

dandapani

FOKUS.

Die Kraft der Konzentration

dandapani

FOKUS.

Die Kraft der Konzentration

**Geistige Klarheit gewinnen –
Erfolg und Erfüllung manifestieren**

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Karin Weingart

Lotos

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel
The Power of Unwavering Focus
bei Portfolio/Penguin, einem Imprint von Penguin Random House LLC.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2023
Copyright © 2022 by Dandapani Satgunasingam
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Portfolio,
an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023
by Lotos Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Dr. Diane Zilliges
Covergestaltung: Guter Punkt, München, nach einem Design von Jen Heuer
Coverfoto: © Andre Schneider
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-7787-8309-2

www.Integral-Lotos-Ansata.de

Gewidmet sind diese Seiten meinem Guru

SATGURU SIVAYA SUBRAMUNIYASWAMI,

ebenso liebe- wie respektvoll auch Gurudeva genannt.

*Ohne die bedingungslose Liebe, mit der er sich mir und meiner
persönlichen Entwicklung widmete, wäre ich nie zu diesem Buch
inspiriert worden. Denn ihm verdanke ich das größte Geschenk,
das ich je erhalten habe: die Tools und Techniken, die ich brauchte,
um mich selbst besser kennenzulernen und das Göttliche in mir
wahrzunehmen zu können. Alles, was im Folgenden
zu lesen sein wird, beruht auf Gurudevas Lehren.*

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einführung | 11 |
| TEIL 1 EIN SINN- UND FREUDVOLLES LEBEN | 17 |
| Kapitel 1 Die Grundlagen eines konzentrierten Geistes | 19 |
| Lektion 1.1 Ein sinnvolles und zielorientiertes Leben | 20 |
| Lektion 1.2 Die Regie übernehmen | 25 |
| Lektion 1.3 Verlangen – die stärkste Kraft im Leben | 31 |
| Lektion 1.4 Begründen und überzeugen | 35 |
| Kapitel 2 Alles auf Erfolg! | 39 |
| Lektion 2.1 Das Leben soll freudvoll sein | 40 |
| Lektion 2.2 Die Manifestation deines Wunschlebens | 43 |
| Lektion 2.3 Das Sterben | 45 |
| Lektion 2.4 Das Gesetz der Praxis | 54 |
| Lektion 2.5 Absicht und Gehorsam | 62 |
| Lektion 2.6 Die Macht der kleinen Schritte | 67 |

TEIL 2 DER UNBESCHREIBLICHE GEIST

73

| | |
|--|-----|
| Kapitel 3 Den Geist verstehen | 75 |
| Lektion 3.1 Das stärkste Tool der Welt | 76 |
| Lektion 3.2 Das große Geheimnis des Geistes | 81 |
| Lektion 3.3 Der Geist als Herrenhaus | 89 |
| Lektion 3.4 Das Bewusstsein auf Reisen | 94 |
| | |
| Kapitel 4 Die Energie folgt dem Bewusstsein | 97 |
| Lektion 4.1 Die Bedeutung der Terminologie | 98 |
| Lektion 4.2 Das Bewusstsein im Alltag | 101 |
| Lektion 4.3 Ein Hund namens Bewusstsein | 107 |
| Lektion 4.4 Die Geschichte mit der Energie | 111 |
| Lektion 4.5 Die Magnetkraft der Emotion | 116 |
| Lektion 4.6 Das Myzel des Geistes | 122 |
| | |
| Kapitel 5 Die Beherrschung des Bewusstseins | 129 |
| Lektion 5.1 Zweck und Ziel definieren | 130 |
| Lektion 5.2 Die Bewegungen des Bewusstseins im Geist | 134 |
| Lektion 5.3 Vom Bewusstsein zur Aufmerksamkeit | 140 |
| Lektion 5.4 Das Bewusstsein ablösen | 143 |
| Lektion 5.5 Kapitänin des Bewusstseins | 150 |

