

DEEPAK CHOPRA

LEBEN IN FÜLLE

Der innere Weg zu Reichtum

DEEPAK CHOPRA

LEBEN IN FÜLLE

Der innere Weg zu Reichtum

*Aus dem amerikanischen Englisch
übersetzt von Claudia Callies*

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif font. Above the letters "I", "R", "I", "S", "I", "A", and "N", there is a smooth, curved line that forms a gentle arch or swoosh.

Copyright © 2022 Penguin Random House USA
This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Korrektorat: Susanne Schneider
Projektleitung und Lektorat: Inga Heckmann
Herstellung: Timo Wenda
Coverdesign und Umschlaggestaltung: Timo Wenda
unter Verwendung eines Motivs von © Gareeba Singh Tekam/Must Art Gallery
Cover Design: Jaya Miceli



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
© 2023 by Irisiana Verlag,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Satz: GGP Media GmbH, Pößneck
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-424-15435-1

INHALT

EINLEITUNG

LEBEN IN FÜLLE UND DER INNERE WEG

7

TEIL EINS

DAS YOGA DES GELDES

13

DHARMA UND GELD

17

ARBEIT UND GELD

36

DER FLUSS DER KREATIVEN INTELLIGENZ

50

EINFACHES GEWAHRSEIN

60

TEIL ZWEI

DIE FÜLLE FINDEN

69

TEIL DREI

DIE GABEN DER KREATIVEN INTELLIGENZ 89

DAS CHAKRASYSTEM	91
CHAKRA 7	100
CHAKRA 6	110
CHAKRA 5	135
CHAKRA 4	153
CHAKRA 3	176
CHAKRA 2	195
CHAKRA 1	218

EPILOG

UNSERE GEMEINSAME SPIRITUELLE ZUKUNFT 237

DANKSAGUNG	243
REGISTER	244

EINLEITUNG

LEBEN IN FÜLLE UND DER INNERE WEG

Es gibt viele Bücher darüber, wie man zu Wohlstand gelangt, aber dieses Buch ist meiner Meinung nach einzigartig, weil es einen inneren Weg aufzeigt. Ich würde mich freuen, meinen Leserinnen und Lesern nahebringen zu können, dass Fülle ein Zustand des Gewahrseins ist. Das Bewusstsein ist unendlich, daher hält es auch unendlich viele Gaben bereit. Dies ist eine uralte Wahrheit, die dem Yoga, der aus Indien stammenden philosophischen Lehre, zugrunde liegt. Die Yogawahrheiten dienen weit mehr als die Körperpositionen, die im Yogaunterricht gelehrt werden (sie sind nicht Teil dieses Buches), der Erfüllung im Leben, einschließlich der materiellen Fülle. *Yoga* ist ein großartiges Wort, und was sich hinter seiner Bedeutung verbirgt, ist eine noch großartigere Vision. In Sanskrit bedeutet *Yoga*, sich zu verbinden oder zu vereinen, abgeleitet von der Wurzel *yuj* (anjochen, anschirren). Das deutsche Wort *Joch* stammt aus dieser Wurzel und bezeichnet unter anderem einen mittelalterlichen Karren, der von einem Ochsenjoch gezogen wird. *Yoga* jedoch beleuchtet eine völlig neue Realität, in der es darum geht, mit sich und der Welt verbunden zu sein: Die Dinge, die wir normalerweise als getrennt wahrnehmen, sind eins. *Yoga* steht in diesem Sinne auch für die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Die beiden wesentlichsten Dinge, die wir voneinander trennen, sind unsere zwei Lebenswelten. Die eine Welt ist »da draußen«, die physische Welt der Dinge und anderer Menschen. Die andere Welt ist die »hier drinnen«, in der der Geist ständig aktiv ist und unablässig Gedanken und Empfindungen produziert. Das Ziel des *Yoga* ist es, diese beiden Welten zusam-

menzubringen. Wenn Sie das schaffen, werden Sie glücklich und erfolgreich sein.

Yoga ist aus der alten vedischen Kultur hervorgegangen, die das indische Leben seit Jahrhunderten bestimmt, und Wohlstand wird im Yoga nicht ausgeschlossen, schon gar nicht aus spirituellen Gründen. *Artha* ist eines der vier klassischen Lebensziele im alten Indien, das Sanskrit-Wort bedeutet »Besitz, Reichtum, Vermögen«. Wenn Sie die Prinzipien des Yoga befolgen, werden Sie das Leben führen, für das Sie bestimmt sind, ein Leben der Fülle und Freude. Und auf dem Weg dorthin wird das Geld für dieses Leben zu Ihnen kommen.

Das gibt Ihnen eine Vorstellung davon, warum die Vision des Yoga so großartig ist: Auf einer tieferen Ebene geht es beim Yoga um Erleuchtung. Aber für die Zwecke dieses Buches ist das Erreichen von Glück und Erfolg genug, ein würdiges Ziel, das sich mit Yoga viel einfacher, schneller und schmerzloser erreichen lässt, als Sie wahrscheinlich denken.

