

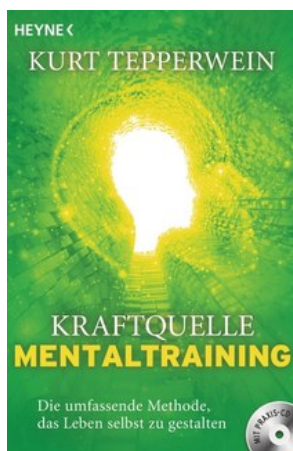
Kurt Tepperwein Kraftquelle Mentaltraining (inkl. CD)

Leseprobe

[Kraftquelle Mentaltraining \(inkl. CD\)](#)

von [Kurt Tepperwein](#)

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.de/b19845>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Vorwort.....	13
1. Einführung: Grundlagen und Aufbau des Mentaltrainings	17
Was Sie aus diesem Buch lernen können	17
Sie selbst bestimmen Ihr Schicksal	19
Bewusste Lebensgestaltung – der Schlüssel zum Erfolg	23
Lernen Sie aus Ihren Fehlern	27
Säet, und ihr werdet ernten	28
Grundsätzliches über die Praxis des Mentaltrainings ...	31
2. Die psychologischen Voraussetzungen erfolgreichen Handelns	36
Befreien Sie sich von Schuldgefühlen	36
Korrigieren Sie im Geiste ein früheres Fehlverhalten ...	40
Kommen Sie mit Ihren Mitmenschen ins Reine	41
Übung 1: Das mentale Umerleben	43
3. Die Klärung der eigenen Zielsetzung	44
So verschaffen Sie sich Klarheit über Ihren wichtigsten Wunsch.....	44

Fügt Ihr Wunsch jemandem Schaden zu?	45
Ein Beispiel eines ungerechtfertigten Wunsches	47
Überlassen Sie Ihrem Unterbewusstsein die Wahl dessen, was für Sie am besten ist	49
Legen Sie sich Rechenschaft über Ihre wahren Wünsche ab	50
Übung 2: Die Wunschklärung	52
4. Motivation und positives Denken – Die Grundpfeiler des Erfolgs	55
Entscheidend ist die Begeisterung	55
Nutzen Sie die schöpferische Macht Ihres Geistes	59
Konzentrieren Sie Ihre Energie auf die Wunsch- erfüllung	63
Steuern Sie Ihr Denken, und Sie meistern Ihr Schicksal	66
Ihr Denken und Fühlen beeinflussen Ihr körperliches Befinden	68
Sie allein entscheiden über Ihr Leben	71
5. Technische Aspekte des Mentaltrainings	73
Entwickeln Sie für Ihre Trainingssitzungen ein Ritual ..	73
Die geeignetste Sitzposition ist der Pharaonensitz	77
Ihre Körperhaltung verrät, wie Sie sich selbst sehen	79
Lernen Sie, sich zu entspannen	81
Konzentrationsfähigkeit als unerlässliche Voraussetzung	91

Nutzen Sie störende Geräusche, um Ihre Konzentration zu vertiefen	100
Bündeln Sie Ihre Energien wie einen Laser	101
Übung 3: Laserwirkung in sieben Etappen	105
6. Atmung und Lebensenergie	108
Richtig atmen will gelernt sein	108
Die erstaunlichen Auswirkungen der rhythmischen Vollaratmung	114
So können Sie sich mit Vitalkraft aufladen	115
Übung 4: Die Aufladung des Wunschbildes mit Vitalkraft	119
7. Schöpferisches Bewusstsein und Wunscherfüllung ..	122
Wie Sie in den Zustand schöpferischen Bewusstseins gelangen	122
Was der Zustand schöpferischen Bewusstseins Ihnen bietet	124
Machen Sie sich Ihr Unterbewusstsein zum »Freund« ..	126
So gewinnen Sie die Unterstützung Ihres Unterbewusstseins	129
Bedienen Sie sich eines »Auslösers«	131
Übung 5: Die Kontaktaufnahme mit dem Unterbewusstsein	133

