazu bei, mit Informationen, die unseren Geist negativ oder positiv beeinflussen können. Diese Feststellungen fragen nach einer Antwort. Welche Möglichkeiten gibt es, um mich für diese Gesellschaft stark zu machen? Muss ich Sport betreiben, meditieren oder mich anders spirituell beschäftigen, hilft eine starke Glaubensüberzeugung oder soll ich mich einfach mitschleppen lassen, von den Umständen, die jeder Tag zu bieten hat.

Mit diesem Buch will ich mit meiner jahrelangen Erfahrung als buddhistischer Lama, wie auch als Benediktiner und Trappisten Mönch einen kleinen Beitrag liefern, betreffend Spiritualität. Der Inhalt dieses Buches soll Ihnen helfen, ein Gleichgewicht zu finden zwischen Körper und Geist und Ihnen Möglichkeiten anbieten, um sich spirituell zu entwickeln, dass Sie besser und bewusster mit den Problemen des täglichen Lebens umgehen können. Mentale, wie auch körperliche Übungen werden Ihnen helfen, mit geringem Zeitaufwand gute Ergebnisse zu erreichen, unabhängig von Glaubensüberzeugung oder Alter. Sie werden sich in kurzer Zeit gesünder, stärker und selbstsicherer fühlen und auch Ihre Mitmenschen werden Ihnen positiv und freundlich entgegen kommen. Mein Wissen betreffend Selbstverwirklichung im ersten Hauptstück dieses Buches, beruht nicht allein auf meine eigenen Erfahrungen, sondern auch auf das Wissen und die Erfahrungen von großen Meistern und Jahrhunderte alten Überlieferungen.

Dem Leser werden sich sicher Fragen auftun, betreffend dem Inhalt dieses Buches. Diesbezüglich will ich auf das Hauptstück "Fragen und Antworten" verweisen.

Abschließend zu diesem Vorwort will ich noch bemerken, dass ich kein Weltverbesserer bin, kein Guru und kein Heiliger. Ich will Ihnen spirituelle Möglichkeiten und Wissen anbieten, die es möglich machen, einen hohen Grad von spiritueller Entwicklung und Einsicht zu erreichen, unter Kenntnisnahme, dass ich jede Glaubensüberzeugung akzeptiere und respektiere.”

bron: Mattioli, Gerhard (2013) *Tot sein besteht nicht*, United P.C., p. 7-8.