Angesichts der harten Wirklichkeit, insbesondere in diesen schwierigen Zeiten, würden die meisten Menschen den Teil des Versprechens, dass »das Geld kommen wird«, wohl skeptisch sehen. Laut Meinungsforschern ist Geld die größte Sorge der Menschen, denn Geld steht für die meisten nicht automatisch zur Verfügung, sondern bedeutet Arbeit und Kampf. Man braucht Geld zum Überleben, und wenn es einem richtig gut gehen soll, benötigt man noch mehr. Doch selbst in den wohlhabendsten westlichen Volkswirtschaften gibt nach Angaben der Gallup Organization nur etwa ein Drittel der Befragten an, dass sie gut und erfolgreich leben.

Der Schlüssel, um Geldsorgen loszuwerden, liegt nicht darin, härter zu arbeiten und sich für den täglichen Kampf zu rüsten, bis zu dem Tag, an dem man in den Ruhestand gehen und sich mit einem Gefühl von Sicherheit entspannen kann. Dieser Tag, der in vielen Ländern früher mit dem 65. Lebensjahr verbunden war, rückt teilweise in immer weitere Ferne. Viele Menschen, selbst mit guten finanziellen Perspektiven, werden voraussichtlich bis zum Alter von 70 Jahren, wenn nicht länger, arbeiten müssen. Es gibt auch keine Garantie dafür, dass der Ruhestand ein Gefühl der Sicherheit, geschweige denn des Wohlbefindens, bereithält. Das Alter ist in vielerlei Hinsicht ein Glücksspiel, vor allem aber in Bezug auf Gesundheit und

Geld. Wenn Ihnen beides zuteilwird, haben Sie etwas wahrhaft Seltenes erreicht: eine blühende Zukunft in einer Zeit, in der es für zahlreiche Menschen nicht mehr so gut läuft.

»Das Geld wird kommen« legt eine ganz andere Herangehensweise an das Thema Geld nahe. Es bedarf eines veränderten Bewusstseins, und ein größerer Wandel ist fast nicht vorstellbar, denn die beiden Welten – hier drinnen und da draußen – werden sich vereinigen. Das Leben wird sich auf einem bisher verborgenen Weg entfalten. Sie werden nicht mehr von dem äußeren Weg der Arbeit, der Finanzen, der Familie, der Beziehungen, der Pflichten und Anforderungen und auch nicht von inneren Überzeugungen, alten Konditionierungen, Sorgen, Launen, Verwirrung, Konflikten und den anderen widersprüchlichen Elementen der Psyche beherrscht werden. Jede der zwei Welten ist nur eine Hälfte der Realität. Solange Sie die beiden Hälften getrennt halten, werden Sie niemals ganz sein, sondern entweder von Ihren äußeren Umständen oder Ihren inneren Konflikten dominiert.

Der Sinn des Yoga ist es, die beiden Welten des Hier und des Dort zu vereinen und sie zu harmonisieren. Das kann allein im Bewusstsein geschehen. Sie können nur das verändern, dessen Sie gewahr sind. Durch ein wacheres Bewusstsein können Sie den verborgenen Weg finden, der Sie mit dem für Sie vorgesehenen Leben in Einklang bringt. Das Geld wird kommen, denn das, was Sie wirklich brauchen und wollen, wird nicht der göttlichen Vorsehung, dem guten Geldkarma, den Wechselfällen des Lebens oder den Launen des Schicksals überlassen. Kurz gesagt, der Zustand des Gewahrseins bringt Glück und Erfolg, mit dem Geld, das für beides benötigt wird.

Mir ist klar, dass Yoga selten mit materiellem Reichtum verbunden wird. Die Menschen der westlichen Kultur kennen in der Regel nur einen Zweig des Yoga, das Hatha-Yoga. Dabei handelt es sich um die körperliche Praxis, die mit Yogastunden identifiziert wird und die sich einer steigenden Beliebtheit erfreut (worüber ich übrigens sehr erfreut bin). Falls Sie es ebenfalls praktizieren oder sich schon damit befasst haben, wissen Sie, dass es bei den im Hatha-Yoga gelehrt Positionen darum geht, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu erzielen. Dies entspricht der allgemeinen Vision des Yoga, zwei Dinge, die wir normalerweise getrennt halten, in Einklang zu bringen. Wenn in diesem Buch jedoch von Yoga die Rede ist, beziehe ich

mich damit nicht auf das körperliche Yoga; sollte es doch einmal darum gehen, schreibe ich ausdrücklich »Hatha-Yoga«.