| | |
|---|-----|
| TEIL 3 DIE FLÜGEL DES GEISTES | 153 |
| | |
| Kapitel 6 Unerschütterliche Fokussierung | 155 |
| Lektion 6.1 Gebt uns bitte keine Drogen | 156 |
| Lektion 6.2 Konzentration – eine Definition | 164 |
| Lektion 6.3 Ablenkung – die große Plage | 168 |
| Lektion 6.4 Konzentration im Alltag | 174 |
| Lektion 6.5 Rituale der Konzentration | 183 |
| | |
| Kapitel 7 Der stärkste Antrieb: die Willenskraft | 193 |
| Lektion 7.1 Definition und Verständnis | 194 |
| Lektion 7.2 Drei Möglichkeiten, die Willenskraft zu stärken | 201 |
| Lektion 7.3 Die Integration der Willenskraft | 207 |
| Lektion 7.4 Rituale zur Stärkung der Willenskraft | 213 |
| Lektion 7.5 Die Quelle der Willenskraft | 219 |
| Lektion 7.6 Deep Work – konzentriert arbeiten | 222 |
| | |
| Kapitel 8 Überlegungen zum Thema Konzentration | 227 |
| Lektion 8.1 Technologie und Fokussierung | 228 |
| Lektion 8.2 Die Räder des Geistes | 237 |
| Lektion 8.3 Grübelei über Konzentration | 243 |
| Lektion 8.4 Sprösslinge der Fokussierung | 249 |
| Lektion 8.5 Konzentration – entmystifiziert | 257 |

| | |
|---|-----|
| TEIL 4 EIN ALLHEILMITTEL FÜR DEN GEIST | 265 |
| | |
| Kapitel 9 Die vier Feinde | 267 |
| Lektion 9.1 Das Gegenmittel: präsent sein | 268 |
| Lektion 9.2 Die Hauptursache von Sorgen | 275 |
| Lektion 9.3 Die Angst besiegen | 283 |
| Lektion 9.4 Innere Unruhe und Stress bewältigen | 289 |
| | |
| Kapitel 10 Die Tools in Aktion | 295 |
| Lektion 10.1 Bedauerliche und bedauernswerte Reaktionen | 296 |
| Lektion 10.2 Innere Streit- und Zwiegespräche | 305 |
| Lektion 10.3 Ein echter Gamechanger | 311 |
| Lektion 10.4 Im Herzen der Geschäftswelt | 315 |
| Lektion 10.5 Konzentrationsvermögen im Business | 321 |
| | |
| Zum guten Schluss | 335 |
| | |
| Dank | 337 |
| | |
| Über den Autor | 339 |
| | |
| Register | 341 |

Einführung

Die Zeit, die ich als ordiniertes hinduistisches Mönch bei meinem Guru im Kloster verbrachte, war der größte Segen meines Lebens. In diesen Jahren habe ich viel gelernt – und erkannt, dass es für mich noch unendlich viel mehr zu lernen gab. In dem Wissen, dass mir eine lebenslange Arbeit bevorstand und er nicht die ganze Zeit über für mich würde da sein können, legte Gurudeva die Grundlagen meiner Entfaltung. Wie recht er hatte! Nur drei Jahre nach meinem Eintritt in sein Kloster verstarb er leider.

Nach zehnjähriger Zugehörigkeit zu seinem Orden und sieben Jahren nach seinem Tod beschloss ich, meine Mönchsgelübde nicht zu erneuern, und wagte mich in die weite Welt hinaus. Ich zog nach New York City und lebte dort als Hindu-Priester. Im Hinduismus gelten Priester als »Haushaber«, als Privatmenschen, die heiraten, arbeiten und zusehen, dass sie sich – wie die meisten von uns – ihren Lebensunterhalt verdienen.

In der zweiten Hälfte des Jahres 2008, auf dem Höhepunkt der globalen Finanzkrise, verließ ich das Kloster mit zwei Roben, tausend Dollar in bar und einem MacBook Pro. Geld und Rechner stellten großzügige Liebesgaben des Klosters dar, die mir den Neustart erleichtern sollten.

In der Zeit als Mönch konnten meine materiellen Mittel nicht gerade üppig genannt werden. Doch hatte mich Gurudeva überreichlich mit Lehren und Instrumenten ausgestattet, die nur einem Zweck dienten: dem, meine spirituelle Entwicklung im Kloster zu fördern. Mir war

jedoch klar, dass ich auch für die nächste Phase meines Lebens nichts weiter brauchen würde. Alles, was ich hinter den Mauern des Klosters gelernt und dort erfolgreich erprobt hatte, würde auch dem Test der Außenwelt standhalten. Da die altbewährten Theorien und Techniken auf universellen Wahrheiten beruhen, spielte es keine Rolle, wo ich mich aufhielt und was ich so trieb. Sie funktionierten einfach – nicht nur für mich, sondern für alle, die sie aufgriffen und verstanden.

Als Mönch hatte ich oft gehört, dass Besucher Bemerkungen machten wie: »Kein Wunder! In einem so netten Kloster wie dem hier auf Hawaii ist ein sinnvolles und freudiges Leben ja wohl ein Kinderspiel!« Dem konnte ich nicht widersprechen. Natürlich birgt auch das monastische Umfeld seine Herausforderungen. Zweifelsfrei aber fällt das Praktizieren der Teachings in einem Ambiente, das genau dafür gestaltet wurde, sehr viel leichter. Doch die bei ihrer Umsetzung gemachten Erfahrungen und Resultate ließen für mich nicht den Schatten eines Zweifels daran, dass sie auch außerhalb des Klosters funktionieren würden.