8. Das Unterbewusstsein – Helfer und Ratgeber	135
Ihre geistig-seelischen Kräfte sind immens	135
Wie Sie Ihre Fähigkeiten testen und trainieren können . .	137
Befragen Sie Ihr Unterbewusstsein mithilfe des Pendels .	140
Die Technik des Pendelns und worauf Sie achten müssen	142
Hilfsmittel, die Ihnen das Befragen des Unterbewusstseins erleichtern	147
9. Wunschformulierung und Zielvorstellung	152
Kleiden Sie Ihren Wunsch in eine Formel	152
Mantratechnik und Wunschsuggestion	157
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	159
So können Sie Ihre Imaginationsfähigkeit trainieren . . .	163
Imaginieren Sie Ihr Wunscherlebnis mit allen Sinnen . .	170
Übung 6: Die Fixierung der Wunschvorstellung	172
10. Imaginationsmethoden, die der Selbsterkenntnis dienen	175
Das katathyme Bilderleben verschafft Ihnen wertvolle Einsichten	175
Nutzen Sie die Möglichkeit des Zugangs zum Überbewusstsein	179
Vermeiden Sie eine übersteigerte Erwartungshaltung und jede Anstrengung	180
Übung 7: Selbsterkenntnis durch Imagination	182

11. Die Macht des Glaubens und des Gefühls	184
Wie Sie Ihrem Wunsch Dynamik verleihen	184
Glaube bedarf keiner Beweise, er schafft sie	186
Verbinden Sie das, was Sie glauben, mit Gefühl	187
»Was ihr sät, das werdet ihr ernten«	189
Wie Sie Ihre Gefühle korrigieren und sinnvoll einsetzen können	191
Übung 8: Die Gefühlsaufladung des gläubig Erwünschten	195
12. Der Ort der inneren Wandlung	196
Nur kraft innerer Wahrnehmung finden Sie Ihr eigentliches Wesen	196
Die Vereinigung des individualisierten mit dem kosmischen Bewusstsein	198
Das Erleben der inneren Wandlung	199
Übung 9: Die Methode der inneren Wandlung	201
13. Geistiges Bewirken und tätiges Handeln	203
Erfüllen Sie die Voraussetzungen für die Verwirklichung Ihres Wunsches?	203
Tragen Sie tatkräftig Ihren Teil dazu bei	205
Nutzen Sie vorhandene Informationsquellen	206
Setzen Sie das, was Sie als richtig erkannt haben, sofort in die Tat um	209
Verdienen Sie sich die Erfüllung Ihres Wunsches	211

Sie müssen von der Richtigkeit Ihres Handelns überzeugt sein	212
14. Die Praxis des Mentaltrainings	214
Eine Übersicht über die acht Schritte zum Erfolg	214
Die 21-Tage-Technik.	218
Eine Kurzfassung der Methode für den Alltag	221
Leben Sie ständig im Bewusstsein Ihres Erfolges	222
15. Schöpferisches Denken und Lebenskunst	224
Positiv denken heißt, aus allem das Beste zu machen ...	224
Was uns schmerzliche Erfahrungen lehren sollen	232
So brechen Sie die Fesseln negativen Denkens	235
Fehlhaltungen, die Sie unbedingt ablegen sollten	239
Bringen Sie positives Denken auch in Ihrer Sprache zum Ausdruck	243
Umgeben Sie sich mit positiv denkenden Menschen ...	244
Auch »Nein« sagen will gelernt sein	245
Schlusswort	247
Literaturverzeichnis	250
Über den Autor	255



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Vollständige Taschenbuchausgabe 06/2014

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 1986/2011 by Ariston Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2014 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2014

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Umschlagmotive: © Mopic / shutterstock und © Lightspring / shutterstock
Herstellung: Helga Schörnig
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70259-2

<http://www.heyne.de>

Wir danken der Internationalen Akademie der Wissenschaften, die das Mentaltraining populär gemacht hat.

Vorwort

Unser Leben als ein »Meisterwerk« auszuweisen, ist unsere Aufgabe. Die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Techniken wird auch Ihr Leben entscheidend verändern, genau wie es bei mir der Fall war. In dem vorliegenden Buch möchte ich Sie mit einer Methode bekannt machen, die ich in 30 Jahren der Wissensaneignung und der praktischen Anwendung meiner Erfahrungen entwickelt habe, und Ihnen den Weg aufzeigen, wie Sie diese Methode optimal für sich einsetzen können. Mit dem Mentaltraining haben Sie die Möglichkeit, das Leben sinnvoll zu gestalten und zu meistern.

