

DAN MILLMAN

Spirituelle Lebensqualität

Ziele finden,
die unser Leben
wert sind

Aus dem Englischen von
JOCHEN EGGERT

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

DAS BUCH

Persönliches Wachstum und spirituelle Selbstverwirklichung beginnen nicht erst auf dem Meditationskissen, sondern hier und jetzt, mitten im Alltag! Bestsellerautor Dan Millman meint: Nichts bereichert uns innerlich mehr, als in harmonischen Beziehungen zu leben und die Anforderungen von Arbeit und Beruf erfolgreich zu meistern.

In seiner klaren und überzeugenden Art beantwortet Millman die zentralen Fragen des Lebens und bietet praktikable Lösungen für alle Bereiche des Alltags. Ob Heirat und Kindererziehung, Arbeit und Finanzen, Disziplin und Hingabe – mit vielen praktischen Übungen, Leitsätzen und Affirmationen kann jeder die Lebensweisheit des »friedvollen Kriegers« verinnerlichen und im täglichen Leben umsetzen.

DER AUTOR

Dan Millman, in jungen Jahren einer der besten Kunstturner Amerikas, später Coach von Spitzensportlern, unterrichtet seit nunmehr fast zwanzig Jahren verschiedenste Formen des körperlich-geistigen Trainings. Seine Werke über die Lebenshaltung des friedvollen Kriegers sind zu wahren Kultbüchern geworden und haben eine Auflage von mehreren Millionen in vierzehn Sprachen erreicht.

Inhalt

Vorwort: Antworten auf Lebensfragen	11
Hat das Leben einen tieferen Sinn?	15
Wo finde ich den richtigen Lehrer?	23
So viele Bücher und Seminare – warum hat sich mein Leben nicht geändert?	31
Wie kann ich meine Versagensangst überwinden?	39
Warum stößt man immer wieder auf die gleichen Probleme?	47
Mit meinem Leben scheint es abwärts zu gehen. Wie kommt das?	55
Die meisten Menschen können zwischen Recht und Unrecht unterscheiden. Weshalb handeln sie nicht danach?	63
Ich habe ein paar großartige Einfälle gehabt. Wieso ist mir nicht mehr Erfolg beschieden?	71
Wann werden die Dinge endlich so laufen, wie ich es gern hätte?	79
Warum verursache ich manchmal Probleme, obwohl ich nach bestem Wissen und Gewissen handle?	89

Wie kann ich die Leute dazu bringen, mich respektvoller zu behandeln?	97
Wie kann man etwas ausrichten in der Welt?	105
Andere Leute kommen mir begabter vor – wie kann ich da erfolgreich sein?	113
Ich bin unzufrieden mit meinem Leben. Was kann ich verbessern?	121
Was ist besser: sich selbst und andere beurteilen oder jedes Verhalten akzeptieren?	131
Ich habe viele schlechte Angewohnheiten. Wie kann ich meine Lebensweise verbessern?	139
Weshalb ist das Leben manchmal so schwierig?	147
Ich habe eine wichtige Entscheidung zu fällen. Wie finde ich heraus, was am besten ist?	155
Warum werden meine Gebete nicht erhört?	163
Wem soll man vertrauen, wenn selbst die Experten uneins sind?	173
Ich praktiziere Meditation und Visualisation. Warum weckt das nicht meine Lebensgeister?	181
Können wir erreichen, dass uns das Schöne im Leben bleibt?	189
Wie kann ich mein Leben einfacher gestalten und doch in vollen Zügen leben?	197
Ich habe mein Leben gründlich verpfuscht. Ist für mich alles zu spät?	205

Ich habe so viele meiner selbstgesteckten Ziele erreicht – woher dieses Gefühl, dass etwas fehlt?	213
Nachwort	221
Dank	223

*Vorwort:
Antworten auf Lebensfragen*

Vor vielen Jahren bin ich in einer Nachttankstelle einem friedvollen Krieger begegnet. Socrates, so hieß er, sagte einmal zu mir: »Mir ist aufgefallen, dass es in dieser Welt drei Sorten Menschen gibt: Solche, die etwas in Bewegung setzen, dann die, die dabei zusehen, und schließlich die, die sich nur fragen, was eigentlich passiert ist.« Ich war damals ein Turner der Spitzenklasse und folglich einer, der etwas in Bewegung setzte. Außerhalb der Turnhalle freilich, wenn im realen Leben mit all seiner Zwi-spältigkeit Entscheidungen zu treffen waren, gehörte ich eher zu denen, die nur zusahen und sich fragten, was eigentlich los war. Und da war ich nicht der Einzige.