Ich entschied mich für den Weg eines Geschäftsmannes und schlüpfte in die Rolle des Beraters von Unternehmern, Sportlern und auch Menschen mit ganz anderem Hintergrund. Ihnen allen half ich, die Arbeitsweise des Geistes zu verstehen und sich ihrer optimal zu bedienen, damit sie sich ihr Leben möglichst sinn- und freudvoll gestalten konnten. Berater zu sein schien mir aber nur angemessen, wenn ich die Lehren auch im eigenen Leben erfolgreich anwendete.

Mein Umfeld und meine Lebensweise hatten einen radikalen Wandel erfahren, sodass ich neue Wege finden musste, die Lehren für mich umzusetzen. Als Ehemann, Vater, Unternehmer und so weiter wollte ich diese Umsetzung so verfeinern, dass ich mich weiterentwickelte und auch meine Klienten sich veränderten.

Ein gutes Jahrzehnt nach dem Verlassen des Klosters kann ich dir nun aus voller Überzeugung versichern, dass diese Lehren nicht nur innerhalb seiner Mauern funktionieren, sondern auch außerhalb. Ich habe miterlebt, wie ein siebenjähriges Mädchen sie erfolgreich anwendete,

um sich von Angst und innerer Unruhe zu befreien. Ich konnte höchst erfolgreiche Unternehmer und Sportlerinnen beobachten, die sich der Teachings bedienten, um nicht nur ihre Leistungsfähigkeit, sondern ihr ganzes Leben zu verbessern. Zahllose Testimonials von Menschen überall auf der Welt beschrieben, wie die Lehren ihr Leben verändert haben. Auch sie bestätigten mein ursprüngliches Gefühl für ihre Wirksamkeit. Diese Lehren funktionieren perfekt – genau wie schon immer.

In diesem Buch nun gebe ich dir das grundlegende Training weiter, das ich von meinem Guru erhalten habe – all die Lehren, Erkenntnisse und Instrumente, die ich ihm verdanke, plus einige, die von mir stammen und die ich in meinem nachklösterlichen Jahrzehnt sowohl für mich selbst als auch für meine Klienten angewendet und schon Tausenden von Menschen vermittelt habe.

Würde ich in allernächster Zeit sterben und könnte dir nur noch einen einzigen Tipp geben, dann wäre es der Inhalt dieses Buches. Ein größeres Geschenk habe ich einfach nicht für dich. Ich kann gar nicht genug betonen, wie lebensverändernd diese Techniken und Instrumente sind. Und damit sie ihre Wirksamkeit unter Beweis stellen können, muss man einfach nur das brennende Verlangen haben, sie anzuwenden.

Dieses Buch hat vier Teile, von denen wiederum jeder in Kapitel und Lektionen unterteilt ist.

Im ersten Teil geht es um die Frage, *warum* du überhaupt ein fokussiertes Leben führen solltest. Das ist entscheidend. Denn solange du den Sinn nicht begreifst, fehlt dir womöglich noch die Motivation, dir die Techniken und Tools in diesem Buch anzueignen. (»Konzentration« und »Fokus« sind im hier verwandten Sinne Synonyme, ich verwende beide Begriffe abwechselnd.)

Im zweiten Teil fangen wir an, uns mit dem Geist zu befassen, dem wichtigsten Instrument (beziehungsweise der wichtigsten Technologie), das wir überhaupt haben – denn schließlich erschafft der Geist unsere

Wirklichkeit. (Geliefert wird er allerdings leider ohne Gebrauchsanweisung.) Das Verständnis des Geistes ist die Grundlage eines fokussierten Lebens.

Im dritten Teil zeige ich dir, wie du lernst, dich zu konzentrieren und deine Willenskraft auszubauen – was beides unverzichtbar ist, wenn wir zu Herren und Herrinnen unseres Geistes werden wollen.

Im vierten Teil beschäftigen wir uns mit der Lösung einiger der verbreitetsten Probleme, die uns das Leben schwer machen: Angst, Kummer, innere Unruhe und Stress. Außerdem mit der Frage, wie du deine Produktivität und Leistungsfähigkeiten auf den Gebieten Arbeit, Geschäftsleben und Sport steigern kannst. Und ich zeige dir in diesem Teil, wie sich nicht nur deine psychische Gesundheit durch die praktische Anwendung der Lehren verbessern lässt, sondern auch deine generelle Präsenz.