Das Sprichwort, dass man Glück nicht mit Geld kaufen kann, ist wahr. Aber mit Armut kann man sich Leid kaufen. Armut mit Spiritualität gleichzusetzen, halte ich für einen großen Fehler. Es hat durchaus seine Vorzüge, einfache Bedürfnisse zu haben, sich von weltlichen Ansprüchen zu lösen und den größten Teil seiner wachen Zeit für spirituelle Aktivitäten zu reservieren. Nur wenige Menschen, ob in der östlichen oder westlichen Hemisphäre, leben jedoch so. Armut macht nicht automatisch reich im Geiste, und zwar egal, ob es sich um freiwillige, aus Lauterkeit gewählte Armut handelt oder um erzwungene Armut, der man nicht entkommt.

Der wahre Sinn des Lebens ist für alle gleich: Verbinden Sie sich mit der Großzügigkeit des Geistes und lassen Sie sich von ihm alles geben, was Sie brauchen. Ist Bedürfnis dasselbe wie Wunsch? Wird Yoga alle Ihre Wünsche erfüllen und Sie mit Reichtum beschenken? Das sind die falschen Fragen. Yoga bringt innere Freude, die das einzig wahre Maß für Erfolg ist. Wenn wir uns Fantasien und Wünschen in Bezug auf Geld hingeben, kompensieren wir den Mangel an Freude.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass der erste Teil das Thema Geld und Wohlstand behandelt und der zweite Teil generell alle Aspekte des Überflusses, der Fülle. Aus dem Yoga erhalten wir die Dinge, die wir am meisten schätzen – Liebe, Mitgefühl, Schönheit, Wahrheit, Kreativität und persönliches Wachstum. Je mehr Bewusstsein Sie entwickeln, desto besser werden Sie in der Lage sein, all dies im Überfluss zu erlangen. Im dritten Teil geht es um die tiefste Ebene des Yoga, wo das Glücksbewusstsein aus dem Feld der unendlichen Möglichkeiten entspringt. Der Schwerpunkt dieses Teils liegt auf dem System der Chakren, den sieben Energiezentren, mit denen das Bewusstsein fein abgestimmt und vollständig erweckt werden kann.

Wenn Yoga hier und jetzt Freude bringen kann, werden das, was Sie brauchen, und das, was Sie sich wünschen, miteinander harmonieren, weil Ihre ganze Existenz harmonisch sein wird. Mit einer derartig vollständigen Vision im Geist von all dem, was wir erreichen wollen, wollen wir nun beginnen.

LEBEN IN FÜLLE

TEIL EINS

DAS YOGA DES GELDES

Yoga bietet uns die beste Möglichkeit, Geld zu verdienen und gut damit umzugehen, dem Geld seinen wahren Wert zu geben und es für Erfolg und Glück zu nutzen. Ich weiß, wie überraschend diese Behauptung klingt. Die indische Spiritualität wird mit Entzagung und Loslösung von der Welt gleichgesetzt. Unser typisches Bild ist das eines weißbärtigen Einsiedlers, der in einer Höhle hoch im Himalaja meditiert. Aber in Wirklichkeit ist Yoga nicht spirituell im religiösen Sinne. Yoga ist die Wissenschaft des Bewusstseins.

Wenn Sie erfahren, wie sich das Bewusstsein tatsächlich verhält, wird etwas Erstaunliches passieren: Sie verändern sich mit ihm. Das Erlernen oder Studieren eines anderen Fachs wird niemals einen solchen einschneidenden Effekt haben. Das Studium von Geschichte, Geografie oder Physik wird Ihnen vielleicht Freude machen oder Sie sogar begeistern, aber Sie werden sich innerlich nicht verändern; Sie werden nicht die persönliche Transformation erfahren, die durch Yoga ermöglicht wird.

Es gibt eine unmittelbare Verbindung zum Geld, so seltsam dies auf den ersten Blick auch erscheinen mag. Auf der Seelenebene gibt es die Großzügigkeit des Geistes. Sie manifestiert sich wie folgt:

- *Unendliche Fülle*
- *Unendliche Möglichkeiten*
- *Unbegrenzte Kreativität*
- *Barmherzigkeit, Gnade und Güte*

- *Ewige Liebe*
- *Grenzenloses Geben*

Diese Gaben sind angeboren und das menschliche Gewahrsein ist darauf ausgerichtet, sie zum Ausdruck zu bringen. Wenn Sie sie in Ihrem eigenen Leben verkörpern, sind Sie im wahrsten Sinne des Wortes reich. Reichtum allein an Geld zu messen, ist spirituell leer. (Ich weiß nicht viel über Reggae-Musik, aber der große Reggae-Musiker Bob Marley sprach wie ein Yogi, als er sagte: »Manche Menschen sind so arm, dass sie nur Geld haben.«).

Um dauerhaften Reichtum zu erlangen, der Ihrem Leben Sinn und Wert gibt, müssen Sie Ihr tägliches Leben auf die Großzügigkeit des Geistes gründen. Alles andere, was Sie sich wünschen, wird sich von selbst ergeben.

