

DEEPAK CHOPRA
Spirituelle Optimismus



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Mickey Fellows, ein bekannter Komiker aus Los Angeles, gerät in eine existenzielle Krise, als sein Vater stirbt. Da trifft er Francisco, einen geheimnisvollen Fremden, der ihm vor Augen führt, was wirklich wichtig ist im Leben. Er lehrt Mickey – mit humorvollem Augenzwinkern und Charme – die Kraft spiritueller Erfahrungen. Dieser lässt sich zunächst nur widerwillig darauf ein. Bald erkennt er jedoch, dass er einige lieb gewonnene schlechte Gewohnheiten loslassen muss. Er gibt seinen Schutzwall aus Witzen auf, um sich, frei von Angst und Zweifeln, den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Im zweiten Teil des Buches stellt Deepak Chopra dar, wie jeder Einzelne von uns seine Welt verwandeln kann. Er leitet aus der Geschichte zehn Grundsätze für den spirituellen Optimisten ab. Sein beschwingtes Plädoyer für eine positive Sichtweise, Freude und gute Laune wirkt ansteckend. Fazit: Lachen ist immer die gesündeste Antwort auf das Leben.

Autor

Dr. **Deepak Chopra** stammt aus Indien. Wie kein anderer verbindet er das Wissen des Westens mit der Weisheit des Ostens. Lange Zeit hat er in einem Krankenhaus gearbeitet. Als erfolgreicher Internist und Endokrinologe stellte er in den 80er Jahren fest, dass der westlichen Medizin gleichsam die Seele fehlt. Daher machte er sich auf die Suche nach einer ganzheitlichen Medizin, die ihn bald in den Grenzbereich von Wissenschaft und Glauben brachte, dem er sich auch heute noch mit Erfolg widmet. Seine mehr als 50 Bücher sind Bestseller: Sie wurden in 35 Sprachen übersetzt und insgesamt 20 Millionen Mal verkauft. Das Time Magazine zählt Chopra zu den 100 herausragenden Köpfen des 20. Jahrhunderts.

Von Deepak Chopra sind bei Goldmann außerdem erhältlich:

Heilung (21988)

Die sieben Schlüssel zum Glück (21989)

Der dritte Jesus (21917)

Das Buch der Geheimnisse (21841)

Das Buch der Lösungen (HC 34116)

Schöpfung oder Zufall? (zus. mit Leonard Mlodinow, HC 34106)

DEEPAK CHOPRA

Spirituelle Optimismus

Eine Geschichte und zehn Grundsätze
für ein wahrhaft gutes Leben

Aus dem Englischen von
Michael Wallossek

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel
»Why is God laughing? The path to joy and spiritual optimism«
bei Harmony Books, New York.

Die deutsche Erstausgabe erschien 2011 unter dem Titel »Weshalb lacht
Gott?« bei nymphenburger in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH,
München.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
München Super liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2013

© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2011 für die deutsche Erstausgabe nymphenburger in der
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

© 2008 Deepak Chopra

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Francene Hard

SSt · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21990-2

www.goldmann-verlag.de

Für Mike Myers,

*der mir gezeigt hat, dass wahre Spiritualität beinhaltet,
sich selbst nicht so ungeheuer ernst zu nehmen,
und für diejenigen überall auf dem Planeten, die gern
lachen und an Weisheit ihre helle Freude haben.*

Inhalt

Weshalb lacht Gott?

9

Der Weg zur Freude
Zehn Grundsätze für den
spirituellen Optimisten

175

Dank

224

Weshalb lacht
Gott?

1

GNADE DURCHDRINGT, einem schimmernden Lichtstrahl gleich, das ganze Universum, unabhängig von Entfernung, ungeachtet der Dunkelheit. Man sieht sie nicht, sie aber kennt ihren Weg. Jederzeit kann sie einen von uns mit ihrer geheimnisvollen Kraft berühren.

Sogar Mickey Fellows.

An diesem speziellen Tag düste Mickey gerade in seinem schwarzen Cadillac Escalade durch das San-Fernando-Valley. Ein Teil seiner Aufmerksamkeit war davon in Anspruch genommen, nach Möglichkeit eine unliebsame Begegnung mit einer am Straßenrand lauernden Polizeistreife zu vermeiden. Der Highway reflektierte die sengend heißen Strahlen der kalifornischen Sonne. Hinter den getönten Scheiben des Cadillac und den Panoramagläsern seiner Sonnenbrille hätte Mickey jedoch ebenso gut meinen können, er fahre in das fahle Licht der Abenddämmerung.