Wenn ich etwas mit diesem Buch auf gar keinen Fall will, dann dich mit Instrumenten und Werkzeugen überfluten. Ich bin nämlich der festen Überzeugung, dass wir davon gar nicht so viele brauchen. Ein paar aufeinander abgestimmte Tools, die deinem Lebenszweck entsprechen, genügen völlig. Allerdings müssen sie wirklich gut verstanden und konsequent angewendet werden.

Was du in diesem Buch nicht finden wirst, sind Magie, Abkürzungen oder irgendwelche Tricks – stattdessen jedoch einen klar definierten, zielorientierten Ansatz für ein fokussiertes Leben. Geistige Übungen nicht als Selbstzweck, sondern mit ganz praktischem Nutzen. Mir zum Beispiel ermöglichen sie, ein fokussiertes Leben zu führen.

Über die Zeit hat mir meine Konzentrationsfähigkeit ungezählte Möglichkeiten eröffnet und ein Leben beschert, das ich mir nicht einmal hätte erträumen können. Auf den folgenden Seiten unternehme ich den Versuch, dir einen vagen Eindruck von den zahllosen Benefits einer fokussierten Lebensführung zu verschaffen.

Lies dir die theoretischen Passagen bitte sorgfältig durch und versuch sie wirklich zu begreifen. Gib dir bitte auch alle Mühe, sie praktisch

umzusetzen. Diese Lehren können alles für dich verändern – aber nur, wenn du sie anwendest und dein Leben auch tatsächlich verändern willst. Denn ohne den starken und aufrichtigen Wunsch nach Transformation bringt dir der Inhalt des gesamten Buches so gut wie gar nichts.

Solltest du dich mir je für die hier versammelten Erkenntnisse dankbar erweisen wollen, wäre das schönste Geschenk für mich, dass du meine Ausführungen wirklich verstehst und lernst, dein Bewusstsein zu beherrschen.

Zu Beginn unserer Reise durch dieses Buch würde ich mir bei dir eine bestimmte Einstellung wünschen – nämlich die, dass du am Anfang deines Weges stehst, dass du dich wirklich darauf freust und es gar nicht erwarten kannst, viel Neues hinzuzulernen. Und dass dir bewusst ist, dass du bisher noch nichts weißt.

TEIL 1

EIN SINN- UND FREUDVOLLES LEBEN

Kapitel 1



Die Grundlagen eines
konzentrierten Geistes

LEKTION 1.1

EIN SINNVOLLES UND ZIELORIENTIERTES LEBEN

Das Wichtigste ist, dass du weißt, wer du bist, auf welchem Weg du dich befindest und wo er hinführt.

Gurudeva

Es war in München an einem kalten, stürmischen Winterabend. Wir sahen zu, dass wir schnell in das Restaurant gelangten, das wir ansteuerten. Sosehr ich meine Lieblingsstadt in Deutschland auch mag, wollte ich doch unbedingt raus aus der Kälte. Und es dauerte auch nicht lange, da hatten wir das malerische Lokal erreicht. Mit seiner wohligen Wärme und dem runtergerockten Parkettboden hieß es uns herzlich willkommen. Nachdem wir einen hübschen Ecktisch gefunden und unsere dicken Wintermäntel abgelegt hatten, bestellten wir Wein und nahmen den Faden des Gesprächs wieder auf, das wir auf dem Weg zum Lokal geführt hatten.

Ich verbrachte den Abend mit Moritz, einem deutschen Unternehmer und lieben Freund von mir, den ich schon seit einigen Jahren kannte. Er griff nach seinem Weinglas, nahm einen Schluck, stellte es wieder auf den Tisch und fragte: »Du betonst doch immer, wie wichtig, ja im Grunde spielentscheidend es sei, seinen Lebenszweck zu kennen. Warum aber sprichst du dann immer über den Geist und das Konzentrationsvermögen? Wieso fängst du nicht gleich damit an, den Leuten beizubringen, wie sie ihren Purpose, ihren Lebenszweck finden können?«

Mein Stuhl knarzte, als ich mich vorbeugte, um Moritz zu antworten: »Unserem Purpose kommen wir mit dem Kopf auf die Spur. Damit das aber auch funktioniert, müssen wir den Geist hinreichend

verstehen und beherrschen. Außerdem müssen wir in der Lage sein, uns zu konzentrieren. Denn nur dann sind wir auch zu konsequenter Selbstbetrachtung imstande; und die führt uns nach einiger Zeit zur klaren, unumstößlichen Erkenntnis unseres Lebenszweckes. Und obwohl es vielleicht so aussieht, als sollten wir mit der Suche nach eben diesem anfangen, täuscht dieser Eindruck.

Fragen wir Menschen nach ihrem größten Wunsch, antworten die meisten mit irgendeiner Variante von »glücklich und zufrieden sein«, fuhr ich fort. »Auch Eltern sagen zu ihren Kindern ja oft: ›Wir wollen doch nur, dass du glücklich wirst.‹ Dabei ist das Glück nichts, dem man nachjagen sollte. Stattdessen sollte man eine bestimmte Lebensweise anstreben, deren *Nebenprodukte* Glück und Zufriedenheit sind. Beispiel: Ich trinke in meiner deutschen Lieblingsstadt mit einem meiner besten Freunde ein schönes Glas Wein und bin glücklich und zufrieden. Worauf es also ankommt: darauf, mit guten Freunden guten Wein zu genießen.«

Lachend antwortete Moritz: »Darauf trinken wir.«

»Cheers!« Einander zulächelnd ließen wir die Gläser klingen.

Es war warm im Lokal, da ich aber am Fenster saß, spürte ich, dass die Kälte nachdrücklich versuchte, sich durch die Glasscheibe Einlass in den Gastraum zu verschaffen.

»Es geht hier um einen mehrstufigen Prozess, bei dem ein Schritt nach dem anderen erfolgt«, nahm ich das Gespräch wieder auf. »Konzentrationsfähigkeit und das Wissen um die innere Funktionsweise des Geistes bilden die Grundlagen, die nötig sind, um unseren Lebenszweck, unsere Lebensaufgabe zu entdecken. Dieser Purpose bestimmt unsere Prioritäten; die wiederum stecken die Lebensweise ab, die wir anstreben sollten. Und Glück oder Zufriedenheit? Sie stellen sich als Nebenprodukte eines Lebens ein, das sich an unserem Purpose ausrichtet.«

»Na, wenn du es so ausdrückst, ist natürlich auch klar, warum du mit dem Geist und der Konzentrationsfähigkeit anfangen willst«, antwortete Moritz.

»Ein zweckorientiertes Leben ist zugleich auch eines, das sich wirklich lohnt, gelebt zu werden.«

Dieses Buch macht dich mit den grundlegenden Techniken und Instrumenten bekannt, die du brauchst, um nicht nur den Geist, sondern auch die Macht der unerschütterlichen Fokussierung verstehen und das Bewusstsein steuern zu können. Sobald du diese Dinge begriffen hast, kannst du anfangen, den Purpose deines Lebens zu erkunden, auf dieser Grundlage deine Prioritäten definieren und sie fest in den Blick nehmen, um ein ebenso sinn- wie freudvolles Leben zu führen. In den folgenden Kapiteln lernst du unter anderem, in der Gegenwart zu leben und viele der Malaisen zu kurieren, die den Geist belasten, wie zum Beispiel Sorgen, Ängste, innere Unruhe und Stress.

Schritt für Schritt zeige ich dir, wie der Geist funktioniert, damit du lernen kannst, ihn zu steuern und zu lenken. Auch bringe ich dir bei, dich zu konzentrieren. Darüber hinaus gebe ich dir einige einfache, praktische und zugleich überaus effektive Tools an die Hand, die dir helfen sollen, in Sachen geistiger Zentrierung und Fokussierung richtig gut zu werden.

Damit du den Zielen, die du dir gesetzt hast, sukzessive näherkommst, zeige ich dir, wie du diese Instrumente kinderleicht und konsequent in deinen Alltag integrieren kannst. Erwarte aber nicht, auch nur eines von ihnen perfekt beherrschen zu können, wenn du mit dem Buch durch bist. Geh lieber davon aus, dass du am Ende einigermaßen verstehst, wie diese Tools funktionieren, und über praktikable Techniken verfügst, mit deren Hilfe du sie in allen Aspekten des Lebens anwenden kannst. Darüber, wie viel dir die Tools letztlich bringen, entscheidet allein deine Konsequenz bei ihrer Anwendung. Im besten Fallstellst du eines schönen Tages fest, dass sich deine gewohnten Gedankenmuster anfangen zu verändern und du dir allmählich eine andere Lebensweise zulegst.

Die Konzentrationsfähigkeit ist eines der größten Assets der Menschheit. Dadurch, dass sie uns hilft, gesteckte Ziele zu erreichen, stellt sie im Grunde das Kernstück all unserer Erfolge und Bestrebungen dar.

Die meisten wollen irgendeine Form von Glück, Zufriedenheit, Erleuchtung oder ähnlich Erbauliches erleben, haben aber keinen Schimmer, wie sie in einen solchen Gemütszustand gelangen können. Und warum? Weil sie nicht wissen, dass die Konzentrationsfähigkeit der Schlüssel zu dem Leben ist, das sie sich wünschen. Außerdem wird auch nur den wenigsten beigebracht, wie sich die Kraft der Fokussierung nutzen und als Instrument der Manifestation einsetzen lässt.

Ich werde oft gefragt: »Muss ich denn unbedingt ein fokussiertes Leben führen?« Und meine Antwort darauf lautet eindeutig: »Nein.« Nötig ist das absolut nicht. Ein fokussiertes Leben beruht auf einer Entscheidung. Und ob du diese treffen willst oder nicht, liegt ganz bei dir. Es ist dein Leben, und du allein solltest seine Richtung bestimmen. Eins muss man allerdings auch sagen: Ein fokussiertes Leben kommt einem lohnenden, erfüllten Leben schon ziemlich nahe.

Es gibt ja einen Grund für dich, dieses Buch zu lesen, und der besteht, wie ich hoffe, darin, dass eine innere Stimme dir so etwas einflüstert wie: »Das Streben nach Sinnhaftigkeit würde die Qualität meines Lebens verbessern und ihm mehr Tiefgang verleihen.«

Worin der Unterschied zwischen einem fokussierten und einem auf Sinnhaftigkeit fokussierten Leben besteht, fragst du? Wenn du fokussiert lebst, kannst du allem und allen, denen dein Interesse gilt, deine ungeteilte Aufmerksamkeit widmen. In jeder Situation bist du dann vollkommen präsent und erschaffst dir auf diese Weise ein wirklich lohnendes Leben, auch wenn dein Tun nicht von einem größeren, übergeordneten Zweck geleitet wird.

Ein auf Sinnhaftigkeit ausgerichtetes Leben dagegen zeichnet sich dadurch aus, dass der Zweck deine Prioritäten bestimmt und diese wiederum zum Objekt deiner Fokussierung werden. In einem solchen Leben ist die Intention das A und O. Auf der Grundlage deines Lebenszweckes triffst du Tag für Tag kluge Entscheidungen: mit wem du deine Zeit verbringst und worauf du sie verwendest, welche Bücher du liest, welche Sendungen du dir ansiehst, was du isst und so weiter. Allem und

allen, denen dein Interesse gilt, schenkst du deine ungeteilte Aufmerksamkeit. Doch das Wem und Was beruhen auf einer bewussten Entscheidung von dir.

Letztlich will ich dir mit diesem Buch helfen, ein fokussiertes oder auch sinnorientiertes Leben zu führen und in den Genuss der zahllosen Benefits zu kommen, die das jeweils mit sich bringt.

LEKTION 1.2

DIE REGIE ÜBERNEHMEN

Wir können wählen, worauf wir uns fokussieren. Diese Entscheidung ist aber nicht immer leicht. Manchmal, um nicht zu sagen: sehr oft, ist sie sogar extrem schwierig. Aber wir haben sie, die Wahl.

Noch als Mönch im Kloster meines Gurus begegnete ich einem aus dem Inselstaat Mauritius stammenden Mann, der ständig lächelte. Kennengelernt hatte ich ihn, als er bei uns eine Art Praktikum von mehrmonatiger Dauer absolvierte. Eines Tages erkundigte ich mich: »Warum lächelst du eigentlich immer?«

Er schaute mich an und sagte: »Mein Vater starb, als ich noch ganz klein war, sodass meine Mutter mich und meine Geschwister allein durchbringen musste, und wir waren ziemlich arm. Jeden Morgen wurden wir von unserer Mutter geweckt. Sie ließ uns in einer Reihe Aufstellung nehmen und brachte uns alle zum Lachen – fünf Minuten lang. So starteten wir in den Tag.«

Ich kann gar nicht sagen, wie sehr mich diese Geschichte beeindruckt hat: Da beschließt diese Frau, die sich nach dem Verlust ihres Mannes allein um den Nachwuchs kümmern muss, doch tatsächlich, wie sie alle künftig ihren Tag beginnen würden. Sie bestimmte, worauf sich ihre Kinder fokussieren sollten. Was sich ihrem formbaren Unbewussten tagtäglich als Erstes einprägte. Nicht ahnen konnte sie dabei natürlich, welchen Einfluss dieses in ihrem Sohn verkörperte Handeln einmal im sechzehntausend Kilometer entfernten Hawaii haben und dass es noch später sogar in einem Buch erwähnt werden würde.

Nelson Mandela, der siebenundzwanzig Jahre im Gefängnis verbracht hatte, schaffte nach seiner Entlassung das südafrikanische Apartheidsystem ab und wurde Präsident. Eine großartige Lektion! Erteilt

von einem Menschen, der sich hinter Gittern gut überlegt hatte, worauf er sich in Freiheit konzentrieren wollte.

