

Entfalte deine Lebensenergie



Rajshree Patel

Entfalte deine  
**LEBENS  
ENERGIE**

Der mühelose Weg zu mehr Resilienz,  
Power und purer Lebensfreude

Aus dem Englischen übersetzt  
von Martin Bauer

*L o t o s*

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel  
*The Power of Vital Force* bei Hay House Inc., USA.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.

Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile  
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen  
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2020

Copyright © 2019 by Rajshree Patel

This edition arranged with

Kaplan/DeFiore Rights through Paul & Peter Fritz AG

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2020 by

Lotos Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Kim Hoang, Guter Punkt, München,

unter Verwendung eines Motivs von © Amicabel/Shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 978-3-7787-8295-8

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

*Der angeborenen Resilienz  
des Lebens gewidmet*



# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Einleitung: Meine Geschichte und deine Reise . . .	15

## Teil I:

### **Strom einschalten**

1. Kapitel: Energie ist Leben . . . . .	39
2. Kapitel: Jenseits des Glaubens . . . . .	62
3. Kapitel: Antikes Biohacking . . . . .	88

## Teil II:

### **Energiefresser**

4. Kapitel: Eine Maschine namens Geist . . . . .	101
5. Kapitel: Die Vergangenheit ist gegenwärtig . . .	129
6. Kapitel: Die Achtsamkeitsfalle . . . . .	158

## Teil III:

### **Neustart und Aufladen**

7. Kapitel: Das Geheimnis des Lebens . . . . .	183
8. Kapitel: Meditation für Vielbeschäftigte . . . . .	210
9. Kapitel: Die inneren Superkräfte ausleben . . .	230

Teil IV:  
**Ein Upgrade fürs Betriebssystem**

10. Kapitel: Die innere Einstellung beherrschen .	267
11. Kapitel: Vom Kampf zum Flow . . . . .	274
12. Kapitel: Das Verlangen verringern . . . . .	300

Teil V:  
**Das universale Bewusstsein**

13. Kapitel: Der ungeteilte Geist . . . . .	317
14. Kapitel: Alles hängt zusammen . . . . .	337

Ein letztes Wort . . . . .	363
----------------------------	-----

Anmerkungen . . . . .	367
Dank . . . . .	372
Über die Autorin . . . . .	375
Register . . . . .	377

# Vorwort

Seit mehr als zwei Jahrzehnten versuche ich nach Kräften, ein leistungsfähigerer, besserer Mensch zu werden. Zunächst versuchte ich es mit der Ethik des Silicon Valley – mit harter Arbeit, eifrigem Studieren, viel Fleiß, Arbeit bis spät in die Nacht. Und tatsächlich schaffte ich einen Masterabschluss an einer Eliteuni und hatte meine erste Million verdient, bevor ich siebenundzwanzig war. Nur war ich leider ständig kaputt und unglücklich (ganz zu schweigen von meiner Wut), was mir alles meist gar nicht bewusst war.

Ich gab über eine Million Dollar zur Optimierung meines Körpers aus – die ganze Palette, von der subzellulären Ebene bis hin zur höchsten spirituellen Ebene. Dabei begründete ich das *Biohacking*: die Kunst und Wissenschaft, die Bedingungen innerhalb und außerhalb unseres Körpers so zu verändern, dass wir volle Kontrolle über unsere Biologie bekommen.

Vor diesem Hintergrund gründete ich Bulletproof, ein Unternehmen, das sich der Steigerung menschlicher Leistungsfähigkeit widmet (und dafür Butter in Kaffee mischt). Mittlerweile haben wir mehr als zweihundert Millionen Tassen unseres Denkfix-Kaffees verkauft. Ich habe Bücher über die Funktionsweise des Gehirns verfasst, Hunderte Forscher auf den Gebieten Bewusstsein und Biologie für Bulletproof Radio interviewt und ein

neurowissenschaftliches Institut zur Optimierung des menschlichen Gehirns gegründet.

Die Essenz jener Dinge, die hinter meinen Lernprozessen und Erfolgen stecken – das Bindegewebe zwischen allen Formen des Biohacking und der persönlichen Weiterentwicklung –, findest du in diesem Buch.

Am Beginn rannte ich zu Ärzten und Psychologen und stürzte mich auf alles, was versprach, mir Energie und Gesundheit zu verschaffen. Das machte mich noch erfolgreicher; aber noch immer war ich aus unerfindlichen Gründen wütend. Ich war noch immer erschöpft, und um nichts glücklicher. Eines Tages erzählte mir ein indischer Ingenieur, mit dem ich in einem Start-up zusammenarbeitete, von einer neuen Art Meditation, die mir gefallen könnte. *Kann ja nicht schaden*, dachte ich, und ging hin. Auf die Blumen und Kerzen im Meditationsraum reagierte mein Hacker-Verstand misstrauisch. Und obwohl ich während des Kurses mit etwas ungeheuer Wertvollem in Berührung kam, ließ ich mich nicht darauf ein, weil es meinem westlich geprägten Denken widersprach.

Erst zwei Jahre später fiel der Groschen. Mein Chef lud mich zu einem Meditationstraining für Führungskräfte ein, das im Haus eines Intel-Managers stattfinden sollte. Solche Einladungen schlägt man nicht aus. Im Verlauf des Wochenendes fand ich heraus, dass Techniken der vedischen oder yogischen Tradition, insbesondere des Happiness-Programms von Art of Living, mir tatsächlich helfen konnten. Ich integrierte die Übungen in meinen Alltag und praktizierte sie über mehr als fünf Jahre hinweg täglich.

Jeden Samstagmorgen um sieben traf ich mich mit anderen Managern zu Atem- und Meditationsübungen.

Mein Freund Prabakar, Technik-Vorstand eines bekannten Unternehmens, fand dafür eine treffende Formulierung: »Ich kann nicht erklären, warum gemeinschaftliches Atmen etwas bringt, aber danach fühle ich mich, als hätte ich eine geistige Dusche für die ganze Woche genommen. Ich bin in der Arbeit freundlicher.«

Diese Atem- und Meditationsübungen waren meine Einführung in das riesige Feld des Energiemanagements, das in den uralten Lehren der vedischen Tradition steckt. Wie du in diesem Buch sehen wirst, geht es dabei weit über tägliche Übungen zum Stressabbau und zur Leistungssteigerung hinaus. Die hilfreichen Meditations- und Atemtechniken, die ich erlernte, kratzen gerade mal an der Oberfläche dessen, was in diesem Buch steckt. Hier findest du ein umfassendes System, um Körper und Geist aufblühen zu lassen.