»Sag mir das bitte noch mal«, grummelte er in sein Mobiltelefon.

»Die Klubbesitzer sind nicht zufrieden. Sie finden das neue Programm nicht witzig. Sie wollen wieder den alten

Mickey zurück.« Mickey hatte Alicia am anderen Ende der Leitung, seine Agentin.

»Die können mich mal. Eigentlich müssten sie mir den Allerwertesten dafür küssen, dass ich es überhaupt noch in Erwägung ziehe, bei ihnen aufzutreten.«

Mickey lagen Angebote von zwei Filmstudios vor. Der Zeitschrift *People* war seine letzte Scheidung eine Titelgeschichte wert gewesen. Er wollte allerdings mit dem Publikum in Tuchfühlung bleiben, wollte spüren, was bei den Leuten ankam. Das war für ihn der einzige Grund, noch in kleinen Klubs und Comedy-Theatern zu arbeiten.

Aber Alicia ließ nicht locker. »Auch wenn du vielleicht nicht nach ihren Regeln spielen magst, könnte es leicht sein, dass du eines Tages genau auf diese Klubs angewiesen sein wirst.«

»Gott behüte!« Mickey steckte sich eine weitere mit Menthol aromatisierte Zigarette an.

Gott genießt das Privileg, sämtliche Leben jederzeit im Ganzen vor Augen zu haben. Da hat er es leicht, von all den kleinen Besonderheiten und Unterschieden abzusehen. Könnte man aus unendlich großer Entfernung auf die Menschheit hinunterblicken, was bekäme man dann zu sehen? Bestimmt wäre der Durchschnittsbürger am betreffenden Tag gerade auf der Autobahn unterwegs.

Über seine Seele machte Mickey sich, wie die meisten von uns, nicht sonderlich viele Gedanken. Mit schmerzlichen Wahrheiten wollte er lieber nicht konfrontiert werden. Fast

in jeder seiner im Wachzustand verbrachten Stunden schaffte er es daher, sich irgendwie abzulenken.

Im Moment hatte Mickey den Eindruck, es sei an der Zeit, für einen Lacher zu sorgen. »Hier hab ich 'nen guten Witz für dich«, meinte er zu seiner Agentin. »Mein Großvater ist achtzig Jahre alt. Trotzdem hat er beinahe jeden Tag Sex. Am Montag hatte er beinahe Sex, am Dienstag hatte er ebenfalls beinahe Sex, beinahe auch am Mittwoch.«

Alicia sagte kein Wort.

»Ich glaube, gerade bekomme ich einen weiteren Anruf«, meinte Mickey.

»Nein, bekommst du nicht.«

»Diesmal scherze ich nicht«, entgegnete Mickey. »Bleib dran.« Er drückte eine Taste. »Ja bitte?«

»Spreche ich mit Michael Fellows?«

»Wer will das wissen?« Immer wieder gelang es Fremden, an seine Nummer zu kommen.

»Ich rufe Sie aus dem Cedars-Sinai-Krankenhaus an.«

Mickey spürte, wie ihm eine Schweißperle den Nacken hinunterrann. Unwillkürlich hielt er das Lenkrad fester in der Hand. »Ja?«

In den wenigen Sekunden, die verstreichen, bevor eine sich drohend abzeichnende Katastrophe tatsächlich greifbare Formen annimmt, können einem unglaublich viele Gedanken durch den Kopf schießen. Mickey sah sich selbst bei der alljährlichen, erst vergangene Woche durchgeführten Vorsorgeuntersuchung. Für einen Moment tauchte das Ge-

sicht seiner Frau in solcher Deutlichkeit vor ihm auf, als wären sie nicht bereits seit fünf Jahren geschieden. Krebs, Aids, ein Autounfall.

Das Rad des Schicksals drehte sich. Gleich würde der Zeiger zum Stillstand kommen und erkennen lassen, was passiert ist.

»Tut mir sehr leid, Mr. Fellows. Es handelt sich um Ihren Vater.«

»Ist er vielleicht hingefallen? Ich habe doch eigens jemanden damit beauftragt, sich um ihn zu kümmern«, erklärte Mickey. Er hatte eine Vollzeitkraft als Haushaltshilfe engagiert, eine Ruhe und Gelassenheit ausstrahlende Frau aus Guatemala, die lediglich ein paar Brocken Englisch sprach.