Viele von uns leben nach dem Zufallsprinzip. Wir stolpern in Beziehungen hinein, geraten irgendwie in eine berufliche Laufbahn, versuchen einen Sinn zu erkennen, hoffen und beten, dass wir Glück in der Liebe haben werden, dass das Schicksal uns gewogen sein wird und wir gesund bleiben. Auch ich habe lange so gelebt, eher aufs Geratewohl – bis ich lernte, wie man zielstrebig lebt.

Meine Ausbildung begann mit der ersten Frage, die ich Socrates stellte. Er zuckte nämlich einfach mit den Schultern und antwortete: »Das ist die Hausordnung.« »Haus« steht für das Leben, das Dao, die Welt, das Wirkliche; mit »Ordnung« sind universale Gesetze oder Prinzipien gemeint. Die in diesem Buch dargestellte Hausordnung besteht aus Lektionen, die in der Schule des Lebens erteilt wurden – auf das Wesentliche reduziert. Sie geben uns verlässliche Strategien für ein zielstrebiges Leben an die Hand.

Zielstrebiges Leben braucht klare, einsehbare Vorgaben, und es braucht Glauben. Der Verstand setzt klare Ziele, der Glaube gibt uns die Möglichkeit, uns dem Leben anzuvertrauen. Nach den Worten der daoistischen Weisen siegt das Geschmeidige und Weiche über das Feste und Starre – und wie der Bach den Felsen umströmt, so muss unsere Zielausrichtung sich den wechselnden Gegebenheiten des Lebens anpassen. So enthält die Hausordnung also keine mechanisch anzuwendenden Regeln, sondern gibt Anhaltspunkte. In einem zielstrebigem Leben nach verlässlichen Grundsätzen werden wir wie der Bambus, stark und doch biegsam: Wir bewegen uns den auf uns einwirkenden Kräften entsprechend und schwingen dann zurück in unsere ureigene Richtung.

Auch die Anlage dieses Buchs hat ihren bewussten Zweck: Sie will uns an die universalen Prinzipien der Hausordnung heranführen und berücksichtigt dabei die unterschiedlichen Lerntemperaturen. Sie werden sehen, dass jeder Abschnitt

- mit einer universalen Frage beginnt; dann folgen
- ein Punkt der Hausordnung,
- eine klärende Zusammenfassung,
- zwei hiermit zusammenhängende Fragen und Antworten und schließlich
- eine Seite für die Anwendung dieses Punktes der Hausordnung auf Ihr eigenes Leben.

Einige der Fragen in diesem Buch sind sehr persönlicher Natur, während andere auf universale Themen zielen; manche zeugen einfach von Wissbegier, während andere Ausdruck eines verzweifelten Suchens sind. Sie wurden von Menschen aus aller Welt gestellt und bringen unser aller Wünsche und Nöte zum Ausdruck. Es geht um Beziehungen, Arbeit, Kinder, Gesundheit, Spiritualität und

Psychologisches, um Wertvorstellungen und Entscheidungen. Ich habe die Formulierung der Fragen den Zwecken dieses Buches angepasst und natürlich die Namen weglassen, da die Identität der Briefschreiber für die angesprochenen allgemein gültigen Fragen keine Rolle spielt.

Meine Antworten, so scheint mir, kommen weniger *von* mir als vielmehr *durch* mich. Damit will ich nicht sagen, dass ich jenseitige Krieger-Wissende channelle, mit Gott plaudere oder die Diktate astraler Geist-Führer niederschreibe. Ich sage nur, dass ich die Hausordnung intuitiv verstehe, dass ich mich auszudrücken weiß und ein offenes Herz habe. Man sagt ja auch: »Wo Liebe waltet, gibt es keine Geheimnisse.«

Messen Sie diese Hausordnung an Ihrer eigenen Erfahrung, und wandeln Sie sie Ihren eigenen Lebensumständen entsprechend ab. Sie werden sehen, dass sie uns den Weg zu mehr Produktivität, Kreativität und Freude weist und aufzeigt, wie man in diesem Reich der Materie ein spirituelleres Leben führen kann. »Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott«, sagt das Sprichwort – und dieses Buch ist eine Anleitung zur Selbsthilfe. Je besser wir selbst werden, desto besser dienen wir unserer Welt. Durch ein zielgerichtetes und gutes Leben werden wir für andere eine Lichtquelle.

Wie die Hausordnung unter anderem auch zeigen wird, kann ich Ihnen keine Weisheiten vermitteln, die Sie nicht schon in sich hätten, aber ich kann vielleicht Licht auf Ihre verborgenen Stärken fallen lassen. Und wenn dieses Buch Ihre Selbstbetrachtung und Selbsterkenntnis fördert – wenn Sie also *innen* nach Ihrer eigenen Wahrheit zu suchen anfangen –, wird es seinen Zweck erfüllt haben. Behalten Sie beim Lesen vertrauensvoll die höhere Wahrheit im Blick, dass unser Leben – mag diese Welt auch voller Zwiespälte und Schwierigkeiten sein – ein gemäß den universalen Gesetzen sich entfaltendes, unserem Erwachen dienendes Mysterium ist.

*Hat das Leben
einen tieferen Sinn?*

*Die Erde ist eine Schule und das
tägliche Leben unser Klassenzimmer*

Wir sind hier, um durch Erweiterung unseres Bewusstseins der Welt und unserer selbst zu lernen. Was wir über die Welt lernen, sichert unseren Erfolg. Was wir über uns selbst lernen, fördert unsere Entwicklung. Unsere Schwierigkeiten auf dem Gebiet der Beziehungen, der Gesundheit und der Finanzen gehören zu unserem Lernstoff. Der Alltag lehrt uns alles, was wir für den nächsten Schritt unseres Weges wissen müssen. Jeder Tag hält neue Lektionen für uns bereit.

F_{rage} *Wir wachsen auf, gehen zur Schule, verdienen unseren Lebensunterhalt, fahren in Urlaub, leisten unseren Beitrag und leben, bis wir sterben. Genügt das nicht? Was soll dieses ganze Interesse an Spiritualität? Worum geht es da?*

A_{ntwort} Die meisten Menschen sehen das Leben als eine Schule in dem Sinne, dass wir hier viel zu lernen haben. Aber wenn am Ende doch der Tod steht, worin besteht dann überhaupt der Sinn des Lebens? Fragen über den Tod können dazu führen, dass wir uns Gedanken über das Leben machen. Sind wir ein mehr zufälliges Experiment oder in einen viel größeren Zusammenhang eingebunden? Eine Frage zieht die nächste nach sich, und alle Fragen laufen letztlich doch auf ein großes Unbekanntes hinaus. Manche wenden sich dann dem Glauben zu, während andere einfach nur staunen. Und in diesem Staunen keimt die Saat der Spiritualität.

Irgendwann stoßen wir dann vielleicht auf eine der grundlegenden Lektionen, die uns in der Schule des Lebens erteilt werden: In jedem Augenblick befindet sich unser Bewusstsein in einer von zwei eigenständigen Wirklichkeiten, jede mit ihren eigenen Wahrheiten. Die erste ist das, was wir landläufig »Wirklichkeit« nennen, und davon ist in Ihrer Frage die Rede. Die zweite ist eine transzendente Wirklichkeit – die spirituelle Dimension.

Im Normalfall bindet die gewöhnliche äußere Wirklichkeit unsere gesamte Aufmerksamkeit in den alltäglichen Dingen – Ausbildung, Beruf, Beziehungen, Familie, Gesundheit. Unsere kleinen Dramen von Gewinn und Verlust, Wunsch und Erfüllung erscheinen uns so real und so wichtig. Unser gewöhnliches Leben besteht in der Suche nach Befriedigung und Wunscherfüllung, und die hängen davon ab, dass die Dinge sich gemäß unseren Wünschen, Hoffnungen und Erwartungen entwickeln. Doch indem wir die Dinge in unserem Sinne zu lenken versuchen, set-

Die größte aller Lehren ist: mit einem offenen Herzen zu leben.
ANONYM

Wir haben Teil an einem Mysterium, das über unseren Verstand geht, und unsere höchste Aufgabe ist das tägliche Leben.
JOHN CAGE

zen wir uns den Schmerzen des Anhaftens, des Begehrens und der Angst aus.

Und eines Tages fällt uns auf – vielleicht durch ein Trauma, einen Todesfall in der Familie, eine Verletzung oder sonst irgendein Missgeschick –, dass die gewöhnliche äußere Wirklichkeit *bestenfalls* Unbefriedigtsein bedeutet. Wir sind enttäuscht, wenn wir nicht bekommen, was wir wollen, oder bekommen, was wir nicht wollen, ja selbst dann, wenn unsere Wünsche erfüllt werden, denn in dieser Welt der Sterblichkeit werden wir alles Liebge-wonnene doch wieder verlieren.

Euer alltägliches
Leben ist eure
Schule, euer
Tempel und
eure Religion.
KHALIL GIBRAN

Unglück und seelische Leiden wecken aber die Sehnsucht, diese bedingte Welt zu transzendieren, ein Verlangen, aufzuwachen und ein höheres Wissen zu gewinnen, das unsere Seele erhebt, während wir zugleich in dieser gewöhnlichen äußeren Wirklichkeit leben. Die Herausforderungen des Lebens machen uns bereit zu einem Sprung in den Glauben: dem Wagnis, alle nicht mehr tauglichen alten Wahrheiten über Bord zu werfen und ins Unbekannte aufzubrechen. Wie Anaïs Nin einmal schrieb: »Dann kam schließlich die Zeit, wo das Knospensein schmerzhafter wurde als das Wagnis aufzublühen.« In der Schule des alltäglichen Lebens ist keine Kluft zwischen der Spiritualität und dieser Welt. Wir können hier ein ganz normales Leben führen und zugleich die transzendenten Wahrheiten vor Augen haben, die uns befreien.

F_{rage} *Ich bin auf der Suche nach einer ganz anderen Sicht der Dinge, nach anderen Lebensinhalten als Nachrichten, Wetter und Sport. Ich nehme Yoga-Unterricht und meditiere. Im vergangenen Jahr habe ich – in der Hoffnung, einen höheren spirituellen Zustand auslösen zu können – eine Rad-tour von über sechshundert Kilometern gemacht. Ich kam vorübergehend in einen High-Zustand, aber vor allem tat mir der Hintern weh. Trotzdem, irgendetwas passiert, wenn*

ich meinen Körper an seine Grenzen treibe. Bewege ich mich hier in die richtige Richtung?

Antwort Extreme körperliche Leistungen und Entbehrungen, wobei man dem Körper Nahrung und Wasser vorenthält oder ihm extreme Anstrengungen abverlangt, können veränderte Bewusstseinszustände und vorübergehende Highs auslösen – aber wozu? Ich bin vor vielen Jahren im Osten umhergereist und dort manchem Pfad gefolgt, bis die Suche ihren Schwung verbraucht hatte und ich zur Ruhe kam. Heute stehen überall die Schamanen, Gurus und Führer bereit und warten nur darauf, jeden zu einem Ausflug auf ihrem jeweiligen Pfad mitzunehmen. Doch alle diese Pfade sind nur »Unterrichtseinheiten« in der Schule des Alltags, Teile jenes großen Abenteurers, bei dem wir alles lernen, was wir wissen müssen, das uns jedoch nie verrät, was der nächste Tag bringen wird. Dazu fällt mir eine Geschichte ein:

Gegen Ende des Zweiten Weltkriegs, während der Besetzung Deutschlands durch die alliierten Streitkräfte, wurden zwei junge Männer aufgegriffen und in einem amerikanischen Kriegsgefangenenlager interniert. Verhöre erbrachten überhaupt nichts, weil diese beiden einfach nicht sprachen und auch unter den übrigen deutschen Gefangenen stumm blieben. Die anderen Gefangenen behaupteten steif und fest, nichts über dieses sonderbare Paar zu wissen. Es war aber jemand da, der sich mit asiatischen Sprachen auskannte, und der fand bald heraus, dass es sich um Tibeter handelte. Sie waren heilfroh, dass sie sich endlich jemandem verständlich machen konnten, und erzählten ihre Geschichte.

Die beiden Freunde hatten etwas von der Welt außerhalb ihres Dörfchens sehen wollen. So überquerten sie im Sommer 1941 die Nordgrenze Tibets und trieben sich wochenlang fröhlich auf sowjetischem Territorium herum,

Jeder Tag formt
unser Leben
wie fließendes
Wasser den Stein.
ANONYM

bis sie irgendwann aufgegriffen, mit Hunderten anderer junger Männer in einen Zug gesteckt und gen Westen verfrachtet wurden. In einer Kaserne rüstete man sie mit Uniform und Gewehr aus, ließ ihnen so etwas wie eine Grundausbildung angedeihen und ver lud sie dann in Truppentransporter, die sie an die Front bringen sollten. Nun waren die beiden aber buddhistisch erzogen worden, und Töten kam für sie nicht in Frage. Mit Entsetzen nahmen sie an der Front wahr, wie die Gegner einander mit Artillerie, Gewehren und sogar im Kampf Mann gegen Mann umbrachten – und »desertierten«. Wieder wurden sie gefasst, diesmal von den Deutschen. Ein Zug brachte sie nach Deutschland, und hier wurden sie nach der Landung der Alliierten in der Normandie noch einmal rekrutiert, diesmal für das letzte Aufgebot. Man versah sie mit dem Notwendigsten an Ausrüstung und Ausbildung und schickte sie in den Kampf. Natürlich entzogen sie sich dem Gemetzel abermals durch die Flucht und wurden prompt wieder aufgegriffen, jetzt aber von den Amerikanern. Damit war das für sie völlig unbegreifliche Kriegsabenteuer endlich zu Ende.

Der seltsam verschlungene Weg dieser beiden Versprengten hat etwas von unserem Gang durch die Schule des Lebens. Denken Sie nur an die unverhofften Wendungen, die unsere Lebensreise manchmal nimmt. Das tägliche Leben ist unsere »Suche nach einer ganz anderen Sicht der Dinge«; es ist die Schule, in der wir lernen, was es heißt, ein Mensch zu sein. Dieses Leben, dieser Augenblick, ist unsere Heldenreise, unser Augenblick der Wahrheit, unsere Nahtoderfahrung. Beziehungen, Familie, Arbeit, Gesundheit und Geld sind die Herausforderungen, vor die Gott uns stellt. Wenn Sie Abenteuer wollen, achten Sie einfach genau auf jeden Augenblick, und entdecken Sie das Wunderbare im Gewöhnlichen. Wählen Sie Ihren »Kurs« aus dem »Vorlesungsverzeichnis«. Sehen Sie

Oftmals beziehen wir die größten Lehren auf ganz schlichte und alltägliche Weise.

PEARL S. BUCK

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Living on Purpose – Straight Answers to Life’s Togh Questions«
im Verlag New World Library in Kalifornien, USA.



Verlagsgruppe Random House
FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *München Super*
liefert Mochenwangen Papier.

Taschenbucherstausgabe 10/2006
Copyright © 2000 der Originalausgabe by Dan Millman
Copyright © 2001 der deutschsprachigen Ausgabe
by Ansata Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2005
Umschlaggestaltung: HildenDesign, München
Umschlagmotiv: © Clark Dunbar / Getty Images
Herstellung: Helga Schörnig
Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN-10: 3-453-70047-3
ISBN-13: 978-3-453-70047-5



Dan Millman

Spirituelle Lebensqualität

Ziele finden, die unser Leben wert sind

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,0 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70047-5

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: September 2006

Zeitlose Weisheit und praktische Alltagslösungen

Bestsellerautor Dan Millman erschließt die fundamentalen Dimensionen persönlichen Wachstums und spiritueller Selbstverwirklichung. Dieser Weg beginnt nicht erst auf dem Meditationskissen, sondern hier und jetzt, mitten im Alltag! Denn nichts bereichert uns innerlich mehr, als in harmonischen Beziehungen zu leben und die Anforderungen von Arbeit und Beruf erfolgreich zu meistern.

Anworten auf die zentralen Fragen des Lebens und praktikable Lösungen für alle Bereiche des Alltags: Mit vielen praktischen Übungen kann jeder die Lebensweisheit des »friedvollen Kriegers« im täglichen Leben umsetzen.