Sobald Sie die Verbindung zwischen Bewusstsein und Geld herstellen, haben Sie den richtigen Weg eingeschlagen. Geld ist nicht all das Gold in Fort Knox und all die Geldscheine in Taschen und Geldbörsen. Geld ist ein Werkzeug des Bewusstseins. Daher bestimmt Ihr Bewusstseinszustand, wie Sie Geld sehen, wie Sie es verdienen und wofür Sie es verwenden. Das Bewusstsein ist immer in Bewegung, und das gilt auch für Geld. Das Bewusstsein treibt uns an, mehr vom Leben zu wollen; Geld folgt dieser Reise und erleichtert den Weg, sofern genug davon vorhanden ist.

Indem Sie den Schwerpunkt vom Geld als Ziel darauf verlagern, mehr aus Ihrem Leben zu machen, werden Sie die Unterstützung des Bewusstseins haben. Im Yoga kommt diese Unterstützung von Dharma (das Wort ist zurückzuführen auf den Sanskrit-Begriff *dhr* für »[fest]halten, unterstützen«). Dharma ist die Bestimmung des Menschen, seine Lebensaufgabe. Wenn Sie Ihr Dharma finden und leben, folgt Fülle. Wenn nicht, erfahren Sie Mangel. Ohne die Unterstützung des Bewusstseins kann nichts Wertvolles erreicht werden.

Das Konzept des Geldes ist mächtig, und als es sich durchsetzte – Archäologen führen das erste Geld auf den mesopotamischen Schekel vor etwa fünf Jahrtausenden zurück – explodierte das Geld als Idee. In unserem modernen Leben blüht die Idee weiter. Als eine Erfindung des Geistes erfüllt Geld vier verschiedene Aufgaben, die für die menschliche Gesellschaft notwendig sind: Geld dient uns als Belohnung, Wert, Tauschmittel und zur Bedürfnis-

befriedigung. Wenn Sie einmal innehalten und überlegen, warum Sie persönlich Geld brauchen, werden Sie feststellen, dass alle vier Dinge in Ihrem Leben eine Rolle spielen.

Belohnung: Das Geld, das in den Geburtstagsbrief an ein Kind gesteckt wird, das Gehalt, das jeder Erwerbstätige erhält, und das Trinkgeld, das dem Kellner in einem Restaurant gegeben wird, sind allesamt Belohnungen.

Wert: Das Geld im Geburtstagsbrief ist ein reines Geschenk, das nicht verdient werden muss. Aber es vermittelt dem Kind, dass es wertgeschätzt wird. Ihr Gehalt drückt den Wert Ihrer Arbeit aus, und viele Menschen machen Ihr Selbstwertgefühl von der Höhe Ihres Gehalts abhängig.

Bedürfnis: Wir leben in einer Dienstleistungswirtschaft, die mehr dazu dient, die Bedürfnisse der Menschen zu befriedigen, als sie mit materiellen Notwendigkeiten zu versorgen. Wenn Sie einen Arzt, eine Hochschulausbildung, einen Satz neuer Reifen oder andere Dinge brauchen, kann Geld es Ihnen verschaffen. Auch eher überflüssige Bedürfnisse, wie die neuesten Sneakers, die gerade in Mode sind, oder ein größerer Fernseher, lassen sich durch Geld befriedigen.

Austausch: Geld gleicht die Differenz zwischen zwei Gegenständen aus, deren Wert nicht übereinstimmt. Wenn Sie ein Mountainbike zu verkaufen haben und ich nur ein Dutzend Eier zum Tausch anbieten könnte, muss Geld ausgetauscht werden, um das Geschäft fair zu gestalten.

All diese und viele weitere Begriffe im Zusammenhang mit Geld sind Produkte des Bewusstseins, das ist offensichtlich. Yoga fügt eine fehlende Zutat hinzu, die sich als äußerst wichtig erweist. Es lehrt, dass das Bewusstsein umso mehr Macht hat, je näher man zum Ursprung des Gewahrseins kommt. Indem Sie diese Macht in Dinge umsetzen, die Sie sich wünschen, und in das Geld, um sie zu bezahlen, verwandeln Sie Ihr Bewusstsein in Reichtum.

Geld kann nicht aus diesem Wirrwarr von guten und schlechten Entscheidungen herausgelöst werden. Da Geld mit allem verbunden ist, was wir brauchen, wertschätzen, belohnen und tauschen, ist es eigentlich die Münze des Bewusstseins. Man erfährt und schenkt Freude, man erlebt Liebe, Freundschaft, Familie, Arbeit, Chancen, Erfolg und Rückschläge, und Geld ist immer irgendwie ein Bestandteil der ganzen Mischung.