Man könnte die ganze vedische Tradition sogar, wie die Autorin es tut, als »antikes Biohacking« bezeichnen. Natürlich haben unser technisches Know-how und das Wissen um unsere Biologie seit der Epoche der Veden immense Fortschritte gemacht. Trotzdem sind ihre Tausende Jahre alten Prinzipien und Methoden bis heute unerreicht, wenn es darum geht, Körper, Geist und Seele aufzuwerten.

Das Buch, das du gerade in Händen hast, enthält ein unglaubliches Konzentrat dessen, wofür es sonst jahrelangen Studiums der verschiedensten fernöstlichen Techniken bedürfte. Doch das Wertvollste, was du daraus ziehen wirst, ist das Wissen um unbewusste geistige Widerstände und Kämpfe, die dir das Leben an allen Ecken und Enden unnötig schwer machen. Mit großer Weisheit und viel Humor erklärt Rajshree Patel, wie die

»Maschine namens Geist« in deinem Leben Probleme schafft – und wie du deinen auf Hochtouren arbeitenden Verstand zur Ruhe bringst, um dein wahres Energiereservoir anzuzapfen.

Geist und Energie sind zwei Seiten der gleichen Medaille – das habe ich nach Jahren des Biohacking verstanden, und das wird auch sehr anschaulich in diesem Buch erläutert. Sobald du deinen Geist zu zähmen gelernt hast, geht dein Energieniveau durch die Decke. Diese Energie sorgt dann dafür, dass auch deine geistige Leistungsfähigkeit – in Form von Gedanken, Gefühlen, Bewusstheit und Lebenseinstellung – ganz von selbst steigt. Deine Grundeinstellung verändert sich, weg von Widerstand und Kampf, hin zu Akzeptanz, Dankbarkeit und Stärke. Diese Aufwärtsdynamik ermöglicht Höchstleistungen, und in diesem Buch erfährst du, wie auch du brillieren und aufblühen kannst.

Du bist ein Wesen grenzenloser Fähigkeiten. Zur Ausschöpfung dieses Potenzials braucht es weder Selbstoptimierung noch Selbsthilfe. Sondern *Selbst-Bewusstheit*, wie Patel schreibt. Das Geheimnis besteht darin, die Fesseln des eingeschränkten Denkens abzustreifen, sich von Emotionen zu befreien, die in Vergangenheit oder Zukunft verhaftet sind, und beschränkende Einstellungen zu überwinden. So gelangen wir zum »universalen Bewusstsein«, zu grenzenloser Intelligenz, Liebe und Potenzialität.

Denke über das kostbare Wissen nach, das in diesen Seiten steckt, und lerne es anzuwenden. Dann wird dir das Leben in einem Ausmaß leichter fallen, das du nie für möglich gehalten hättest. Beziehungen. Beruf. Familie. Kreativität. Glück. Vielleicht gelingt dir sogar etwas

wahrhaft Umwerfendes, das du dir nie zugetraut hättest – nicht durch harte Arbeit oder unermüdlichen Fleiß, sondern indem du deine angeborene Kraft ausschöpfst: die Energie des Lebens selbst, die Kraft, die dir das Leben verliehen hat und die dich lebendig erhält. Diese Energie ist die *Lebensenergie*.

Lass dich mit offenem Geist auf dieses Buch ein, und du erlebst das tolle Gefühl, wie dein Leben mühelos wird und spannend.

Dave Asprey

*Bestsellerautor, Gründer und CEO von Bulletproof*



# Einleitung

## Meine Geschichte und deine Reise

Mein ganzes Leben lang trieb mich die Frage um: *Wer bin ich?*

Schon als Kind wunderte ich mich darüber, dass verschiedene Menschen in der gleichen Situation völlig unterschiedlich reagieren. Vermutlich stellte sich mir diese Frage auch, weil ich im ländlichen Indien aufwuchs, wo das Leben hart war und viele Menschen (auch ich) regelmäßig hungrig ins Bett gingen. Doch warum überwand man manche Menschen diese Umstände, während andere auf ewig im Elend stecken blieben? Ich fragte mich: *Was ist da in uns, das offenbar bestimmt, wie gut unser Leben läuft?*

Seit dreißig Jahren reise ich nun schon um die Welt und bringe Menschen bei, ihr Potenzial auszuschöpfen. Ich habe das Mysterium des Ichs erkundet, experimentell und ganz handfest, in meinem eigenen Leben und in anderen. Die einfache Frage *Wer bin ich?* prägt bis heute meinen Alltag und meine Arbeit. Sie beeinflusst meine Beziehungen, aber sie hat auch das Leben Hunderttausender Menschen weltweit verändert: von Spitzenmanagern, Hausfrauen, Studenten, Schauspielern und Künstlern bis hin zu Kriegsveteranen. Ich durfte miterleben, wie sehr viele Menschen mühelos ihr tieferes Potenzial

erschlossen, ihre innere Kraft fanden und präsent im gegenwärtigen Augenblick wurden. Sie entdeckten ihre wahre Identität und blühten auf: körperlich, geistig, emotional und spirituell. Das veranlasste mich, dieses Buch zu schreiben. Ich wollte ein noch größeres Publikum mit dem Wissen und den Techniken vertraut machen, die sich für mich und unzählige andere auf der Reise zum Selbst als unschätzbar wertvoll erwiesen haben.

Schon am Anfang meiner eigenen Reise wurde mir klar, dass wir alle im Bann einer Riesenlüge stehen. Eltern, Lehrer, die Gesellschaft – sie alle trichtern uns, wissentlich oder unwissentlich, ganz großen Quatsch ein. Die Lüge lautet: Um im Leben Großes zu erreichen, müsst ihr euch anstrengen, hart arbeiten und scharf nachdenken.

Doch im Verlauf der Jahre habe ich gelernt, dass wahres Glück, gute Beziehungen, Elan und Lebensfreude nur sehr wenig von harter Arbeit und scharfem Nachdenken abhängen. Schau dich doch mal um. Die meisten wirklich erfolgreichen Menschen (womit nicht nur beruflicher Erfolg gemeint ist) buckeln sich nicht Tag und Nacht krumm. Sie grübeln nachts auch nicht endlos darüber nach, wie sie den nächsten Schritt auf der Leiter hochsteigen. Ihre Leistungen, ihre Lebenszufriedenheit beruhen nicht oder nicht vorrangig auf harter Arbeit. Sondern auf etwas anderem – etwas viel Größerem.