Das sind zwei Beispiele von Menschen, die die Regie über ihren Geist übernommen und bewusst gewählt hatten, worauf sie sich im Leben fokussieren wollten. Was das angeht, sollten wir unsere Entscheidungen keinesfalls den Umständen überlassen. Das Ergebnis wäre eine Katastrophe.

Wir selbst müssen darüber befinden, worauf wir uns konzentrieren. Auch unserem Geist können wir diesen Job nicht überlassen, denn der kann nicht unterscheiden, was gut für uns ist und was nicht.

Wüsste mein Geist das, wäre ich perfekt. Jedes Mal, wenn ich in eine Schüssel mit Pommes greife, würde er mir zuflüstern: »Nimm drei und iss dann den Salat da, der ist viel gesünder.« Das sagt mein Geist aber nicht. Vielmehr feuert er mich an: »Ja, nur zu. Zieh dir die ganzen Pommes rein und kipp noch ordentlich Ketchup drauf. Das schmeckt nämlich gut. Echt lecker! Und nimm dir auch noch von den frittierten Zwiebelringen.«

Solange du deinem Geist nicht beibringst zu unterscheiden, hat er keine Ahnung, was gut ist für dich und was nicht. Dir beim Treffen besserer Lebensentscheidungen helfen kann er erst, wenn du ihn trainierst und klug darauf programmierst, was dich körperlich, geistig, emotional und spirituell weiterbringt.

Früher wurden den Leuten Zigaretten als gut und bekömmlich verkauft. Sie glaubten den Mist, trimmten ihren Geist auf die Vorstellung, Nikotin täte ihnen gut, und qualmten sich zu Tode. Wäre dem Geist die Wahrheit bewusst gewesen, hätte er gesagt: »Du Idiot! Rauchen bringt dich um. Hör auf damit. Du tötest uns beide.« Das tat er aber nicht. Denn solange du deinen Geist nicht mit den richtigen Informationen versorgst, kann er dich auch nicht in die richtige Richtung führen.

Ein Teil deines Geistes weiß jedoch schon, was gut für dich ist: das Überbewusstsein.

Die drei Ebenen des Geistes

Für ein besseres Verständnis des Geistes kannst du ihn dir quasi dreigeteilt vorstellen. In die Tiefe will ich an dieser Stelle nicht gehen, jedoch möchte ich dir wenigstens einen kurzen, vereinfachten Einblick geben, der dir hilft, die Punkte, die ich in diesem Buch anspreche, besser nachzuvollziehen und zu begreifen. Diese drei Ebenen des Geistes sind bewusster, unbewusster und überbewusster Geist – Bewusstes, Unterbewusstsein und Überbewusstsein.

Vielleicht stellst du dir den Geist am besten als Gebäude vor: Im oberen Stockwerk befindet sich das Überbewusstsein, in der Mitte das Unterbewusstsein, und der bewusste Geist entspräche in diesem Bild dem Erdgeschoss.

Lass uns kurz die Charakteristika der verschiedenen Ebenen durchgehen:

Der bewusste Geist ist nach außen gerichtet und mit unseren fünf Sinnen verbunden. Bei ihm handelt es sich um den instinktiven Teil von uns (weshalb ich ihn auch gern als instinktiven Geist bezeichne). Zuständig ist er unter anderem für Hunger und Durst, Wahrnehmungs- und Bewegungsvermögen, Fortpflanzung sowie Zwangsgedanken.

Der unterbewusste ist unser intellektueller Geist, der Sitz von Vernunft und logischem Denken. Man könnte das Unterbewusstsein auch als unsere »Festplatte« bezeichnen. Denn es zeichnet alle Erfahrungen des bewussten Geistes auf, ob wir uns nun an sie erinnern oder nicht. Außerdem werden hier Eindrücke und Gewohnheiten gespeichert. Zu guter Letzt steuert das Unterbewusstsein auch die unwillkürlichen physiologischen Prozesse, die im Körper ablaufen.

Das Überbewusstsein beschreibt Gurudeva als den »Geist des Lichts, die allwissende Intelligenz der Seele«. Auf der tiefsten Ebene lässt sich das Überbewusstsein auch als spirituelles beziehungsweise nicht-duales Bewusstsein auffassen. Es ist die Quelle jeglicher Kreativität, Intuition, tiefgründigster spiritueller Erfahrungen und noch von vielem mehr.

Ausgehend vom Bild des dreistöckigen Geistes gelangen wir zu folgenden Schlussfolgerungen: Um den unbewussten Geist (den ersten Stock) anzusprechen, müssten wir den Weg über den bewussten Geist (das Erdgeschoss) nehmen. Denn die im Überbewusstsein angesiedelten Intuitionen müssen erst den unbewussten Geist passieren und ins Bewusste gelangen, damit wir sie wahrnehmen können. Ein unaufgeräumter unbewusster Geist aber würde diesen Prozess enorm erschweren.

Von diesen drei geistigen Ebenen weiß nur das Überbewusstsein – nicht von ungefähr die allwissende Intelligenz der Seele –, was gut für dich ist. Das stellt insofern ein Problem dar, als die meisten überwiegend aus Bewusstem und Unterbewusstsein heraus funktionieren – mit nur hin und wieder kleinen Einsprengseln intuitiver Intelligenz aus dem Überbewusstsein.

Wenn du es ihm nicht bebringst, hat der unbewusste Geist keine Ahnung, was gut für dich ist. Um es ihm zu vermitteln, musst du dich zunächst einmal eingehend mit der Steuerung des Geistes im Allgemeinen befassen. Dann musst du dir die richtigen Informationen besorgen, sie verarbeiten, eindeutige Schlüsse aus ihnen ziehen und diese gezielt in den unbewussten Geist einspeisen, damit der sie anschließend hernehmen und dein Verhalten entsprechend lenken kann.

An dieser Stelle erweist sich der unbewusste Geist als wahrer Segen. In Kooperation mit dem Überbewusstsein stellt ein geklärtes, aufgeräumtes Unterbewusstsein nämlich eine unglaubliche Kraft dar, die du mit Fug und Recht für dich beanspruchen darfst.

In der heutigen Welt werden die Landschaften unseres unbewussten Geistes durch den Tsunami an Informationen vermüllt, die täglich auf uns einstürmen. Das Unterbewusstsein stirbt eines langsam Todes: an Informationsverdauungsbeschwerden, die zu Entscheidungsunfähigkeit führen (selbst in Kleinigkeiten), zu Verwirrung, extremer Grübelei, innerer Unruhe, Stress und vielem mehr.

Wir verschlingen Infos schneller, als ein Verhungerner Nahrung zu sich nehmen würde, lassen uns aber kaum Zeit, sie zu verdauen und die

richtigen Schlüsse aus ihnen zu ziehen. Doch das schwächt das Unterbewusstsein. Mehr und mehr Menschen können schlicht und ergreifend keine Entscheidungen mehr treffen und wüssten nicht einmal zu sagen, was sie sich vom Leben erhoffen.

Den ganzen Tag über funktioniert dein Bewusstsein (Näheres hierzu im dritten Kapitel) in jedem Moment auf einer der beschriebenen drei Ebenen des Geistes. Und davon, auf welcher es sich gerade befindet, hängt ab, wie du in bestimmten Situationen handelst und reagierst. Im Grunde aber müsstest immer du und nur du bestimmen, wo im Geist sich dein Bewusstsein gerade aufhalten soll.

Apropos. Auf gar keinen Fall solltest du den Verlauf deines Lebens den Umständen oder deinem Umfeld überlassen. Und – Gott bewahre! – schon gar nicht dem »Universum«. Allen Leuten, die behaupten, das »Universum« würde sie »leiten«, kann ich versichern, dass Jupiter, Pluto und Uranus keineswegs irgendwo rumhocken und sich überlegen, wie sie ihr komplexes Leben am besten auf die Reihe kriegen.

Dein Geist ist ein Werkzeug. Für das du und nur du zuständig bist. Sieh zu, dass du kapierst, wie es funktioniert, und bediene es so, dass du dir das Leben erschaffst, das du dir wünschst.

Je früher du dich mit diesen Lehren vertraut machst, desto mehr Zeit bleibt dir, sie anzuwenden und von ihren Benefits zu profitieren. Sollte dir nur noch ein Jahrzehnt bleiben, kannst du es nutzen, um diese Zeit mithilfe der Tools und Techniken in diesem Buch zur besten deines Lebens zu machen. Etwas Größeres kannst du dir gar nicht schenken. Dir oder auch anderen Menschen. Denn in dem Maße, in dem du dich upgradest und zu einer besseren Version deiner selbst wirst, gibst du auch den Leuten Auftrieb, mit denen du es zu tun hast.

Einige Monate nach meinem Eintritt ins Kloster, das weiß ich noch, war ich sehr traurig, weil ich lange nicht mehr mit meiner Familie gesprochen hatte. Ich vermisste sie. Ein Aspekt meines Lebens als ordinierte Hindumönch im Kloster war, dass wir keinen Kontakt mehr mit den Menschen aus unserer Vergangenheit hatten. Eines Tages besuchte