Nach dem Verständnis des Yoga ist das Bewusstsein kreativ. Es schenkt dem Geist Gedanken, Gefühle, Inspirationen, Durchblick, Einsichten, Aha-Erlebnisse und alles andere, was wir schätzen, einschließlich Liebe, Mitgefühl, Freude und Intelligenz. Je näher Sie dem stillen Ursprung des Bewusstseins im Inneren sind, desto mehr werden Sie diese Wohltaten erhalten. In der jüdisch-christlichen Tradition wurden sie in die gnädigen Gaben eines barmherzigen Gottes oder der Vorsehung übersetzt. Aber im Yoga liegt der Schwerpunkt auf dem Selbst, nicht auf einer äußeren göttlichen Macht.

Wenn wir uns auf das Selbst konzentrieren, sind wir nicht nur höhere Primaten, sondern der Ausdruck eines unendlichen reinen Bewusstseins. Wir existieren, um jede schöpferische Möglichkeit zu verwirklichen, die wir zu verfolgen wünschen. Im Yoga gibt es keine Werturteile. Yoga ist die Wissenschaft des Bewusstseins, nicht eine Reihe von moralischen Regeln. Die Wünsche sind alle gleich, sobald sie in unserem Gewahrsein geboren werden. Welche Art von Verlangen gut für uns ist, liegt jedoch in unserer persönlichen Verantwortung.

DHARMA UND GELD

Die Großzügigkeit des Geistes ist unendlich. Daher ist nichts natürlicher als Überfluss. Unnatürlich hingegen sind Knappheit, Mangel und Armut. Ich weiß, dass dies belastete Begriffe sind. Um Reichtum und Armut, Haben und Nichthaben ranken sich alle möglichen Vorstellungen. Gesellschaftliche Kräfte wirken oft gegen die sozial Benachteiligten, und ich will ihnen keineswegs Schuld geben oder ein Werturteil fällen. Hinter all der Ungleichheit und Ungerechtigkeit steht aber der Geist, der nicht betroffen ist oder gar beeinträchtigt wird. Sie können eine Momentaufnahme vom Leben eines jeden Menschen irgendwo auf der Welt machen, und immer wird es einen spirituellen Weg des Dharma geben. Es ist ein innerer Weg, und doch verstehen nur wenige Menschen, ob in Ost oder West, ob reich oder arm, wie sie Zugang zu ihrem spirituellen Geburtsrecht erhalten können. Yoga ist das Lagerhaus des Wissens, das erforderlich ist, damit jeder wirklich das Leben führen kann, für das er bestimmt ist, in Erfüllung und Fülle *von innen heraus*.

Der Schlüssel zum Reichtum liegt darin, dem Dharma zu folgen, auf dem Weg zu bleiben, der für einen am besten ist. Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der eigenen persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Der »beste« Weg ist dabei nicht im Voraus festgelegt. Sie haben die Wahl und haben bereits Ihr ganzes Leben lang Entscheidungen getroffen, die zu diesem Moment geführt haben. Schauen Sie sich um – die Situation, in der Sie sich befinden, wurde vom Geist geschaffen. Die physischen Erscheinungen eines Hauses, eines Arbeitsplatzes, eines Besitzes, eines Gehalts, eines Bankkontos und so weiter sind das Ergebnis des Bewusstseins. Materielle Dinge haben

an und für sich keinen inneren Wert. Ein Palast kann ein Ort des Unglücks, eine Hütte von Freude erfüllt sein. Eine Arbeitsstelle kann eine Quelle der persönlichen Entfaltung oder eine einzige Plackerei sein. Ihr Gehalt kann Ihnen das ermöglichen, was Sie sich vom Leben erhoffen, oder Sie kaum über Wasser halten.

Wenn Sie mehr vom Leben wollen, entwickeln Sie eine Vision, die im Einklang mit Ihrem Dharma steht. Gleich werde ich Sie bitten, sich Gedanken über Ihre persönlichen Visionen von Erfolg, Wohlstand und Erfüllung zu machen. Aber vorher sollten Sie wissen, welche Werte das Dharma unterstützt und welche nicht.

IHR DHARMA WIRD SIE UNTERSTÜTZEN, WENN SIE:

- *glücklich und erfüllt sein wollen.*
- *sich für andere einsetzen.*
- *den Erfolg anderer Menschen genauso wichtig nehmen wie Ihren eigenen.*
- *aus Liebe handeln.*
- *Ideale haben und nach ihnen leben.*
- *friedliebend sind.*
- *sich selbst und die Menschen um Sie herum inspirieren.*
- *selbstständig sind.*
- *zuhören und lernen.*
- *Ihre Möglichkeiten erweitern.*
- *Verantwortung übernehmen.*
- *neugierig auf neue Erfahrungen sind.*
- *aufgeschlossen sind.*
- *sich selbst akzeptieren und Ihren Wert kennen.*

Da es die natürlichste Art zu leben ist, im Dharma zu sein, sind all die oben genannten Dinge ebenso natürlich und dadurch leicht umzusetzen. Aber das moderne Leben leitet uns nicht immer der Ordnung des Dharma entsprechend, sondern oft ganz im Gegenteil. Wir werden beeinflusst, an eine Lebensweise zu glauben, die Stress, Ablenkung, Unglücklichsein und stän-

dige Reize erzeugt. Das passiert, wenn wir nur an der Oberfläche des Bewusstseins leben. Dort gibt es ein ständiges Spiel von Forderungen und Wünschen, die keine tiefen Wurzeln haben. Ihr spiritueller Wert ist gleich null, was bedeutet, dass es keine Verbindung zum Dharma gibt.