Doch was ist dieses »Größere«? Eine gewisse magische Qualität, eine unbeschreibliche Anziehungskraft, die wir in Gegenwart von wahrlich erfolgreichen Menschen spüren – von energiegeladenen, lebendigen und dynamischen Menschen. Das mag man Strahlkraft nennen, Zauber oder schlicht Energie. Gemeint ist die Fähigkeit, sich

mit ganzem Schwung in etwas einzubringen – was auch immer dieses »Etwas« ist –, entschlossen, ohne Zaudern und Zweifel, sondern mit Klarheit und einem ganz großen *Ja*. Diese Fähigkeit kommt nicht von außen. Wir alle, auch du, werden damit geboren. Als Kinder hatten wir diese innere Präsenz, Kraft, *Lebendigkeit* alle noch. Du musst sie also nicht mühsam erlernen, sondern nur wiederfinden.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt nicht in harter Arbeit und klugen Plänen für die Zukunft. Sondern in der mühelosen Kraft des Lebens selbst – des Lebens, mit dem du geboren wurdest. Die Kraft und Intelligenz, die jedes Teilchen unserer Existenz umgibt und durchdringt, steckt auch in dir. Sie macht aus, was und wer wir sind. Wir müssen sie nur erkennen und nutzen, dann wirkt sie für uns und mit uns.

In diesem Buch beschreibe ich, wie du diese Kraft wiedererlangst. Es soll dir nützliche Anleitung und Unterstützung auf deinem Weg der Selbsterkenntnis sein, damit du der Vollkommenheit wieder näherkommst, die in dir steckt.

\* \* \*

Als ich noch jung war, bezog ich die Frage *Wer bin ich?* auf meine kulturelle Identität. Ich kam in Uganda zur Welt, wuchs im ländlichen Indien und in New York auf, als Einwanderin der ersten Generation. *Wer bin ich? Indierin oder Amerikanerin?* Später grübelte ich darüber nach, wer ich als Frau sei: *Wer bin ich als Tochter, als Schwester, als künftige Ehefrau?* Nach meinem Uniabschluss in Jura fragte ich mich: *Wer bin ich als Anwält-*

*tin? Bin ich Staatsanwältin oder Verteidigerin? Später richteten sich die Überlegungen eher nach innen: Bin ich nur mein Körper? Bin ich meine Gedanken? Oder etwas jenseits davon?*

Die Frage, wer ich denn sei, fühlte sich wie eine Last an, weil ich merkte, dass ich zwischen zwei kulturellen Identitäten feststeckte und in keine wirklich passte. Einerseits war ich in Amerika aufgewachsen, wo man seinen Lebenspartner selbst aussuchte – oder aber ledig blieb, wenn es einem passte. Dagegen gab es in der indischen Kultur, die ebenfalls in mir steckte, überhaupt keine Alternative zum Leben mit Mann und Kindern. Freiwillig ledig zu bleiben kam nicht infrage.

Als einzige Tochter spürte ich gewaltigen Druck: Meine Eltern hatten genaue Vorstellungen davon, wer ich sein sollte. Trotzdem war ich kein Rollenvorbild für indische Mädchen. Ich war schon immer selbstbewusst und rebellisch, mit einer scharfen Zunge und einem aufbrausenden Temperament geschlagen. Als ich sieben war, heiratete eine Tante in Gujarat, dem indischen Bundesstaat, in dem ich aufwuchs. Damals war es noch üblich, dass die Familie der Braut der Familie des Bräutigams eine Mitgift brachte. Bei jeder Runde, die das Brautpaar während des Eheversprechens um das Feuer drehte, bot die Brautfamilie etwas Wertvolles an, etwa eine Uhr, eine Goldkette oder ein silbernes Armband. Ich saß allein auf dem Hausdach und betrachtete das Spektakel. Plötzlich erklärte die Mutter des Bräutigams mitten in der Zeremonie: »Wir wollen nicht *das*, wir wollen *dies*, sonst blasen wir alles ab.« Meine Großmutter konnte nicht aufbringen, was da verlangt wurde, was die Familie in eine kritische Situation brachte. Als ich das sah, rief ich

vom Dach aus: »Wir wollen unsere Tante nicht verkaufen. Nehmt euren Sohn und schleicht euch. Ihr solltet *uns* bezahlen!« Da rannte mein Onkel zu mir und zerrte mich weg.

Natürlich erwarten alle Eltern etwas von ihren Kindern, aber indische Eltern sind extrem anspruchsvoll. Es wird dich also kaum überraschen, dass ich jahrelang gegen solche Erwartungen ankämpfen musste. Wäre es nach meinen Eltern gegangen, hätte ich weder studiert noch etwas aus meinem Leben gemacht, sondern früh geheiratet. Sie fürchteten, ich könnte zu »selbstständig« werden und aus der Tradition ausbrechen. Also musste ich ohne ihren Segen zur Uni gehen und mich vollständig über Studienkredite finanzieren. Mit Anfang zwanzig flog ich sogar einmal auf ihren Wunsch hin nach Indien, um mich wegen einer möglicherweise zu arrangierenden Ehe schlauzumachen. Sechs Tage lang fragte ich mich, was zur Hölle ich da tat, dann warf ich den Krempel hin. Diese sechs Tage veränderten mein Leben. Seitdem wehre ich mich gegen die Wünsche meiner Eltern und gegen die Tradition. Ich blieb Single, machte meinen Master und zog nach Kalifornien. Dort arbeitete ich als Bundesanwältin und später als Staatsanwältin. Einige Jahre später nahm mein Leben eine weitere, noch dramatischere Wendung, als ich die Juristerei aufgab und mich dem »natürlichen Gesetz« zuwandte – dem Studium unserer Innenwelt von Verstand, Gefühl und Geist.

Es war nicht leicht, die »Verdrahtung« zu überwinden, die mir vorschrieb, wer ich zu sein hätte, die Konditionierung, die mich dazu brachte, mich selbst in Schubladen mit Etiketten wie »Inderin«, »Tochter«, »Erfolgsmensch«, »Einwanderin« und »Anwältin« zu stecken.