Das eigentliche Abenteuer meines Lebens begann 1972 in Sofia. Ich befand mich dort auf Einladung von Professor Dr. Georgi Losanow, einem bulgarischen Psychiater, der eine revolutionäre neue Lernmethode entwickelt hatte, die mich brennend interessierte: die Suggestopädie.

Einige Tage nach meiner Ankunft in Sofia fand ich eine Nachricht in meinem Hotelfach: Ein Mann aus Südafrika wollte mich unbedingt sprechen. Ich war nicht sonderlich an neuen Bekanntschaften interessiert, denn ich wollte mich voll und ganz auf die Erforschung von Professor Losanows Lernmethode konzentrieren. Am nächsten Tag fand ich eine weitere Nachricht des Südafrikaners vor, und wieder reagierte ich nicht. Als am dritten Tag jedoch erneut eine Nachricht hinter-

legt war, wurde ich doch neugierig, was der geheimnisvolle Unbekannte denn so dringend von mir wollen könnte.

Wir verabredeten uns und ich erfuhr bei unserem Treffen, dass er in Johannesburg ein Institut für »Mind development«, also für geistig-seelische Entfaltung, betreibt. Er hatte bereits von mir gehört und war der Meinung, ich müsse seine Methode unbedingt kennenlernen. Was er mir dann erzählte, war so fantastisch, dass es schon fast unglaublich klang. Daher lud ich ihn nach Deutschland ein, um im kleinen Kreis gemeinsam mit Freunden seine Methode der Lebensmeisterung und -gestaltung kennenzulernen.

Was wir von diesem Mann dann erfuhren und später in der praktischen Anwendung in seinen Auswirkungen erlebten, erschütterte mein bisheriges Weltbild. Fast täglich hörte ich seither von meinen Freunden, wie sie mithilfe der neuen Methode in ihrem Leben Ursachen gesetzt hatten, die sehr schnell die erwünschten Folgeerscheinungen hervorbrachten. Auch ich begann in dieser Zeit, mein Leben bewusst nach meinen Vorstellungen zu gestalten. Ich erlebte immer wieder, wie eine »Idee von gestern« bereits am nächsten Tag Wirklichkeit wurde, und konnte es lange nicht fassen, dass wirklich ich der Schöpfer ganzer – mir zum Glück gereichender – Ereignisketten sei.

Der Gedanke an Schicksalsgestaltung war mir nicht fremd. Schon mit 17 Jahren hatte ich begonnen, die Weisheitsbücher der Menschheit zu lesen. Angefangen hatte ich mit der Bibel. Es folgten im Laufe der Jahre das Taoteking, die Bhagawadgita, die Upanischaden, das I Ging, die Yoga-Sutren des Patanjali, das Popol Vuh, das ägyptische Totenbuch, die Lehre Buddhas, die grundlegenden Werke über den Zenbuddhismus, der Koran und der Talmud sowie Literatur über die Rosenkreuzer

und die Freimaurer. Im Laufe der Jahre las ich Bücher von Jakob Lorber, Alice A. Bailey, Krishnamurti, Paul S. Brunton, Franz Bardon, Ananda Moyi Ma, Ramana Maharshi, Caligaris, Gustav Meyrink, Karl Weinfurter, Dr. Joseph Murphy, Sri Aurobindo, G. Gurdjieff, Bô Yin Râ, Fritjof Capra, H. E. Douval, Laotse, Konfuzius, Bruder Lorenz, Joel Goldsmith und letztlich Meister Eckehart. Diese Aufzählung kann Ihnen Anregungen geben, aus welchen Quellen Sie Urwissen der Menschheit schöpfen können.