Yoga legt die Realität dar, wie das Bewusstsein arbeitet. Anschließend kann jede(r) von uns wählen, wie er oder sie ein Dasein führen will. Sie können gut damit leben, nicht genau zu wissen, wie Ihr Auto funktioniert, es ist nur eine nützliche, austauschbare Maschine. Wenn Sie aber zu wenig darüber wissen, wie das Dharma funktioniert, wird Ihnen das mitunter Probleme machen. Unbewusst arbeiten wir alle auf folgende Weise gegen die spirituelle Unterstützung.

IHR DHARMA WIRD SIE NICHT UNTERSTÜTZEN, WENN SIE:

- *immer nur der oder die Erste sein wollen.*
- *dafür auf den Rücken anderer steigen.*
- *etwas Unehrliches tun.*
- *anderen die Schuld für Ihre Schwierigkeiten geben.*
- *unbedingt und um jeden Preis reich werden wollen.*
- *materiellen Erfolg über Glück stellen.*
- *die Bedürfnisse der Menschen um sich herum ignorieren.*
- *überzeugt sind, immer recht zu haben.*
- *versuchen, andere zu dominieren und zu kontrollieren.*
- *Ihren Stresspegel ignorieren.*
- *lieblos sind.*
- *nicht empathisch und fürsorglich sind.*
- *mehr nehmen als geben.*
- *starrsinnig und engstirnig sind.*

Diese Dinge im Allgemeinen zu vermeiden, fällt den meisten Menschen nicht schwer. Es sind aber die kleinen Akte des Egoismus, die beiläufige Missachtung anderer, eine Tendenz zu Schuldzuweisungen und eine Gewohnheit, mehr zu nehmen als zu geben, die sich unsichtbar in das tägliche Leben einschleichen können. Das Dharma verlangt nicht von Ihnen, heilig-

mäßig zu leben. Es bittet Sie lediglich, Gewahrsein zu üben. Wenn Sie all dessen gewahr sind, was der Geist Ihnen geben kann, ist das Leben in Ihrem Dharma eine Quelle der Freude.

Die wertvollste Art des Gewahrseins ist die Eigenwahrnehmung, denn Ihr Dharma wird nicht von oberflächlichen Wünschen geleitet, sondern von Ihrem wahren Selbst, das mit Ihrer Quelle im Geist verbunden ist. Im Laufe der Jahre habe ich schon viele Menschen gebeten, ihre Eigenwahrnehmung anzuzapfen und eine Reihe von Fragen zu beantworten, die zum Kern ihrer Bestimmung führen. Bevor wir fortfahren, lade ich Sie ein, Ihr eigenes »Seelenprofil«, wie ich es nenne, zu erstellen. Danach werden Sie erfahren, was es enthüllt.

IHR SEELENPROFIL

Wie Sie auf Ihr wahres Ich hören

Wohlstand zu erlangen und gleichzeitig in Ihrem Dharma zu sein, hält Sie auf dem für Sie richtigen Weg. Diesen Weg können Sie selbst bestimmen und gestalten. Und wie? Indem Sie Ihr tieferes Gewahrsein befragen, aus dem Inspiration und Weisheit kommen. Wir können diesen tieferen Ort Ihre Seele oder Ihr wahres Selbst nennen. Botschaften aus dieser Ebene nähren Erfahrungen von Glück und Erfüllung mit größerer Sicherheit als die geistige Aktivität an der Oberfläche Ihres Verstandes. Erst durch die Aufrechterhaltung einer Seelenverbindung bleiben Sie auf die Dauer in Ihrem Dharma.

Das Schöne an der Seele oder dem wahren Selbst ist, dass es nicht nach einem Zeitplan funktioniert. Man kann mit den alltäglichen Anforderungen und Begehrlichkeiten des Lebens beschäftigt sein, und doch kommen irgendwie Botschaften von einer tieferen Ebene durch. Jede Botschaft erinnert Sie still daran, was im Leben am wertvollsten ist. All dies – Liebe, Mitgefühl, Kreativität, Weisheit, inneres Wachstum, Einsicht, Schönheit und Wahrheit – ist bereits ein Teil von Ihnen. Das ist ausnahmslos wahr.

Das Licht des reinen Gewahrseins ist ewig, und glücklicherweise leben wir auf einer gewissen Ebene alle in diesem Licht.