Meine Kindheit, mein Geschlecht, meine ethnischen Wurzeln, meine Traumata und meine Erfolge – sie alle haben meine Identität und Weltanschauung geprägt. (Bei dir verhält es sich natürlich genauso.) Dieses innere Wertesystem trug erheblich zu meinem beruflichen Erfolg bei. Doch gleichzeitig hinderte es mich daran, mein Potenzial auch nur annähernd auszuschöpfen. Es fiel mir nicht leicht, meine Konditionierung zu vergessen und die Komfortzone zu verlassen, die ich einst als mein Ich kannte. Aber heute weiß ich, dass erst dann etwas wirklich Großartiges in unserem Leben geschehen kann, wenn wir wiederentdecken, wer wir wirklich sind. Wir müssen unsere Identität neu verdrahten, um mehr als die Summe unserer flüchtigen Erfahrungen zu sein. Wir müssen das Programm unseres Gehirns umschreiben, das uns darauf dressiert, auf eine ganz bestimmte Weise zu denken, wahrzunehmen und zu glauben.

*Ich bin weder Wissenschaftlerin noch Mystikerin,  
aber nach dreißig Jahren Forschung und empirischer  
Beobachtung weiß ich eines: Wir bestehen – genau wie  
das Leben an sich – aus mehr als dem, was wir sehen,  
hören, berühren und fühlen.*

Ich bin nicht der Typ, der etwas einfach so glaubt. Als Anwältin vertraue ich einzig handfesten Beweisen. Die einzige Sprache der Spiritualität, die je für mich funktionierte, war meine persönliche Erfahrung. Ich musste im Lauf meiner Entdeckungsreise immer selbst herausfinden, wer ich in einem weiteren Sinne war; jenseits meiner kulturellen Identität, jenseits der Rollen, die ich in meinem Leben spielte, jenseits meines Körpers, mei-

ner Gedanken und letztlich meines eigenen Geistes. Auf dem Weg entdeckte ich eine Kraft und ein Potenzial, die nicht nur mein eigenes Leben stützen und erquicken, sondern auch das Leben Zehntausender Menschen, mit denen ich das Glück hatte zu arbeiten. Heute ist *Wer bin ich?* für mich mehr als nur eine Frage. Es ist ein Quell des Staunens.

Wobei sich die Pragmatikerin in mir auch fragt, was die Wissenschaft zu diesem Thema sagt. Natürlich bin ich weder Wissenschaftlerin noch Mystikerin, aber nach dreißig Jahren Forschung und empirischer Beobachtung weiß ich eines: Wir bestehen – genau wie das Leben an sich – aus mehr als dem, was sich sehen, hören, berühren und fühlen lässt. Ich weiß, dass wir aus Materie bestehen und aus Energie. Wir sind sowohl Körper als auch Geist. Wir sind sowohl Verstand als auch Gefühl. Wir sind sowohl sichtbar als auch unsichtbar. Wir sind sowohl solide als auch Raum. Wir streben nach Erfolg, aber auch nach einem sinnerfüllten Leben.

Das Problem besteht darin, dass wir darauf getrimmt wurden, das Leben auf rein materieller Ebene wahrzunehmen. Auf Gefühle und Emotionen achten wir kaum und sehen weder das Kraftfeld noch das Bewusstsein, auf dem alles Leben beruht, auch wenn Weise aus aller Welt seit Tausenden Jahren davon sprechen und mittlerweile auch die Wissenschaft sie anerkennt. Niemand lehrt uns, nach innen zu blicken.

Doch so war es nicht immer: Indische Schüler erhielten traditionell zwölf Jahre lang Unterricht in den »handfesten« Disziplinen wie Mathematik, Naturwissenschaften, Lesen und Sprache, parallel dazu aber auch zwölf Jahre spirituelle Schulung. *Gurukula*, »Ausbildung des Geis-

tes«, lehrte sie alles über Seele, Herz, Geist, Energie und Bewusstsein. Viele antike Kulturen legten großen Wert auf das Studium von Natur, Geist und Seele. In Indien gab es diese Tradition seit Urzeiten. Sie endete mit der Kolonisierung und ist inzwischen fast vergessen.

Heutzutage bringt man uns bei, nur auf den äußeren Schein der Realität zu achten. Folglich bestimmt auch nur das, was wir sehen, hören, berühren und fühlen können, unsere Identität. Wir lassen uns völlig von der materiellen Welt vereinnahmen. Wir starren durch weit geöffnete Augen nach draußen. Selbst mit geschlossenen Augen können wir die tiefer gehende Realität des Lebens unterhalb der Oberfläche nicht sehen. Doch wir müssen nach innen blicken, um uns auf die Frequenz dessen einzustimmen, wer wir sind, um unser gewaltiges Potenzial und die unendlichen Möglichkeiten zu erkennen, die unter der Oberfläche unserer äußeren, materiellen Wirklichkeit schlummern.

Nach innen blicken wir in aller Regel erst in Not- oder Krisenzeiten – oder rein zufällig. Bei mir kam beides zusammen. Der glückliche Zufall trat an einem Frühlingsabend des Jahres 1989 ein. Ich war Mitte zwanzig und unterwegs zu einem, wie ich glaubte, Konzert. In der Veranstaltungshalle entdeckte ich meinen Irrtum. Es ging nicht um den berühmten Sitarspieler Ravi Shankar, sondern um den spirituellen Lehrer gleichen Namens, auch Sri Sri Ravi Shankar genannt. Damals interessierte ich mich nicht die Bohne für Gurus und Spiritualität. Doch als mir mein Fehler aufging, war es schon zu spät, um ohne größeres Aufsehen zu verschwinden. Also setzte ich mich, verdrehte die Augen und machte mich innerlich über die Worte des Meisters lustig. Seine Aus-

führungen über das Leben, Erfolg, Glück und die Natur der Wirklichkeit waren ja vielleicht ganz unterhaltsam, aber ich empfand sie als kitschig und idealistisch, als abgehoben von der Realität auf dem Planeten Erde. Die ganze Geschichte jenes schicksalhaften Abends erzähle ich später, vorerst soll genügen, dass ich wider »besseres Wissen« beschloss, mich für einen Workshop anzumelden, den Sri Sri am folgenden Wochenende anbot.

Während dieses Workshops erfuhr ich mehr über die Philosophie und die Techniken der Veden und lernte eine uralte Atemtechnik. Am zweiten Tag erlebte ich etwas, das man wohl als metaphysische Offenbarung beschreiben könnte. Bis heute finde ich keine angemessenen Worte dafür, was damals passierte. Nur so viel: Plötzlich schwebte mir ein Bild vor Augen, *wer ich bin*, jenseits aller Schubladen, Grenzen und Beschränkungen. Ich erlebte eine Explosion grenzenloser Energie, totaler Bewusstheit und ein gewaltiges, überströmendes Gefühl von Dankbarkeit und grenzenloser Liebe, das nicht im Zaum gehalten werden konnte. Ich weinte innerlich, aber ohne jegliche Traurigkeit – oder zumindest *dachte* ich, es wäre nur innerlich. Ich merkte gar nicht, dass ich laut schluchzte – während der Atemmeditation! Es fühlte sich an, als hätte ich mit offenen Augen geträumt, so lebendig waren die Bilder.

Als ich schließlich die Augen öffnete, sah ich, dass alle anderen die Meditation längst beendet und sich über ihre Erfahrungen ausgetauscht hatten – und jetzt starrten sie alle auf mein tränenüberströmtes Gesicht. Während ich mich nun im Raum umsah, hätte ich nicht sagen können, ob ich von außen durch meine Augen in mich hineinblickte oder ob ich in meinem Körper steck-

te und durch die Augen hinaussah. Stell dir einen Raum vor, dessen Wände nur aus Fenstern bestehen, sodass du nicht mehr weißt, wo drinnen oder draußen ist – so fühlte sich das an. Ich hatte gerade mit unheimlicher Klarheit gespürt, dass es sich bei *wer ich bin* um Energie handelt; voll unfassbarer Liebe und Bewusstheit. Ich spürte, dass ich jederzeit an jedem beliebigen Ort sein konnte. Zum ersten Mal verstand ich, dass etwas noch schneller von einem Ort zum anderen gelangen kann als Licht: mein Geist. Ich! *Wir*. Unser Geist, unsere Bewusstheit kann jederzeit überall sein. Wir erkennen das bloß nicht, weil wir uns so auf unseren Körper fixieren. In jenem Augenblick spürte ich mit absoluter Gewissheit: Ich bin mehr als nur ein Körper. Ich bin etwas viel Mächtigeres und Unbeschreibliches, das in und um diesen Körper zu Hause ist.

All das konnte ich mir nicht erklären. Die Folge meiner Erfahrung – *die* konnte ich sehr wohl fassen: das schier übermenschliche Gefühl, *alles* zu können. Da ich nun diese gewaltige Kraft, dieses unfassbare Potenzial in mir erblickt hatte, lösten sich alle Selbstzweifel auf. Sie verschwanden, einfach so. Ohne es überhaupt zu bemerken, hörte ich auf, Dinge zu sagen wie *Das kann ich nicht. Das schaffe ich nicht. Das werde ich nie. Ich glaube nicht, dass das möglich ist*. Plötzlich definierte ich mich neu. Aber ich ersetzte nicht mein altes System an Glaubenssätzen durch ein neues. Mir ging auf, dass ich mehr vermochte, als ich mir je hätte träumen lassen. Ebenso viel wie all die Menschen, die ich bewunderte: Rollenvorbilder und visionäre Anführer, von guten Freunden, die Auschwitz überlebt hatten, bis hin zu meinem Vater, der mit unbezähmbarem Willen noch

die schwierigsten Situationen meisterte. Menschen wie Gandhi, Nelson Mandela und Martin Luther King, die vor Energie nur so sprühten, einer Energie, die verhielt, dass alles möglich ist. An jenem Wochenende spürte ich, dass alles, was diese Menschen auszeichnet, auch in mir steckte. Plötzlich erfüllten mich Selbstgewissheit, Klarheit und Selbstgefühl, wie ich es mir nie hätte träumen lassen.

Wohlgemerkt interessierte sich mein Juristengehirn auch weiterhin nicht im Geringsten für Metaphysisches. So umwerfend die Erfahrung auch gewesen war: Ein Teil von mir tat sie als Zufallstreffer ab. Doch was am nächsten Tag und über die folgenden Wochen in der Arbeit passierte, interessierte mich sehr wohl. Meine Leistungsfähigkeit war geradezu explodiert. Fälle, für deren Bearbeitung ich vorher vier Stunden gebraucht hatte, erledigte ich jetzt in einer Stunde. Ich schaffte jetzt fünfundzwanzig Fälle in der Zeit, in der meine Kollegen vielleicht zehn oder elf abarbeiteten. Das innere Schnatzen, das Rauschen im Gehirn, das mir so vertraut war, verstummte fast vollständig. Ich ging so in der Arbeit auf, dass die Erledigung der Fälle fast auf Autopilot lief.

Trotzdem machte ich eher widerwillig den nächsten Schritt und meldete mich erst auf das Drängen eines Freundes hin, den ich zum Wochenendkurs mitgenommen hatte, zu einem zehntägigen Schweige-Retreat an. Wobei ich mir weiterhin keine spirituelle Erleuchtung erhoffte, sondern eine Effizienzsteigerung. Ich malte mir aus, wie ungeheuer produktiv ich werden könnte, wenn ich diese Sache volle zehn Tage durchzöge. Und vielleicht, als Nebeneffekt, würde mir währenddessen auch klarer werden, was ich im Leben will. Die Vorstellung,

heiraten zu müssen, erfüllte mich weiterhin mit Schrecken. Ich kannte ja die traditionellen indischen Ehen mit ihren total fest gefügten Rollen für beide – und die amerikanischen Scheidungsraten. Mein Vater rief mich immer noch jede Woche im Büro an, um mir einen neuen Heiratskandidaten schmackhaft zu machen. Aber ich wehrte mich tapfer. *Möchte ich wirklich lieber Karriere statt Kinder?* Auf diese Frage wusste ich noch keine gute Antwort.

Ich weiß noch, wie ich einmal zu The Bodhi Tree ging, einer bekannten Buchhandlung in Los Angeles, und dort eine Wand mit Bildern von Heiligen und Weisen sah. Ich überlegte: *Wenn eine dieser Figuren heutzutage lebte, würde ich mein Leben dann anders betrachten?* Doch ich hielt all die Geschichten von Yogameistern für erfundenes Zeug aus imaginären Vergangenheiten, für ebenso real wie Noahs Arche oder die wunderbare Brotvermehrung. Ich glaubte, absolut niemand auf diesem Planeten könnte wirklich so erleuchtet sein.

Mit dieser Haltung ging ich ins Schweige-Retreat. Doch sie wurde bald völlig erschüttert. Dank meiner Erfahrung aus dem ersten Workshop eröffnete sich mir schon nach drei, vier Tagen eine völlig neue Welt, unüberschaubar groß und unbegreiflich. Die Erkenntnis überkam mich: *Die Wirklichkeit – die Welt, die ich vor mir sehe, fühle, spüre und erlebe – ist nichts weiter als das Konstrukt meiner inneren Wahrnehmung.* Ich begriff, dass jeder Mensch in seiner eigenen Wirklichkeit herumläuft. Was wiederum bedeutete, dass die Wirklichkeit gar keine Wirklichkeit war. Was auch immer um mich herum geschah, egal wie eindeutig es schien, spiegelte letztlich nur wider, was in meinem Geist vorging. In allererster

Linie bestimmte mein Geist, was ich erlebte und wie ich es erlebte.

In diesem Augenblick begann meine Reise ins Innere. Sie verlief nicht ohne Konflikte. Mitunter musste ich mit Zähnen und Klauen kämpfen, um mich von der Konditionierung meines Gehirns und meinen Selbstzweifeln zu befreien. Die Weisen sagen, man müsse sich entspannen, um Neues zu entdecken und Großes zu leisten. Lass dir gesagt sein, ich fand es die *Hölle*, mich zu entspannen, weil meine linke Gehirnhälfte so dominant ist. Mein rationales, skeptisches Juristengehirn sträubte sich gegen jeden einzelnen Schritt dieser Reise weg vom Ich-Erfolgsfixierten, Ich-Ergebnis-orientierten, pragmatischen indischen Mädchen, zu dem mich meine Eltern erzogen hatten. Sie hatten mich bestens darauf getrimmt, in der Welt da draußen Leistung zu bringen. Diese Erziehung hat mir gute Dienste erwiesen. Aber wirklicher Erfolg, mit tief empfundener Freude und dem Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, stellte sich erst ein, als ich dank der erlernten Methoden dazu kam, die Welt neu zu sehen.

Nach dem Retreat beschloss ich Knall auf Fall, meine Karriere hinzuwerfen – zum Entsetzen meiner Eltern. Sri Sri hatte mich eingeladen, ihn nach Indien zu begleiten, und ich entschied, für sechs Wochen mitzugehen. Ich sah das als eine Art Auszeit, bevor ich dreißig wurde und richtig ins Erwachsenenleben mit all seinen Pflichten einstieg. Nun, aus den sechs Wochen wurden fünf Jahre – in denen ich Meditation, Atemtechniken und vedische Philosophie lernte und später lehrte. Meine konsternierten Eltern hielten mich anfangs für verrückt. *Du hast WAS getan? Deinen Job hingeschmissen? Du*

*hast sie doch nicht mehr alle!* Und dann ging ich noch ausgerechnet nach Indien. Sie waren extra von dort ausgewandert, und ich ging jetzt in irgend so ein Kuhdorf, um schweigend dazusitzen und den ganzen Tag nichts zu machen. So wirkte es zumindest auf sie.

Über die nächsten Jahre hinweg baute ich Sri Sris Organisation Art of Living auf, eine Einrichtung zur Verbreitung von Weisheit und Techniken der vedischen Tradition. Das Ziel lautet, den Menschen zu helfen, ein glücklicheres, erfolgreicherer und friedvollerer Leben zu führen. Ich baute eine Infrastruktur auf, die in rascher Abfolge zur Eröffnung von zahlreichen Art-of-Living-Zentren in aller Welt führte. Wir wuchsen rasant. Von Indien flog ich nach Hongkong, Japan, Südamerika, Europa, Kanada und in die USA, wo überall neue Zentren zum Studium der vedischen Traditionen entstanden. Sobald eines lief, zog ich weiter, in die nächste Stadt, ins nächste Land. Die Jahre verflogen nur so. Inzwischen habe ich in mehr als fünfunddreißig Ländern gelebt, habe Hunderte Meditationszentren eröffnet und so auf das Leben Tausender Menschen Einfluss genommen. Doch in meinem Hinterkopf hörte ich noch lange die Klagen meiner Eltern: *Wie kommt sie nur darauf? Folgt einem dahergelaufenen Guru und gründet für ihn Zentren in aller Welt? Und noch dazu als unverheiratete Frau!*

Eine größere Macht stand hinter all dem, und ich stand mit ihr in Kontakt. Meine Energie pulsierte und vibrierte mit einer Frequenz, wie ich sie nie zuvor erlebt hatte. Alles in mir schwang mit. Ich traf die richtigen Menschen, und das, was passieren musste, geschah auch. Ohne Event-Koordinator, ohne Marketing und ohne Ressourcen organisierte und hielt ich täglich drei Kurse mit

jeweils mehr als dreihundert Teilnehmern. Innerhalb weniger Jahre wuchs unser »Start-up« über die Grenzen Indiens und in alle Welt hinaus, wo es Hunderttausenden Menschen jeden Alters und aller Berufe half. Ich bildete Lehrer aus und entwickelte spezielle Kurse zu Themen wie Unternehmenskultur, Führungsqualität, bewusste Erziehung, Beziehungen und so weiter. In all den Kursen ging es darum, das menschliche Potenzial, die uns inwohnende Kraft, optimal auszuschöpfen. Heute arbeitet das kleine Start-up, in das ich einst einstieg, in mehr als hundertfünfzig Ländern, mit Zehntausenden Lehrern in aller Welt.

Manchmal schwirrt mir der Kopf, wenn zurückdenke. Art of Living begann mit einem unbekanntem Guru und vier Lehrern. Ich hatte das Glück, zu den vier zu gehören. Heute arbeiten allein in Indien fünfzigtausend Lehrer für uns. Sri Sri, der früher in seinem Heimatland nur kleinen Menschengruppen bekannt war, wird in aller Welt verehrt und von Millionen gefeiert – als Yogameister und als humanitäre Leitfigur. Als Friedensbotschafter bereist er die Welt, trifft Staatsoberhäupter und unterstützt Friedensverhandlungen in Ländern wie Sri Lanka, Pakistan und Kolumbien.

Um dabei mitzuarbeiten, musste ich mich ständig außerhalb der Grenzen meines eigenen Denkens bewegen. Nie hätte ich mir träumen lassen, dass Art of Living zu einer gewaltigen, weltweit agierenden Einrichtung wachsen würde, die nicht nur in Menschen etwas bewegt, sondern auch äußerlich auf die Gesellschaft einwirkt, mit sozialen Programmen wie der Resozialisierung von Strafgefangenen (IAHV Prison Program), der Förderung benachteiligter Schüler (YES! for Schools), der Behand-

lung posttraumatischer Belastungsstörungen bei Kriegsveteranen (Project Welcome Home Troops), der Katastrophenhilfe und der Notversorgung mit Nahrung, Kleidung, Trinkwasser und Strom. Die Liste geht noch weiter: Im Kampf gegen den Klimawandel haben wir mehr als eine Million Bäume gepflanzt. Wir haben uns für Frauenrechte eingesetzt und vieles mehr. All das hat absolut nichts zu tun mit meiner früheren Vorstellung von einem Guru, der mit seinen Anhängern in den Bergen in einer Strohhütte sitzt. Die Organisation bewirkt auf allen Ebenen Gutes für die Menschen; sie betrachtet es als ihre Aufgabe, Spiritualität dadurch zu fördern, dass sie die Welt stressfreier und gewaltfreier macht.

*Vitalkraft oder Lebensenergie ist die fundamentale Energie  
in und um uns, die uns Leben schenkt und es erhält.*

*Wenn wir aus dieser Quelle schöpfen,  
bringen wir mehr Energie – mehr Leben –  
in alles, was wir tun.*

Aber natürlich habe nicht *ich* allein all das bewirkt. Ich war verbunden mit der Energie des Lebens selbst, und sie führte mich bei jedem Schritt. Sie verhalf mir zu einem Leben, das meine wildesten Träume übertraf. Das mag jetzt ein wenig esoterisch klingen, vielleicht sogar ein bisschen kitschig, aber ich stehe nach wie vor fest mit beiden Beinen auf der Erde und wandle die eben beschriebene Verbindung auch heute noch in lebendige, vibrierende und produktive Energien um. Die Lebensenergie, die ich auf Sri Sris Workshop erstmals spürte, war dieselbe, die mich meine Fälle schneller bearbeiten ließ. Es war dieselbe, die mich privat glücklicher, dyna-

mischer, begeisterter und energiegeladener machte. Sie senkte mein Stressniveau, ließ mich achtsamer und bewusster werden. Alles, was ich mir wünschte, kam aus derselben Quelle. Diese Kraft, die ich meine, heißt auch in der vedischen Tradition Vitalkraft oder Lebensenergie. Diese fundamentale Energie in und um uns schenkt uns Leben und erhält es. Wenn wir aus dieser Quelle schöpfen, bringen wir mehr Energie – mehr *Leben* – in alles, was wir tun. Diese gewaltige Kraft treibt all unsere körperlichen und geistigen Funktionen an.

## Deine Reise durch dieses Buch

Wie mir durch meinen großen Weckruf im Jahr 1989 klar wurde, suchen wir meist da draußen nach Antworten, obwohl all unsere Erfahrungen in unserem Inneren entstehen und wir folglich auch nur dort ansetzen können, um etwas zu verbessern. Unablässig versuchen wir, unsere innere Landschaft aus Gedanken, Gefühlen, Geist und Wahrnehmung dadurch zu beeinflussen, dass wir die Dinge und Menschen um uns hin und her schieben. Ständig fahnden wir da draußen – in Dingen, Situationen und anderen Menschen – nach den Gründen, nach Ursachen und Wirkungen. Wir blicken durch unsere Augen nach draußen. Immer durch die Linse unserer Konditionierung. Aber dabei erwägen wir nie, dass wir selbst für die Dinge verantwortlich sein könnten, die uns umgeben. Nie fragen wir uns, ob die unsichtbaren Mauern, gegen die wir laufen, vielleicht in unserem Kopf entstehen.

Sobald wir diese Möglichkeit zulassen, folgt daraus zwingend: Wir ganz allein sind dafür verantwortlich, wie wir unsere Wirklichkeit konstruieren. Diese Erkenntnis schmerzt möglicherweise, aber gleichzeitig erfahren wir auch ein großes Geheimnis: Wir können unsere Wirklichkeit selbst beeinflussen. Wir müssen nur lernen, die Welt anders zu betrachten. Nicht mehr durch die Augen des konditionierten Ichs, das ohnehin nur auf den Urteilen, Wahrheiten, Wertungen oder Erwartungen beruht, die andere an uns weitergegeben haben. Wir können die Mauern unserer eigenen Überzeugungen und Denkschemata sprengen und uns freimachen für diese Lebensenergie, die nichts will, als uns zu helfen und zu erquicken.

In diesem Buch stelle ich einfache Techniken vor, mit denen du mühelos das konditionierte Ich, diesen, wie ich ihn nenne, »Eisberg des Geistes« zum Schmelzen bringst und so die Lebensenergie anzapfst, die in dir steckt. Ich zeige einen gangbaren Pfad hin zu der unerschöpflichen Kraft- und Intelligenzquelle, die jenseits des denkenden Verstandes existiert. Auf ihm geht es darum, dir nicht mehr selbst im Weg zu stehen, sondern loszulassen, damit Großartiges in deinem Leben passieren kann – damit du die Lebensenergie in dir nutzen kannst, um dein Leben neu zu erschaffen, deine Realität, dein Selbst.

Was meine ich mit diesem »Selbst«? Jenen Teil von dir, der unbegrenzt ist, dein reines Potenzial. Den Veden zufolge hat das Selbst drei Eigenschaften: grenzenlose Energie, grenzenlose Intelligenz oder inneres Wissen und grenzenloses Potenzial für etwas, was wir Liebe, Verbundenheit und Zugehörigkeit nennen können. Die Veden fassen diese Qualitäten mit dem Wort *Satchitananda* zusammen – Existenz, Bewusstsein, Glückse-

ligkeit. Gemeint ist die Erfahrung, die ich machte: dass ich jenseits meines Körpers, meiner Gedanken, meiner Gefühle, meiner ganz persönlichen Ansammlung von Erinnerungen und Erfahrungen existiere. Während dieser Erfahrung erhaschte ich einen Blick auf mein Selbst, das sub-subatomare Wesen dessen, was mich ausmacht, noch unter der Quantenebene meiner eigenen Identität.

So erschütternd meine Erfahrung auch war, versuchte mein rationaler Verstand, sie als verrückten Zufallstreffer abzutun. Erst nachdem ich Tausenden Menschen zugesehen hatte – in den USA, in Deutschland, Indien, Südamerika und weltweit –, wie auch sie ihr Selbst entdeckten, gestand ich mir endlich ein, welch umwerfende Erfahrung ich gemacht hatte. Wir sind viel mehr, als es zunächst scheint. Aber um die Unbeschränktheit unserer Natur zu erfahren und ausleben zu können, müssen wir zunächst erkunden, inwiefern wir uns durch unsere eigenen Gedanken fesseln.

Um das Potenzial in deinem Inneren zu erschließen – und damit dein Leben grundlegend zu verändern –, reicht es aber nicht, sich der Sache rein verstandesmäßig zu nähern. Zuerst musst du etwas von der Festplatte des Gehirns löschen und Speicherplatz freimachen. Du musst einen Riss in den Eisberg machen, damit der Ozean hindurchfließen kann. Wenn du auch nur ein wenig in den Ozean des Bewusstseins eintauchst, der den Eisberg umgibt, wird er dich um ein Vielfaches beim Schwimmen unterstützen.

Die in diesem Buch vorgestellten Techniken sind allerdings so ausgelegt, dass sie nicht nur Risse im Eisberg erzeugen, sondern einen Abgrund öffnen, so tief wie der Grand Canyon. Selbst wenn du nur ein, zwei davon an-

wendest, fängst du schon an, anders zu denken, zu fühlen und zu handeln. Es wird dir gelingen, die innere Landschaft deiner Gedanken, Gefühle und Empfindungen zu kontrollieren. Du wirst erkennen, was es bedeutet, weniger Stress zu erfahren, effektiver zu arbeiten und gelassener zu leben. Indem du das Vergangene loslässt, wirst du im gegenwärtigen Augenblick leben. Deine Leistungen werden sich verbessern, weil du dir selbst und deiner Umwelt gegenüber achtsamer wirst. Du lernst, deinen Geist besser zu steuern. Dadurch sparst und gewinnst du Energie. Dein Energielevel steigt und dein Geist wird ganz natürlich und mühelos erhoben – eine positive Rückkopplung, die wir in diesem Buch ausgiebig erkunden werden.

*Wir müssen gar nicht versuchen, uns irgendwie zu verbessern, weil wir schon perfekt sind.  
Wir entdecken nur wieder, wer wir wirklich sind, indem wir die Schichten der Konditionierung abschälen, die unseren perfekten Kern verhüllen.*

Aber mir geht es hier nicht um Selbsthilfe oder Selbstoptimierung. Eher um Selbstverwirklichung. Wir müssen gar nicht versuchen, uns irgendwie zu verbessern, weil wir schon perfekt sind. Wir entdecken nur wieder, wer wir wirklich sind, indem wir die Schichten der Konditionierung abschälen, die unseren perfekten Kern verhüllen. Der erste Schritt dorthin – aus unserem Kern, aus unserer angeborenen Bewusstheit zu leben – besteht darin zu erkennen, was uns den Blick verstellt und im Weg steht.

In Teil I, »Strom einschalten«, beginnen wir, uns wieder mit der Lebensenergie in uns und um uns herum vertraut zu machen. Du erfährst, inwiefern diese Energie

sich von dem unterscheidet, was du aus dem Physikunterricht weißt, und warum es so wichtig ist, deinen inneren Akku wieder aufzuladen. In Teil II, »Energiefresser«, widmen wir uns dem schlimmsten Energieverschwender unseres Systems: dem Geist. Wir untersuchen, wie die Mechanismen unseres Geistesapparats uns den Akku leer saugen und unser Potenzial ersticken.

In Teil III, »Neustart und Aufladen«, erfährst du, wie du deine Strahlkraft wieder findest. Mithilfe einer Reihe von einfachen, aber effektiven Techniken erlernst du, wie du den Akku deiner angeborenen Lebensenergie schonst und neu lädst. Diese jahrtausendealten Techniken helfen uns dabei, die Quelle selbst anzupapfen und so einen körperlichen, mentalen, emotionalen, kreativen und spirituellen Energieschub zu erleben. Im tieferen Sinn geht es nicht so sehr darum, in allem, was wir tun, dynamischer und effektiver zu werden, sondern darum, uns zum Mit-Schöpfer unserer Welt aufzuschwingen und gemeinsam mit der Lebensenergie unsere Wünsche zu verwirklichen. Sobald wir uns dem Fluss des Lebens hingeben, können wir beginnen, die Materieteilchen um uns nach unseren bewussten Vorstellungen zu organisieren und reorganisieren. Die verkörperten Praktiken von *Yama* und *Niyama*, die ich im 9. Kapitel vorstelle, bilden die treibende Kraft hinter den Vorsätzen, die wir umsetzen wollen. Sie helfen uns, das Herz zu öffnen und von einem Ort erhabener Emotion und Aufmerksamkeit aus zu handeln. Damit stärken wir unseren Vorsatz und verleihen uns die Kraft, unsere Wirklichkeit zu verändern.

Mit diesen Techniken ausgestattet sind wir bereit, tiefer einzutauchen. In Teil IV, »Ein Upgrade fürs Betriebssystem«, untersuchen wir die zwei wichtigsten Grund-

einstellungen, mit denen wir unser Leben bestreiten und die so viel Unzufriedenheit verursachen. Wir lernen, diese Grundhaltungen durch die Kraft unserer Bewusstheit zu verrücken und zu verändern, bis wir den Geist wieder in seinen erhabensten Zustand zurückversetzt haben: jenem Anfängergeist, der sich ganz dem Flow des Augenblicks hingibt. In Teil V, »Das universale Bewusstsein«, kommen wir schließlich zu unserem Kern: zu Bewusstsein, oder, wie die Veden es nennen, Satchitananda. Die Veden betrachten Energie und Bewusstsein als zwei Seiten derselben Medaille. Steigern wir unsere angeborene Energie, so erweitern wir auch unser Bewusstsein. Und während sich unser Bewusstsein erweitert, finden wir, was wir im Leben wirklich suchen: das Gefühl, mit der Welt in Einklang zu stehen, Teil von etwas Größerem zu sein.

Danke, dass du mich auf diese Reise ins Ich begleitest. Diese Reise ist meine Mission, seit dreißig Jahren. Um damit deinerseits Erfolg zu haben, brauchst du nichts weiter als ein offenes Herz und einen offenen Geist. Erwarte das Unerwartete. Tiefe Selbstreflexion ist das entscheidende Element dieses Prozesses, lass dir also bitte Zeit und gib dir genügend Raum, die hier vorgestellten Ideen zu verarbeiten und dir zu überlegen, wie sie sich in deinem Leben anwenden lassen. Mach dich vor allem darauf gefasst, dass du dein Selbstbild komplett ändern wirst, wenn deine Bewusstheit sich zu wandeln beginnt. Und denke daran: Alles, was du benötigst, steckt bereits in dir. Du optimierst dich nicht, musst nichts Neues aufnehmen. Alles ist schon da. Du entdeckst lediglich die grenzenlose Kraft und das unendliche Potenzial wieder, die schon immer in dir steckten.

TEIL I

# STROM EINSCHALTEN

