



kailash

ALBERT
ESPINOSA

DIE ROTEN GEHEIMNISSE

Hör auf nur zu leben, fang an zu genießen


kailash

Die spanische Originalausgabe erschien 2016 bei Grijalbo
unter dem Titel »Los secretos que jamas te contaron,
para vivir en este mundo y ser feliz cada dia«



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2016 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

©2016 Albert Espinosa Puig

©2016 Penguin Random House Grupo Editorial S.A.U.

Travessera de Gràcia, 47-49, 08021 Barcelona

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Illustrationen und Layout: Montse Galbany Armengol und Marc Cubillas Rabinat

Umschlaggestaltung: Daniela Hofner, ki 36, München,

unter Verwendung eines Motivs von Montse Galbany Armengol

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63141-8

www.kailash-verlag.de

*Ich widme dieses Buch meinem Vater,
einem großen Lupfer.*

*Deine Lupfbälle haben mich glücklich
gemacht und am Leben erhalten.*

Danke.

ALBERT

Vorwort

Das hier ist nicht einfach nur ein Buch, mir war das Niederschreiben dieser Zeilen ein echtes Bedürfnis.

Es gibt im Leben nämlich Geheimnisse, die man weitergeben muss, weil sie sonst keiner verrät. Leider steckt einem bei der Geburt niemand eine Gebrauchsanweisung für ein glückliches Leben auf diesem Planeten zu.

Dabei ist das eigentlich gar nicht so schwierig, aber das will uns niemand sagen. Die Leute finden es nämlich besser, wenn jeder seine eigenen Fehler macht. Ich hingegen möchte gern diese Geheimnisse weitergeben, die dir noch nie jemand verraten hat. Deshalb stelle ich hier die vor, über die ich im Lauf der Zeit gestolpert bin, und vielleicht teilst du dann ja deine eigenen Entdeckungen mit mir.

In diesem Buch findest du also all die Geheimnisse, die ich im Leben zusammengetragen habe.

Die möchte ich mit dir teilen, weil ich glaube, dass wir damit die Welt verändern können. Wenn wir die Mehrheit stellen, können wir mit all dem negativen, traurigen und zerstörerischen Denken Schluss machen.

Um zu leben, muss man leben, vergiss das nie.

Dieses Buch hat drei Kapitel, die dazu da sind, eingeatmet zu werden. Der ganze Text soll eingeatmet werden, vergiss das nie – lies es nicht, sondern atme es ein.

Im ersten Kapitel findest du alle roten Geheimnisse über das Glücklichsein, die dir noch nie jemand verraten hat. Diesen Text hab ich in einem Stück runtergeschrieben. In der Nacht nach dem Tod meines Vaters bin ich plötzlich aufgewacht und hab gespürt, dass ich diese Geheimnisse weitergeben muss. Auf jeder Seite stehen nur wenige Worte, dafür aber in großen Buchstaben, so wie ich sie in meinem Kopf gesehen habe. Das waren wohl nicht nur meine eigenen Ideen, sondern auch die von meinem inneren Ich. Ich hab ein ganzes Heft damit vollgeschrieben und wusste dann, dass ich das erste Kapitel eines Buches vor mir hatte. Diesen Text wollte ich nicht noch einmal überarbeiten, weil ich die Essenz dieses Rohmaterials so weitergeben wollte, wie es mich in jener Nacht erreichte, wie man es mir zugeflüstert hatte.

Das zweite Kapitel enthält Geheimnisse über das Leben auf Erden. Jedes davon wird in einem Satz zusammengefasst und von einer kleinen Gebrauchsanweisung begleitet. Für einige Leser reicht der Satz an sich vielleicht schon, andere finden die kurze Erläuterung wohl hilfreich, und dann gibt es bestimmt auch Menschen, die den Satz selbst anwenden und ihre eigene Theorie dazu entwickeln möchten.

Kapitel zwei ist auch eine Erweiterung von Kapitel eins, deshalb gibt es Dinge, die im ersten Kapitel nur angeschnitten und im zweiten dann weiter ausgearbeitet werden.

Das dritte Kapitel besteht aus meinen süßen Scherzen. Hier findest du Zitate, Fragmente und Empfeh-

lungen. Was eine süße Schere ist? Das wirst du schon noch herausfinden, aber es ist eine Inspiration aus deinem Umfeld ...

Das Buch endet mit einem Nachwort, das nichts anderes als ein letztes Ausatmen ist. Mehr will ich dir in diesem Moment noch nicht verraten, aber dieser Abschluss wird allem, was du in den ersten drei Kapiteln eingeatmet hast, einen Sinn verleihen.

Dieses Buch ist dazu da, dass du daran riechst, es verschlingst und einatmest, und ich hoffe, dass du beim Lesen genauso viel Freude hast wie ich beim Schreiben.

Ich wollte hier alles zusammenführen, wodurch ich mich lebendig fühle, alle hilfreichen Ratschläge aus meinem Leben, alle Geheimnisse, die ich entdeckt habe.

Ich überreiche dir diese Sammlung, damit du sie vervollständigst. Weil du sie vollenden sollst, ist in dem Buch viel Platz zum Malen und Schreiben.

Teilen und Geben ist einfach alles, lässt uns nichts zurückhalten. Geben ist die Grundlage, lass dich nicht durch Gerede über Ego, Ansehen und Hedonismus verwirren.

Wie jeder Mensch bist du ein Naturgesetz, eine so große Macht, dass sich unser Anliegen durch dich in etwas Unaufhaltsames verwandeln wird.

Die Kraft jedes Einzelnen, jedes Naturgesetzes, ist das Größte, was es gibt. Sie ist dein wichtigster Besitz und hilft dir dabei, dich auf dieser Welt niemals einsam zu fühlen.

Warum ausgerechnet jetzt dieses Buch?

Du denkst vielleicht, dass du hier ein Selbsthilfebuch in den Händen hältst. Und tatsächlich hat mir der Schreibprozess, der mir ein Bedürfnis war, ja wirklich geholfen.

Mein Vater ist an einem 17. September um 17.17 Uhr von uns gegangen, und mit ihm bin ich selbst ein bisschen gestorben und wiedergeboren worden.

Ich hatte mir einst versprochen, sieben Geheimnisse fürs Glücklichein bis zu meinem Tod für mich zu behalten. Aber wie gesagt bin ich an der Seite meines Vaters ja gestorben und dann aus dem Reich der Toten zurückgekehrt. Daher scheint mir nun der richtige Moment gekommen zu sein.

Während der letzten Tage an der Seite meines Vaters hab ich die ganze Zeit überlegt, dass es dafür eigentlich ein Handbuch geben müsste. Einen Ratgeber, der dir hilft, wenn du deinen Vater verlierst. Ein Buch, das in solchen Augenblicken, den wichtigsten Momenten des Lebens, für dich da ist.

Wenn man zum Beispiel ...

... seinen Partner verliert,

... einen Teil seines Körpers verliert,

... eine Hoffnung verliert,

... einen Sohn verliert,

verliert ...

**Dabei ist VERLIEREN doch dasselbe
wie GEWINNEN.**

**Das sagt dir nur niemand.
Keiner weiß es, aber ...
Verluste sind Gewinne.
Das ist das Fundament unserer Welt.
Es ist der Dreh- und Angelpunkt
fürs Glücklichein.**

Man hat dir beigebracht, nicht zu verlieren, traurig zu sein, nach dem Glück zu suchen, dich deinen Ängsten nicht zu stellen, den Mund zu halten, dich zu fürchten, nicht zu kämpfen, dich mit dem zu begnügen, was du hast ...

Vergiss alles, was du bisher gelernt hast! Das bringt dir überhaupt nichts! Diese Regeln wurden nur gemacht, damit du nicht glücklich wirst, dabei aber auf keinen Fall aufmuckst.

An diesem Punkt musst du jetzt entscheiden, ob du dein Leben ändern und glücklich werden willst. Der Augenblick ist gekommen!

Wenn du nun weiterliest, wirst du dich für immer verändern, es wird nichts mehr so sein wie zuvor.

Aber ich muss dich davor warnen, dass die Draufhauer dich angreifen werden.

Von denen will ich jetzt erzählen: Ich sehe gern Tennis, und als Draufhauer bezeichne ich Menschen, die den Ball ohne jedes Risiko zurückspielen, ohne auch nur darüber nachzudenken, fast mechanisch. Draufhauer sind Personen, die nichts verändern wollen. Von denen gibt es auf dieser Welt Hunderte,

Tausende, Millionen, und die wissen nicht einmal, warum sie draufhauen.

Draufhauer kritisieren jede Veränderung. Sie werden dir versichern, dass wahres Glück überhaupt nicht möglich ist und dass du von neuen Sachen besser die Finger lässt. Ihrer Meinung nach solltest du mit dem Quatsch lieber aufhören, außerdem ist für sie verlieren verlieren und gewinnen gewinnen.

Diese Leute werden dir sagen, dass wir schließlich Verpflichtungen haben. Sie werden dich fragen, was denn aus dieser Welt werden würde, wenn wir uns alle frei von Pflichten und Wünschen selbst aussuchen könnten, was wir tun wollen.

Darauf kannst du einfach antworten: »Aber jetzt tut doch jeder genau das, was von ihm erwartet wird ... Und was ist damit aus unserer Welt geworden?«

Die Draufhauer sind nicht wichtig, sollen die doch mit ihresgleichen ihre Bälle wechseln.

Du hingegen musst ein Lupfer sein und den Ball erreichen, bevor er die Erde berührt. Zu lupfen bedeutet, schnell und intuitiv auf das Leben und auf Ungerechtigkeiten zu reagieren. Es ist ganz wichtig, ein Lupfer zu sein. Man muss Risiken eingehen, das ist immer auf alles die Antwort.

Und eins solltest du noch wissen: Je mehr wir auf Seiten der Lupfer werden, desto weniger Draufhauer wird es geben.

Man gehört im Leben entweder der einen oder der anderen Gruppe an, mehr gibt es da nicht.

Lass es mich erklären: Um ein Lufper zu werden und auf dieser Welt glücklich zu sein, solltest du dieses Buch nicht einfach nur lesen, sondern es einatmen. Es geht nicht darum, es durchzublättern und danach zu sehen, ob sich bei dir irgendetwas verändert hat. Du musst das ganze Leben einatmen und dann am Ende deiner Tage einmal ausatmen.

Darum dreht sich alles auf dieser Welt: Man atmet ein, um glücklich zu werden, um es jeden Tag zu sein.

Der Inhalt dieses Buches wird dich nicht verändern, solange du ihn nicht auf dich selbst anwendest, auf deine Art den Ball des Lebens entgegennimmst und lufst. Und das machst du, indem du einatmest. Wer einatmet, verändert sich.

So einfach ist das also, und zugleich doch so kompliziert.

Wie kann es da sein, dass dir das noch nie jemand gesagt hat?

Es liegt daran, dass einem die wichtigen Dinge im Leben nie jemand verrät, die werden unter Verschluss gehalten.

Ich hab sie von Hunderten, Tausenden von Menschen gelernt, die jeweils ein kleines Puzzleteil entdeckt hatten und es in Gesprächen, in Büchern, Liedern oder einfach Szenen ihres Lebens hinterlegt haben. Ob du diese Bruchstücke zu einem Ganzen zusammensetzt, hängt von dir selbst ab, von dir als Naturgewalt, die sich erfüllen muss.

Ich geb dir hier Rüstzeug dafür mit auf den Weg, rufe dir in Erinnerung, dass du einatmen musst. Einatmen und lupfen.

Und eins würd ich gern noch hinzufügen: Die Leute fragen immer, fast wie aus Pflichtgefühl: »Wie geht's dir denn? Alles in Ordnung?«

Dabei wird davon ausgegangen, dass du bejahst. Die zweite Frage scheint schon auf die erwartete Antwort hinzuweisen.

Ich antworte darauf immer: »ICH ATME EIN.«

Wer einatmet, ist glücklich. Atme dieses Buch also ein, lies es nicht, sondern atme es ein. Dann erwartest dich auf Erden ein glückliches Leben.



1

**Einatmen,
um jeden Tag
glücklich zu
sein**

Denk daran, dass du dieses erste Kapitel einatmen solltest. Lies es nicht einfach nur, sondern atme es ein. Die Seiten sind mit großen Buchstaben beschrieben, damit du sie gut einatmen, in dich aufsaugen kannst.

Du wirst Pfeile und Unterstreichungen finden, aber vor allem viel Platz zum Vervollständigen. Male in diesem Buch herum, notiere dir, was du brauchst.

Such dir eine Farbe aus und füg hinzu, was dir wichtig erscheint. Erschaffe deine eigene Art und Weise des Lufens.

Ja, das hast du richtig verstanden, ich bitte dich, auf jeder Seite etwas beizutragen und Sachen zu markieren oder zu unterstreichen, wenn du sie für bedeutsam hältst. Dieses Buch braucht dich.

Zweifle nicht an, was hier steht, es geht ja nicht ums Lesen, sondern ums Einatmen.

Offenbar bist du immer noch da, also, dann mal los ...



Wie gesagt, dieses erste
Kapitel muss eingeatmet
werden.

Das kannst du langsam
machen oder blitzschnell,
so wie es für dich richtig ist.



Wir brauchen mehr
Platz. Die Schriftart
verändert sich jetzt
und wird größer.

Beginne mit dem
Einatmen.

Fang mit dem ersten
Kapitel an.

WIE MAN
AUF DIESER
WELT
GLÜCKLICH
WERDEN KANN.



Als Erstes muss ich dir wirklich sagen, dass Glück an sich überhaupt nicht existiert. Da sucht man etwas, was es gar nicht gibt. Glück verdunstet jeden Tag, es hat ein tägliches Verfallsdatum.

Eins kann man aber schon, nämlich jeden Tag glücklich sein. Glück geschieht täglich. Statt hier von Glück zu sprechen, lasst uns doch lieber sagen:

ZU LEBEN
HEISST,
GLÜCKLICH
ZU SEIN.



Genau. »Glücklich sein«
entspricht »am Leben sein«.

Nur wer diese Parallele
verstanden hat, kann auch
den Weg zum Glück finden.

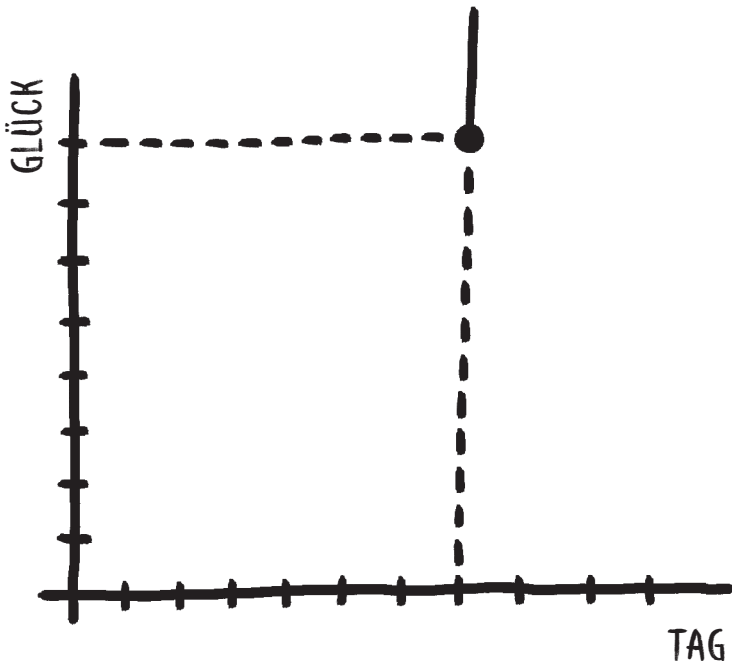
Vergiss also nicht, dass du
nicht mehr an das Glück
an sich denken sollst,
sondern daran, jeden Tag
glücklich zu sein.

Aber verbeiß dich auch
nicht in diesen Gedanken,
sondern sag dir vielmehr,
wenn du morgens die
Augen aufmachst:



Mit diesem Schlachtruf sollte dein Tag beginnen. Wenn du die Augen aufschlägst, setzt du damit den Kilometerzähler deines täglichen Glücks in Gang.

Während des Tages
durchlebst du dann eine
Art Glückssoufflé, das in
irgendeinem Moment
dieser 24 Stunden seinen
höchsten Punkt erreicht.



Wer mit dir über die
Zukunft reden will, über
alles jenseits der nächsten
24 Stunden, der macht dir
was vor.

Pläne zu schmieden ist
das Antiglück.

Genieße stattdessen lieber
jede einzelne Minute.

Ergötze dich an jeder
Sekunde.

Nur wenn du jeden Tag
glücklich bist, kommst du
dem täglichen Glück ein
wenig näher.

Glücklichsein funktioniert
nur von Tag zu Tag, lass
mich aber etwas
hinzufügen, was fast noch
wichtiger ist.

Diese zweite wichtige
Information lautet:

IN
WIRKLICHKEIT
BIST DU
ZU ZWEIT.

Es ist ein großer Fehler,
sich nur für einen
Einzigsten zu halten.

Und dabei rede ich hier
nicht von Bipolarität,
sondern davon, dass du
dir deinen Körper mit
einer zweiten Energie
teilst.

In dir existiert noch
jemand anders, dein
zweites Ich.

Tatsächlich meine ich
nicht zwei Personen oder
Persönlichkeiten.

Sondern zwei Seelen,
zwei Arten, die Dinge zu
empfinden, sich etwas zu
wünschen, zu kämpfen
und zu lieben.



Albert Espinosa

Die roten Geheimnisse

Hör auf nur zu leben, fang an zu genießen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 384 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-63141-8

Kailash

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Albert Espinosa hat seinen langen Kampf gegen den Krebs gewonnen. Rückblickend sieht er seine Krankheitsgeschichte auch als Geschenk, hat er doch in dieser Zeit die eigentlichen Geheimnisse des Lebens erfahren: Was es heißt, wirklich glücklich zu sein. Nicht nach dem Glück zu suchen, sondern jeden Tag das Leben zu feiern, mit dem Bewusstsein, dass jeder Verlust auch ein Gewinn ist. In diesem Buch gibt Espinosa das Herzstück vom "Club der roten Bänder" preis, in Form von kraftvollen Inspirationen, kreativen Übungen und originellen Illustrationen, und hilft damit auch unserem Lebensglück auf die Sprünge.

 [Der Titel im Katalog](#)