Was Sie tun müssen, ist, das, was Sie zu sein glauben, mit Ihrem wahren Selbst abzugleichen. Es gibt keinen Grund, nach Selbstverbesserung zu streben. Ihre Seele macht Sie über alle Maßen wertvoll. Die Botschaften der Seele werden zunächst hauptsächlich auf der Ego-Ebene registriert. Wenn Sie einen Impuls der Liebe, der Schönheit, des Einfühlungsvermögens, der Einsicht und all der anderen Dinge, die Ihre Seele übermittelt, spüren, ist eine Botschaft durch Ihre Ego-Abwehr hindurchgesickert. Das Ego ist nichts anderes als eine Ich-Imitation, die vorgibt, das Echte zu sein.

FRAGEBOGEN

Vor diesem Hintergrund wird Ihnen der folgende Fragebogen helfen, sich mit Ihrem Inneren zu verbinden und herauszufinden, wer Sie wirklich sind. Meistens wird dies mit dem übereinstimmen, wer Sie gerne sein möchten.

ANLEITUNG

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und zentrieren Sie sich für einen Moment, indem Sie ein paar tiefe Atemzüge machen. Sobald Sie sich ruhig und konzentriert fühlen, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem wahren Selbst auf und beantworten Sie die folgenden Fragen.

Anregung: Um sich nicht in langen Beschreibungen zu verlieren, sollten Sie Ihre Antworten so kurz wie möglich halten. Ich empfehle Ihnen, sich auf drei Wörter zu beschränken – achten Sie nur darauf, dass es drei aussagekräftige Wörter sind.

1. Können Sie ein Schlüsselerlebnis in Ihrem Leben beschreiben, etwas, das ein großes Aha!-Erlebnis, ein Wendepunkt oder ein bemerkenswertes Beispiel dafür war, dass Sie in einer Sache völlig aufgingen, völlig in Ihrem Element waren?

Antwort: _____

2. In drei oder vier Worten: Was ist Ihr Lebensziel?

Antwort: _____

3. Worauf sind Sie in Ihrer Familie am meisten stolz?

Antwort: _____

4. Was sind die drei wichtigsten Werte, die Sie in eine Beziehung einbringen?

Antwort: _____

5. Was sind die drei wichtigsten Werte, die Sie in einer Beziehung vom Partner erwarten?

Antwort: _____

6. Wer sind Ihre drei größten Helden und Heldinnen?

Antwort: _____

7. Was sind Ihre einzigartigen Gaben, Fähigkeiten oder Talente?

Antwort: _____

8. Wie haben Sie der Welt und den Menschen um sich herum geholfen?

Antwort: _____

9. Was würden Sie tun, wenn Sie alles Geld und alle Zeit der Welt hätten?

Antwort: _____

10. Was ist das Wichtigste, das Sie schon immer erreichen wollten, aber nie geschafft haben?

Antwort: _____

NACHDENKEN ÜBER IHRE ANTWORTEN

Der eigentliche Zweck und Wert dieser Fragen besteht darin, Sie mit Ihrem wahren Selbst bekannt zu machen. Wenn Sie bereits ein Leben führen, das Sie erfüllt, kennen Sie Ihr wahres Selbst sehr gut. Es wird Raum dafür vorhanden sein, nach Höherem zu streben und Ihren Idealen noch mehr als bisher gerecht zu werden, aber Ihre Antworten werden keine verpassten Chancen und unerfüllten Träume widerspiegeln.

Die meisten von uns werden bei der Beantwortung der Fragen feststellen, dass wir unser wahres Selbst nur teilweise kennen. Unbewusstes Verhalten füllt oftmals die Lücken aus und ermöglicht es uns, uns mit dem Selbstbild zu identifizieren, das wir der Welt zeigen. Glück und Erfüllung sind eher eine flüchtige Inspiration als tägliche Realität. Aber auf der Ebene unseres wahren Selbst sind wir mit unserem Dharma verbunden. Es unterstützt das Leben, das wir führen sollen. Trotz der Höhen und Tiefen, die wir erleben, ist unser Dharma immer da und wartet darauf, dass wir Kontakt aufnehmen.

Heben Sie Ihre Antworten auf und sehen Sie sich Ihr Seelenprofil immer mal wieder an. Niemand außer Ihnen kann Ihren inneren Check-up durchführen. Wenn Sie die Fragen ernsthaft und nachdenklich beantworten, kommen Sie mit einer tieferen Realität in Berührung, und das erweitert Ihre Eigenwahrnehmung. Ihr wahres Selbst weiß, dass Sie eine dauerhafte Verbindung mit ihm haben wollen, und indem Sie sich regelmäßig mit Ihrem Seelenprofil beschäftigen, wird sich diese Verbindung vertiefen.