Die Auseinandersetzung mit Leben und Lehren der Wissenenden aller Völker und Kulturen hatte mich im Laufe eines erlebnisreichen Lebens geprägt. Ich hatte mir schon früh die Techniken der Selbst- und Fremdhypnose angeeignet und die Astrologie und die Numerologie kennen- und schätzengelernet. Ich hatte lange Zeit einen indischen Yogi zu Gast gehabt, der mir die Kunst des Feuergehens und des Lebendig-begraben-Werdens eindrücklich demonstrierte. Das »Wunderbare« war mir daher vertraut. Und doch war es eine ganz neue Erfahrung, über die unglaublichen Kräfte des menschlichen Geistes und der Seele nicht nur in Büchern zu lesen beziehungsweise sie an anderen zu beobachten, sondern sie selbst zu gebrauchen und zu sehen, wie gesetzte Ursachen sich in meinem eigenen Leben verwirklichten. Das Schicksal gehorcht seinen eigenen inneren Gesetzen und ich lernte, diese Gesetze zu meinem eigenen Wohl anzuwenden.

Dieses wunderbare Erlebnis und all meine weiteren Erfahrungen möchte ich gerne an Sie weitergeben, und so ist dieses Buch entstanden. Es gibt Ihnen einen Einblick in hochwirksame Methoden der Schicksalsgestaltung und erläutert Ihnen die wichtigsten geistigen Techniken der Selbsthypnose, des Yoga, des autogenen Trainings, der Kahuna-Magie und Huna-

Meditation, der Psychokybernetik, der Kinesiologie, der Sophrologie, der schöpferischen Imagination und des sinnvollen Betens. Ich habe die Methoden des Mentaltrainings allen überflüssigen Beiwerks entkleidet und sie zu einem in sich systematisch gegliederten Weg der Schicksalsgestaltung zusammengefasst.

Diese Zusammenschau verdanke ich einem meditativen Erlebnis, in dem sich mir die wesentlichen Zusammenhänge von Ursache und Wirkung offenbarten und der Weg, wie man die jedem Menschen innewohnende schöpferische Kraft zur Entfaltung bringen kann. Dieser Weg ist ein jahrtausendlang sorgsam gehütetes Geheimnis, dessen Kenntnis stets nur Eingeweihten zugänglich gewesen war. Wenn Sie das vorliegende Buch gelesen haben, gehören auch Sie zu den Eingeweihten.

Doch dieses Geheimnis erschließt sich jedem Menschen nur, soweit er innerlich dafür bereit ist. Der eine sieht in den folgenden Ausführungen vielleicht nur interessante Informationen oder »technische« Handlungsanweisungen, ein anderer erlebt dagegen eine geistig-seelische Explosion und wird zum bewussten Meister seines Schicksals. So jedenfalls ist es mir ergangen.

Was Sie aus dieser Chance machen, liegt allein in Ihrer Hand!

Einführung: Grundlagen und Aufbau des Mentaltrainings

Was Sie aus diesem Buch lernen können

In Ihren Händen halten Sie ein Buch, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihr Leben von Grund auf umzugestalten und ihm eine neue Richtung zu geben.

Mit ähnlichen Versprechen beginnen viele Bücher, denken Sie vielleicht. Und doch unterscheidet sich das im Folgenden in aller Ausführlichkeit dargestellte Mentaltraining entscheidend von anderen Lehren, Systemen und Methoden: Aus aller Welt und aus den verschiedensten Bereichen praxisbewährten Wissens habe ich nur das zusammengetragen, was sich bereits als wirksam erwiesen hat. In diesem Buch finden Sie tatsächlich nur Methoden der »Kunst«, das Leben zu meistern und zu gestalten, die schon Millionen Menschen geholfen haben, ihre Probleme zu lösen und auf Erfolgskurs zu gelangen.

Aus allen Quellen der geistigen Überlieferung sowie neuester wissenschaftlicher Erkenntnis habe ich das Beste, nur Bewährtes und Erfolgssicheres ausgewählt und unter dem Begriff

des Mentaltrainings zusammengefasst. Nur das Beste vom Besten möchte ich Ihnen in diesem Buch vorstellen und ausschließlich Methoden, die ich selbst erprobt habe und daher mit bestem Gewissen weiterempfehlen kann.

Dieses Buch ist für Sie – sowohl den Leser als auch die Leserin – geschrieben. Die hier dargestellten und erklärten »Techniken« der Persönlichkeitsentfaltung und erfolgreicher Lebensgestaltung sind leicht verständlich und jederzeit nachvollziehbar, sodass Sie sofort mit ihrer praktischen Anwendung beginnen können. Das Mentaltraining ist eine Methode, die Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen schnell und sicher zum Erfolg führt. Ihr persönlicher Erfolg in allen Lebensbereichen ist das Ziel, zu dem das Mentaltraining Sie hinführen soll.

Die Methode des Mentaltrainings ist im Übrigen so einfach, dass auch ein Kind sie verstehen kann. Doch in diesem Umstand liegt auch eine gewisse Schwierigkeit begründet. Vielleicht werden Sie zunächst gar nicht glauben können, mit so einfachen Mitteln so große Wirkungen erzielen zu können, und doch ist es so! Wir müssen nur die Gesetze des Lebens kennen und beachten und dafür Sorge tragen, dass sie durch uns wirken können, denn erst durch unser Denken und Wünschen geben wir den Gesetzen des Lebens ihre im Einzelfall sichtbare Wirkungsrichtung. Ein Gesetz kann selbst nichts ausrichten. Erst indem wir bestimmte Ursachen setzen, lösen wir auch Mechanismen aus, die die Richtung und den Verlauf unseres Lebens bestimmen.

Jede Situation wird durch unsere Vorstellung in ihrer Qualität verändert. Erst unsere Vorstellung von der Welt schafft unsere persönliche Wirklichkeit!

Sie selbst bestimmen Ihr Schicksal

Wo unser Auge Stoffe und Formen wahrnimmt, ist in Wirklichkeit nur Energie, denn alles, was existiert, ist letztlich reine Energie. Dies hat die Naturwissenschaft in den vergangenen Jahrzehnten eindeutig nachgewiesen, und das wussten auch die Weisen dieser Welt schon von jeher. Sie werden daher einfach nichts finden, was nicht aus dieser grundlegenden Energie gemacht ist: Gedanken, Gefühle, Materie, alles besteht aus der gleichen Grundenergie.

So wird uns nun auch klar, warum wir durch die bloße Kraft unserer Gedanken unsere Persönlichkeit, unsere Lebensumstände, ja selbst von uns scheinbar unabhängiges Geschehen verändern und beeinflussen können. Jede Energie verändert ihr jeweiliges Umfeld. Wenn Sie also die Kraft Ihrer Gedanken konzentriert auf ein Ziel richten, so werden Sie dieses Ziel früher oder später auch erreichen.

Nichts entsteht jedoch aus dem Nichts, das ist ein Naturgesetz. Wer nichts tut, wird deshalb auch nichts erreichen. Umgekehrt ergibt sich aus dieser Gesetzmäßigkeit, dass jede auch noch so »geringe« Aktion, jedes Handeln, eine gleichwertige und der Aktion entsprechende Reaktion hervorrufen muss. Es geht in diesem Universum keine Energie verloren. Auch jeder Ihrer Gedanken ist eine »Aktion«, die eine Reaktion in Ihrer Umwelt auslöst und entsprechend Einfluss auf Ihr Schicksal ausübt. Wenn Sie sich diesen Zusammenhang bewusst machen, werden Sie erkennen, welche unermessliche schöpferische – aber auch destruktive – Fähigkeiten dem Menschen gegeben sind. Ja, wir sind dazu aufgerufen, in dieser Welt zu wirken, denn bereits in der Bibel heißt es: »Macht euch die Erde untertan!«

Dieser Ausspruch will jedoch nicht etwa sagen, dass wir die Erde und ihre Schätze ausbeuten sollen. Wir sollen sie vielmehr nutzen, so, wie sie uns gegeben wurden, und die Erde unseren Nachkommen besser und schöner hinterlassen. Den Teil der Schöpfung jedoch, der uns am »nächsten« liegt, sollten wir in besonderem Maße in Besitz nehmen und pflegen, nämlich uns selbst. Uns stellt nicht das Leben als solches vor Probleme und Schwierigkeiten, sondern unsere Unwissenheit, die Unbewusstheit, in der wir leben. Sobald wir aber lernen, unsere Fähigkeiten gezielt einzusetzen und die gewaltigen Kräfte in uns zur Entfaltung zu bringen, werden wir erkennen, was es heißt, schöpferisch zu sein.

Natürlich genügt es nicht, dies alles nur zu wissen und beipflichtend mit dem Kopf zu nicken. Erst wenn Sie Ihr neu erworbenes Wissen in die Tat umsetzen, wird es Ihnen zum Segen gereichen.

Dieses Buch ist für die Praxis geschrieben. Sie werden seinen wahren Wert daher kaum erfahren, wenn Sie es nur lesen und vernünftig abwägend bewerten. Erst die Anwendung der von mir angebotenen Verhaltensregeln in Ihrem Alltag wird Ihnen zeigen, in welch unglaublichem Ausmaß Sie Ihr Schicksal mit Ihrem Denken, Wollen und Tun beeinflussen und selbst gestalten können.

Doch wenn Sie in Ihrem Leben Erfolg haben möchten, müssen Sie zunächst Ihre Denkgewohnheiten und Verhaltensweisen überprüfen. Wenn Ihnen bisher der von Ihnen gewünschte Erfolg nicht zuteilwurde, müssen Sie zunächst erkennen, dass Sie selbst sich von Grund auf ändern müssen, damit Ihr Leben sich von Grund auf ändern kann.

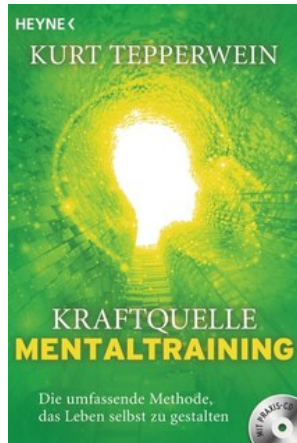
Wer bestimmte Wirkungen erzielen will, muss erst entsprechende Ursachen setzen. Erst wenn Sie bereit sind, die lebens-

bejahenden Kräfte in sich zur Entfaltung zu bringen, können Sie die Umstände Ihres Lebens wirklich selbst bestimmen. Diese unerlässliche Veränderung Ihrer inneren Einstellung mag Ihnen zunächst große Mühe bereiten und beschwerlich erscheinen, aber sie ist notwendig. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie dieses Buch nicht einfach als Unbeteiligter lesen dürfen. Wenn Sie in Ihrem Leben den lebensbejahenden und schöpferischen Kräften die Oberhand verschaffen wollen, so verlangt das Ihren ganzen Einsatz; nur so erzielen Sie optimale Resultate.

Alles, was Sie für ein erfolgreiches Leben brauchen, tragen Sie schon immer in sich. Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass der Mensch nur einen Bruchteil seiner geistig-seelischen Möglichkeiten voll ausschöpft. Es gibt jedoch keinen Grund, weshalb das immer so bleiben muss. Das Mentaltraining hilft Ihnen, die in Ihnen schlummernden Fähigkeiten zu wecken und zu nutzen. Die Methoden des Mentaltrainings setzen nichts voraus außer dem innigen Wunsch und dem festen Willen, das eigene Schicksal selbst zu gestalten und erfolgreich und glücklich zu sein.

Auf Ihrem Weg zum Erfolg ist das Leben *immer* auf Ihrer Seite. Die rechten Dinge werden für Sie in Zukunft immer zur rechten Zeit geschehen, wenn Sie die in diesem Buch dargelegten Verhaltensregeln beherzigen. Doch verantwortlich für Ihren Erfolg sind nur Sie selbst! Die Grundgesetze des Lebens arbeiten für Sie, wenn *Sie* es zulassen; denn eines dieser Gesetze besagt, dass wir unser Weltbild selbst bestimmen.

Unsere Fähigkeit zu wollen, zu glauben und den Erfolg zu erwarten und anzunehmen, eröffnet uns unbegrenzte Möglichkeiten. Schon in der Bibel heißt es: »Alles, worum ihr betet und bittet, glaubet nur, dass ihr es bereits empfangen habt, und



Kurt Tepperwein

[Kraftquelle Mentaltraining \(inkl. CD\)](#)

Die umfassende Methode, das Leben selbst zu gestalten

256 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de