»Ihr Vater hat in der Notfallaufnahme die bestmögliche medizinische Versorgung erhalten. Alles nur Denkbare ist unternommen worden, um ihn wiederzubeleben. Aber er konnte nicht gerettet werden.«

Die letzten Worte hörte Mickey schon nicht mehr. Sobald die Stimme am anderen Ende der Leitung sagte: »Alles nur Denkbare ist unternommen worden«, setzte ein Dröhnen in Mickeys Ohren ein, das jede andere Wahrnehmung über-tönte.

»Wann ist er gestorben?«

Die Stimme, eine Frauenstimme, vermutlich diejenige einer Krankenschwester, hob zu Erklärungen an. Doch das Dröhnen in den Ohren sorgte dafür, dass diese weiterhin ausgeblendet blieben.

»Eine Sekunde bitte«, sagte Mickey. Er fuhr den Wagen auf den Seitenstreifen und atmete tief durch. Wie ein Schwimmer, der das Wasser aus den Ohren bekommen will, schüttelte er den Kopf: »Könnten Sie das wiederholen?«

»Als die Rettungssanitäter ihn eingeliefert haben, war er bereits nicht mehr bei Bewusstsein. Ein schwerer Herzinfarkt. Sie als sein nächster Angehöriger wurden namentlich und mit Telefonnummer in der Brieftasche genannt.«

Ein leichtes Schwindelgefühl überkam Mickey. »Hat er leiden müssen?«

Die Stimme gab sich alle Mühe, beruhigend zu klingen. »Falls es ein gewisser Trost für Sie sein sollte: So eine Herzattacke nimmt gewöhnlich einen sehr schnellen Verlauf. Alles in allem dauert sie nicht einmal eine Minute.«

Eine Minute, die sich angefühlt haben wird, als wäre es eine Stunde, dachte Mickey. »In Ordnung, ich bin gleich da. Werde ich ihn in der Notaufnahme finden?«

Die Frauenstimme sagte Ja. Mickey legte auf. Er fädelt den Cadillac wieder in den fließenden Verkehr ein und raste zur nächsten Ausfahrt. Die Nachricht hatte ihn kalt erwischt. Ein echter Schock. Aber er weinte nicht. Im Grunde wusste er gar nicht, wie ihm zumute war. Larry. Der alte Herr. Micky's Mutter war jung gestorben. Brustkrebs. Auf ihrer Seite der Familie bestand offenbar diese Veranlagung. Sein Vater hingegen war unwahrscheinlich zäh. Ohne dass Mickey es wollte, kam ihm ein Gag in den Sinn.

Nach einem Herzschlag fällt eine Frau mittleren Alters tot um.

Als sie in den Himmel kommt, sagt Gott: »Hier ist uns ein schreckliches Missgeschick unterlaufen. Erst in vierzig Jahren bist du eigentlich mit dem Sterben an der Reihe.«

Die Frau erwacht wieder zum Leben und geht nach Hause. Da sie noch eine derart lange Lebensspanne vor sich hat, sollte sie wohl besser für ein gutes Aussehen sorgen, denkt sie. Also entschließt sie sich zu einer Rundum-Erneuerung. Plastische Chirurgie, das volle Programm:

Facelifting, Brustkorrektur, Bauchstraffung.

Zwei Monate später überquert sie die Straße und wird von einem Bus überfahren. Als sie dieses Mal in den Himmel kommt, sagt sie zu Gott: »Was läuft hier eigentlich? Ich sollte doch noch vierzig Jahre lang leben.«

Und Gott sagt: »Mabel, bist du es?«

Gewöhnlich fand Mickey Trost in den eigenen Gags. Auf diesen folgte allerdings eine Anwandlung von Schuldgefühlen. Das war doch jetzt wahrhaftig nicht der Zeitpunkt, Witze zu reißen. Aber so funktionierte sein Geist nun mal. Was sollte er machen?

Im Wartezimmer der Notaufnahme lag viel Anspannung in der Luft. Eine bedrückende, geradezu bleiern schwere Atmosphäre voller Leid. Von Verzweiflung zeugende Blicke hoben sich jedes Mal, wenn jemand vorüberging – in der Hoffnung, es könne ein Arzt sein. Mickey marschierte zum Empfang. Als die Schwester seinen Namen hörte, sagte sie: »Mein Beileid, Mr. Fellows, ein schwerer persönlicher Verlust. Hier entlang, bitte.«

Sie geleitete ihn durch eine Reihe von Pendeltüren. Es folgte ein von Rollbetten gesäumter Gang. Auf einem von ihnen, aufrecht sitzend und leise jammernd, sah Mickey einen Jungen, den Kopf mit blutgetränkten Bandagen umwickelt. Vor den Pendeltüren am Ende des Korridors blieben sie stehen. Die Schwester trat zur Seite.

»Sind Sie bereit?«

»Lassen Sie mir einen Moment Zeit. Ist das möglich?«, antwortete Mickey.

»Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen. Wenn Sie so weit sind, wird der Doktor gleich zu Ihnen kommen«, murmelte sie.

Um seine Nerven zu beruhigen, versuchte Mickey sich auszumalen, wie Larrys Gesicht im Tod aussehen würde. Stattdessen kam ihm jedoch ein weiterer Gag in den Sinn.

Gott und der Teufel befanden sich mitten in einer Diskussion. Es ging um den Zaun, der den Himmel von der Hölle trennt. »Auf deiner Seite ist er völlig marode«, sprach Gott. »Sieh doch selbst.«

»Na und?«, erwiderte der Teufel.

»Jeder ist auf seiner Seite für die Instandhaltung zuständig. Auf meiner Seite ist der Zaun perfekt.«

Völlig unbeeindruckt zuckte der Teufel die Achseln. »Und was willst du jetzt unternehmen?«

»Wenn du mir keine andere Wahl lässt, nehme ich mir einen Anwalt und verklage dich«, sprach Gott.

Der Teufel lachte nur. »Mach mal halblang. Wo willst du denn einen Anwalt auftreiben?«

Mickey kicherte, dann fasste er sich. »Um Himmels willen, warum kann ich mich bloß nicht wie ein normaler Mensch verhalten?«, murmelte er.

»Wie bitte?«, fragte die Schwester.

»Schon gut. Ich gehe jetzt rein. Vielen Dank.«

In all seinen siebenunddreißig Jahren hatte Mickey, aus welchem Grund auch immer, noch nie eine Leiche zu Gesicht bekommen. Das Licht in dem Raum war gedämpft. Auf einem Tisch lag, mit einem Laken bedeckt, eine Gestalt.

Mein Gott, Papa, hättest du mir nicht wenigstens mal einen kleinen Wink geben können, wie die Dinge stehen?

Erstaunlich, was für eine beruhigende Wirkung der Tod auf die Atmosphäre ringsum ausübte. Mickey dachte darüber nach und war bemüht, nicht von einem Schauer erfasst zu werden. Da dieser Geruch von Desinfektionsmitteln in der Luft lag, kam einem der Raum kühler vor, als er es tatsächlich war. Minuten verstrichen. In dem Bemühen, nicht an einen weiteren Gag zu denken, zwickte sich Mickey.

Ein Katholik, ein Protestant und ein Jude sterben. Alle miteinander kommen sie in den Himmel. An der Himmelspforte sagt Petrus – Behutsam räusperte sich jemand neben ihm. »Mr. Fellows? Ich bin Dr. Singh.«

Im nächsten Moment dachte Mickey schon nicht mehr an die Lachnummer. Er wandte sich zu dem Inder im grünen Krankenhauskittel mit dem Stethoskop um den Hals.

»Ich wollte nicht stören«, murmelte der junge Arzt. Abgesehen von seinem schwarzen Stoppelbart sah er beinahe wie ein Zwanzigjähriger aus.

Mickey hatte einen Hauch von schlechtem Gewissen. *Er denkt, ich sei ins Gebet vertieft gewesen.*

Der Doktor machte eine einladende Handbewegung. »Treten Sie ruhig näher, wenn Sie mögen«, sagte er. Keiner der beiden verlor ein Wort, als der junge Arzt das Laken zurückschlug.

Den Vater anzusehen fiel Mickey nicht halb so schwer, wie er befürchtet hatte. So wie Larry aussah, hätte er auch schlafen können. Sein Gesicht hatte noch nicht jenen wächsern totenbleichen Farbton angenommen. Noch jenseits der siebzig war er ganz versessen darauf gewesen, das ganze Jahr über sonnengebräunt auszusehen.

»Er schaut friedlich aus.«

Dr. Singh nickte. »Möchten Sie wissen, was genau geschehen ist? Er wurde zwar vor Beginn meiner Dienstzeit eingeliefert, ich habe mir jedoch sein Behandlungsblatt angesehen. Manchmal wollen die Angehörigen Einzelheiten erfahren.«

»Bloß ein paar«, meinte Mickey. Würden wohl, fragte er sich, die meisten Söhne die Hand unter das Leichentuch stecken, um dort die Hand des Vaters anzufassen? Larrys Hände hatte man über der Brust ineinander verschränkt. Was wäre denn nun schauriger? Wenn Larrys Körper sich warm oder wenn er sich kalt anfühlte?

»Bei Ihrem Vater hat es sich um einen akuten Herzmuskelfarkt gehandelt, eine schwere Herzattacke, ungefähr um vierzehn Uhr heute Nachmittag. Innerhalb von fünf Minuten trafen Sanitäter vor Ort ein. Wahrscheinlich war er aber bereits tot, bevor sein Körper auf dem Boden zu liegen kam.«

»Also ging es schnell?«, meinte Mickey.

»Ganz schnell.«

Vielleicht war das die Erklärung für Larrys Gesichtsausdruck, der im Grunde, wie Mickey inzwischen konstatiert hatte, nicht wirklich friedlich war, sondern eher ein wenig überrascht wirkte. Wer aber, dem es gerade das Herz in Stücke reißt und der nichts anderes verspürt als quälenden Schmerz, würde wohl lediglich erstaunt dreinblicken? Unvermittelt kam Mickey ein neuer Gedanke, auf den er nun überhaupt nicht gefasst war.

Ich bin gar nicht tot, du Trottel. Ich tu nur so. Hier hat man mir allerdings jede Menge Unannehmlichkeiten bereitet. Du kapiert die Pointe? Hoffentlich wenigstens du, wenn schon sonst niemand.

Mickey musste sich zusammennehmen, damit er nicht einem plötzlich auftretenden Drang nachgab, den Tisch umzustößen, um den alten Mann auf den Boden zu schubsen. Das ist kein bisschen lustig, du kranker Bastard, würde er ihn anschreien. Und Larry würde, während er sich erhob, um sich aus dem Staub zu machen, in schallendes Gelächter ausbrechen.

Dann erspähte Mickey aus dem Augenwinkel den Gesichtsausdruck des Arztes. War es Nervosität, was Mickey dort wahrnahm? Der junge Arzt war womöglich recht unerfahren. Vielleicht hat er selbst noch gar nicht so viele Tote zu Gesicht bekommen. Mickey vermochte es nicht richtig einzuschätzen. Eines aber wusste er ganz sicher: Die ganze Situation hier war eindeutig nicht zum Lachen.

DREI TAGE SPÄTER begab Mickey sich zur Wohnung seines Vaters, um sie in einen übergabefähigen Zustand zu bringen. Larry hatte in einem kleinen Einbettzimmer einer Senioreneinrichtung in Culver City gewohnt. Lupe, der Haushälterin aus Guatemala, zahlte Mickey den ihr noch zustehenden Lohn aus. Sie war diejenige, die Larrys Leichnam gefunden hatte.

»Da vorn, Señor«, sagte sie, indem sie auf Larrys Lieblingsmöbel wies, einen Barcalounger-Relaxsessel, an den Mickey sich noch aus jener Zeit erinnern konnte, als er ein Junge gewesen war. Der Sessel, dessen abgewetzte Armlehnen mit brüchig gewordenem Leder bezogen waren, hatte die Kriege überdauert.

Daher hast du ihn also, dachte Mickey.

Lupe hatte sich ein freudig überraschtes Kichern nicht verkneifen können. Denn außer dem vereinbarten Lohn hatte er ihr einen Extrahunderter in die Hand gedrückt und den schon arg ramponierten Staubsauger zu ihrem Auto gebracht. Als sie fort war, bestand für Mickey kein



Deepak Chopra

Spiritueller Optimismus

Eine Geschichte und zehn Grundsätze für ein wahrhaft gutes Leben

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-21990-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2013

Lachen ist die gesündeste Antwort auf das Leben. - Zehn Grundsätze für den spirituellen Optimismus.

Mickey Fellows, ein bekannter Komiker aus Los Angeles, gerät in eine existentielle Krise, als sein Vater stirbt. Da trifft er Francisco, einen geheimnisvollen Fremden, der ihm vor Augen führt, was wirklich wichtig ist im Leben. Er lehrt Mickey – mit humorvollem Augenzwinkern und Charme – die Kraft spiritueller Erfahrungen. Dieser lässt sich zunächst nur widerwillig darauf ein. Bald erkennt er jedoch, dass er einige liebgewonnene schlechte Gewohnheiten loslassen muss. Er gibt seinen Schutzwall aus Witzen auf, um sich, frei von Angst und Zweifeln, den Herausforderungen des Lebens zu stellen.