GELDKARMA

Das Dharma unterstützt Sie in Ihrer Absicht, wohlhabend und erfolgreich zu sein, zunächst im Inneren und dann durch die Spiegelbilder, die das Leben Ihnen vorhält. Yoga lehrt, dass die beiden Welten, die wir bewohnen, hier und dort, eigentlich zwei Aspekte einer einzigen Realität sind. Ein berühmtes Sutra (Lehrsatz) des Yoga besagt: »Wie du bist, so ist die Welt.« Äußere Spiegelungen sind das Ergebnis Ihrer Absichten. Zweifelsohne haben manche Menschen viel bessere Reflexionen als andere. Wenn Sie Geld haben wollen, aber Ihre Lebensumstände nicht ideal sind, ist etwas schiefgelaufen. Was Sie wollten und was Sie bekommen haben, stimmt nicht überein.

Der Übeltäter ist das Karma, das in dem Zwischenraum von Absicht und Ergebnis lebt. Halten Sie einen Moment inne und betrachten Sie Ihre bisherigen Erfolge und Rückschläge. In jedem Leben gibt es beides, selbst in den reichsten und glamourösesten (deshalb lesen wir so eifrig Artikel über Prominente, um einerseits von einer idealen Existenz zu träumen und uns aber gleichzeitig zu versichern, dass Idole genauso schlimme Probleme haben können wie jeder Normalbürger auch).

Karma ist der Grund, warum guten Menschen schlechte Dinge widerfahren. In der modernen säkularen Gesellschaft klingt das falsch. Schlechte Dinge, Unglücksfälle zum Beispiel, passieren aus allen möglichen Gründen, die nicht immer offensichtlich sind. Aber die Lehre vom Karma umfasst sowohl das Gute als auch das Schlechte. Karma ist auch der Motor, der »Unwürdigen« Reichtum und Macht bringt. Das lässt das karmische System sehr ungerecht erscheinen. Der rationale Verstand würde ganz anders entscheiden. Es besteht immer die Gefahr, dass ein unschuldiges Opfer beschuldigt oder die Sünden der Reichen und Mächtigen übersehen werden.

Die Lehre vom Karma rechtfertigt es jedoch nicht, das Leben als gerecht oder ungerecht zu bezeichnen. Karma ist schlichtweg die Summe der Folgen unserer vergangenen Handlungen – das Wort *Karma* bedeutet auf Sanskrit einfach »Tat, Handlung«. Die Vorstellung von gutem und schlechtem Karma erscheint uns irgendwie mysteriös, aber in Wirklichkeit verlassen wir uns je-

den Tag auf das Karma, denn es ist im Grunde dasselbe wie Ursache und Wirkung. Gäbe es keine Verbindung zwischen Ursache und Wirkung, wäre nichts vorhersehbar. Es wäre eine bizarre Welt, wenn Eis plötzlich in Flammen aufgehen oder Schokolade unerwartet nach Fisch schmecken würde.

Wird im alltäglichen Sprachgebrauch von gutem und schlechtem Karma gesprochen, geht es in der Regel um Glück oder Pech. Aus heiterem Himmel gewinnt jemand ein Vermögen in der Lotterie oder verliert im anderen Extrem aufgrund einer Wirtschaftskrise all seinen Besitz. Auf einer höheren Ebene der Komplexität bedeutet Karma aber mehr: Auch wenn Glück sich zufällig anfühlt, ist Karma in das komplexe System von Ursache und Wirkung eingebunden. Wenn man etwas verursacht, ist die Wirkung unvermeidlich. Es scheint, als ob das Karma alle Ihre Handlungen – gute und schlechte – nachverfolgt und Sie in Situationen gefangen hält, denen Sie manchmal verzweifelt zu entkommen versuchen.

Gibt es so etwas wie eine unsichtbare Kraft, die sich über unsere besten Absichten hinwegsetzt oder uns plötzlich belohnt, ohne dass wir uns dafür anstrengen mussten? Die Karmatheorie besagt dies nicht. Sie geht nicht von einer schicksalhaften Kraft aus, die sich unserer Kontrolle entzieht. Das Handeln unterliegt sehr wohl unserer Kontrolle, und das Einzige, was die Karmalehre hinzufügt, sind unvorhergesehene Folgen, was ja nichts völlig Fremdes für uns ist.

Jede Ihrer Handlungen in Ihrem Leben zusammen mit den Folgen jeder Handlung ergibt in der Summe Ihr persönliches Karma. Kann man das Karma also sozusagen berechnen? Nein, nicht im täglichen Leben, denn es gibt einfach zu viele Handlungen, die mit zu vielen Konsequenzen verweben sind, all das ist sehr unübersichtlich. (Im Hinduismus gibt es außerdem den Faktor der Handlungen in einem früheren Leben, aber wir werden uns in diesem Buch nicht mit der Reinkarnation befassen, die für unsere Zwecke irrelevant ist – Ihr jetziges Leben in unserer modernen Welt stellt Sie schon vor genügend Herausforderungen).

Karma hat im täglichen Leben nur dann eine praktische Bedeutung, wenn es auf Faktoren zurückgeführt wird, die man ändern kann. Auf Ihre gegenwärtigen Lebensumstände angewandt, hängt Ihr Karma von folgenden Faktoren ab: