

Deepak Chopra
Das Buch der Lösungen



arkana

Deepak Chopra

Das Buch der Lösungen

Spirituelle Antworten auf
alle Lebensfragen

Aus dem Englischen
von Andrea Panster



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel »Spiritual Solutions. Answers to Life's Greatest Challenges« im Verlag Harmony Books, einem Imprint der Crown Publishing Group, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC®-zertifizierte Papier *EOS* für dieses Buch
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 der Originalausgabe by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Lektorat: Dr. Diane Zilliges

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Francene Hart

Druck und Bindung: Friedrich Pustet AG, Regensburg

Printed in Germany

978-3-442-34116-0

www.arkana-verlag.de

*Allen Menschen, die anderen die Hand reichen
Und allen Menschen, die sie ergreifen*

Inhalt

Eine persönliche Anmerkung	9
<i>Eins</i>	
Was ist eine spirituelle Lösung?	11
<i>Zwei</i>	
Die größten Herausforderungen des Lebens	31
<i>Drei</i>	
Lieber Deepak ... Von Mensch zu Mensch	92
<i>Vier</i>	
So finden Sie zu eigenen Lösungen	188
Dank	223

Eine persönliche Anmerkung

Seit dem Beginn meiner medizinischen Karriere vor vierzig Jahren bitten mich die Menschen um Antworten. Sie brauchen eine medizinische Behandlung, aber ebenso wertvoll, wenn nicht sogar noch wertvoller, ist die beruhigende und tröstende Wirkung des menschlichen Kontakts. Ein Arzt, der nicht gänzlich ausgebrannt ist, betrachtet sich als Retter in der Not, der die Opfer der Gefahr entreißt und in einen Zustand der Sicherheit und des Wohlbefindens versetzt.

Ich bin dankbar für die Zeit, in der ich Patienten behandelt habe, denn sie hat mich den Unterschied zwischen Ratschlägen und Lösungen gelehrt. Ratschläge sind Menschen, die in Schwierigkeiten stecken, nur selten eine Hilfe. Krisen warten nicht. Wenn die richtige Lösung nicht gefunden wird, geschieht etwas Furchtbares.

Diese Maßgabe habe ich auch beim Schreiben dieses Buches beachtet. Alles begann damit, dass mir die Leute von ihren Problemen berichteten. Ich bekam Post aus aller Welt – jeden Tag, jede Woche beantwortete ich Fragen aus Indien, den Vereinigten Staaten und vielen anderen Ländern. In gewisser Weise aber entsprangen all diese Fragen dem gleichen Ort im Inneren der Menschen, wo sie von Verwirrung und Dunkelheit übermannt worden waren. Sie waren verletzt, verraten, misshandelt und missverstanden worden, waren krank, be-

sorgt, ängstlich und manchmal auch verzweifelt. Leider ist dies das menschliche Los und bei einigen beinahe schon Dauerzustand. Aber diese Gefühle können jederzeit auch Menschen treffen, die – im Augenblick – glücklich und zufrieden sind.

Meine Antworten sollten von einer gewissen Dauer sein, damit solide Lösungen zur Hand sind, wenn sich die »augenblickliche« Situation ändert, wenn die Krise ausbricht und man sich einer Herausforderung stellen muss. Ich bezeichne sie als spirituell, meine damit aber weder eine religiöse Antwort noch das Gebet oder die Hingabe an Gott. Ich denke vielmehr an eine weltliche Spiritualität. Dies ist die einzige Möglichkeit, wie der moderne Mensch wieder Kontakt zu seiner Seele oder – um alle religiösen Anklänge zu beseitigen – seinem »wahren Selbst« finden kann.

Was wurde Ihnen von einer Krise angetan? Was es auch war, Sie haben sich zurückgezogen, sich innerlich zusammengezogen und den Griff der Angst gespürt. In diesem Zustand eingeschränkten Bewusstseins findet man keine Lösung. Wahre Krisenbewältigung entsteht aus einem erweiterten Bewusstsein. Das Gefühl innerer Angst und Enge verfliegt. Grenzen verschwinden. Frische Ideen können wachsen. Wenn Sie Zugang zu Ihrem wahren Selbst finden, wird Ihr Bewusstsein grenzenlos. In diesem Zustand ergeben sich spontan Lösungen, die auch funktionieren. Dies grenzt oft an Zauberei, und Hindernisse, die bislang unüberwindbar schienen, lösen sich einfach auf. Wenn dies geschieht, werden wir ganz und gar von der Last des Kammers und der Angst befreit. Das Leben war nie als Kampf gedacht. Es sollte sich aus seiner Quelle im reinen Bewusstsein entfalten. Wenn Sie nur eine Sache aus diesem Buch mitnehmen, würde ich mir wünschen, es wäre diese.

Deepak Chopra

Eins

Was ist eine spirituelle Lösung?

Niemand wird mir widersprechen, wenn ich sage, dass das Leben Herausforderungen mit sich bringt. Aber treten Sie kurz einen Schritt zurück und stellen Sie die tiefer gehende Frage nach dem *Warum*. Warum ist das Leben so schwierig? Es spielt keine Rolle, mit welchen Privilegien Sie geboren wurden – Geld, Intelligenz, einer ansprechenden Persönlichkeit, einem sonnigen Gemüt, guten Beziehungen. Nichts davon ist der magische Schlüssel zu einem mühelosen Dasein. Das Leben schafft es immer irgendwie, Sie vor schwierige Probleme zu stellen, die unsägliches Leid und unsäglichem Kampf mit sich bringen. Nur die Art und Weise, wie Sie diesen Herausforderungen begegnen, entscheidet zwischen der Aussicht auf Erfolg und drohendem Versagen. Gibt es dafür einen Grund, oder ist das Leben nur eine zufällige Abfolge von Ereignissen, die dafür sorgen, dass wir niemals ganz im Gleichgewicht und kaum in der Lage sind, damit fertig zu werden?

Spiritualität beginnt mit einer klaren Antwort auf diese Frage: Das Leben ist nicht zufällig. Jedes Dasein hat sein Muster, seinen Sinn und seinen Zweck. Herausforderungen sind schlicht dazu da, dass Sie sich Ihrer inneren Aufgabe besser bewusst werden.

Wenn die spirituelle Antwort wahr ist, müsste es für jedes Problem eine spirituelle Lösung geben – und so ist es auch. Allerdings liegt die Antwort nicht auf der Ebene des Problems, obwohl die meisten Menschen ihre ganze Energie darauf richten. Die spirituelle Lösung befindet sich jenseits davon. Wenn Sie Ihr Bewusstsein von der Ebene des ständigen Kampfes abziehen, geschieht zweierlei: Es dehnt sich aus, und allmählich tauchen neue Antworten auf. Wenn sich das Bewusstsein erweitert, sind scheinbar zufällige Ereignisse alles andere als das. Ein höherer Sinn versucht, durch Sie zur Entfaltung zu gelangen. Jeder Mensch hat seine Aufgabe. Wenn Sie sich ihrer bewusst werden, ähneln Sie einem Bauleiter, dem die Baupläne überreicht wurden. Statt wahllos Stein auf Stein zu setzen und Rohre einzuziehen, kann er nun in dem Vertrauen arbeiten, dass er weiß, wie das Gebäude einmal aussehen soll und wie er es bauen muss.

Der erste Schritt in diesem Prozess ist die Erkenntnis, auf welcher Bewusstseinsstufe Sie gerade arbeiten. Bei jeder Herausforderung, die Ihnen begegnet, und ganz gleich, ob es dabei um Beziehungen, Arbeit, persönliche Veränderungen oder eine Krise geht, in der Handlungsbedarf besteht, gibt es drei Bewusstseinsstufen. Sobald Sie sich ihrer gewahr werden, machen Sie auf Ihrer Suche nach einer besseren Lösung einen großen Schritt nach vorn.

Ebene 1: Eingeschränktes Bewusstsein

Da dies die Ebene des Problems ist, wird sie sofort ihre Aufmerksamkeit erregen. Etwas ist schiefgegangen. Erwartungen wurden enttäuscht. Sie stehen vor Hindernissen, die nicht

verschwinden wollen. Ihr Widerstand wächst, aber Ihre Situation wird einfach nicht besser. Wenn Sie die Ebene des Problems betrachten, werden Sie sich im Allgemeinen folgender Faktoren bewusst:

- Ihre Pläne wurden vereitelt. Einer Ihrer Wünsche stößt auf Opposition.
- Sie haben das Gefühl, um jeden Schritt kämpfen zu müssen.
- Sie tun immer noch mehr, obwohl Ihre Bemühungen erfolglos bleiben.
- Sie empfinden eine grundlegende Besorgnis und haben Angst zu versagen.
- Sie können nicht klar denken. Sie sind verwirrt und innerlich zerrissen.
- Je frustrierter Sie werden, desto mehr schwindet Ihre Energie. Ihre Erschöpfung wächst.

Ein einfacher Test verrät Ihnen, ob Sie auf der Ebene eingeschränkten Bewusstseins festsitzen: Je mehr Sie kämpfen, um sich von einem Problem zu befreien, desto stärker sind Sie darin gefangen.

Ebene 2: Erweitertes Bewusstsein

Auf dieser Ebene zeichnen sich allmählich Lösungen ab. Ihr Blick geht über den Konflikt hinaus und schenkt Ihnen mehr Klarheit. Den meisten Menschen ist diese Ebene nicht unmittelbar zugänglich, da sie sich im Falle einer Krise zunächst zusammenziehen. Sie verhalten sich abwehrend, werden

argwöhnisch und ängstlich. Gestatten Sie sich dagegen, sich auszudehnen, werden Sie feststellen, dass Sie sich der folgenden Faktoren bewusst werden:

- Das Bedürfnis zu kämpfen lässt allmählich nach.
- Sie lassen langsam los.
- Immer mehr Menschen nehmen Kontakt zu Ihnen auf. Sie geben ihnen ein größeres Mitspracherecht.
- Sie gehen vertrauensvoll an Entscheidungen heran.
- Sie treten der Angst realistisch entgegen, und sie lässt allmählich nach.
- Ihr Blick ist klarer, und Sie fühlen sich nicht mehr verwirrt und zerrissen.

Sie wissen, dass Sie diese Bewusstseinsstufe erreicht haben, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben festzustecken: Ein Prozess hat begonnen. Mit zunehmender Bewusstseins-erweiterung eilen Ihnen unsichtbare Kräfte zu Hilfe. Sie machen Fortschritte und nähern sich den Dingen, die Sie sich im Leben wünschen.

Ebene 3: Reines Bewusstsein

Auf dieser Ebene gibt es keine Probleme. Jede Herausforderung ist eine kreative Chance. Sie haben das Gefühl, ganz im Einklang mit den Kräften der Natur zu sein. Dies wird dadurch möglich, dass sich das Bewusstsein grenzenlos ausdehnen kann. Es mag den Anschein haben, als bräuchte man viel Erfahrung auf dem spirituellen Pfad, um reines Bewusstsein zu erlangen, doch das Gegenteil ist wahr. Das reine Bewusst-

sein ist stets mit Ihnen in Kontakt und sendet kreative Impulse. Es kommt ausschließlich darauf an, wie offen Sie für die präsentierten Antworten sind. Wenn Sie vollkommen offen sind, treffen folgende Punkte zu:

- Es gibt keinen Kampf.
- Wünsche gehen spontan in Erfüllung.
- Das, was Sie sich als Nächstes wünschen, ist das Beste, was passieren kann. Sie dienen sich und Ihrer Umwelt.
- Die Außenwelt spiegelt, was in Ihnen vorgeht.
- Sie fühlen sich ganz und gar geborgen. Sie sind im Universum zu Hause.
- Sie betrachten sich und die Welt voll Mitgefühl und Verständnis.

Wer ganz im reinen Bewusstsein zu Hause ist, ist erleuchtet und eins mit allem, was ist. Letztendlich entwickelt sich jedes Leben in diese Richtung. Selbst wenn Sie das höchste Ziel noch nicht erreicht haben, werden Sie wissen, dass Sie mit dem reinen Bewusstsein verbunden sind, wenn Sie das Gefühl haben, wirklich Sie selbst, in Frieden und frei zu sein.

Jede dieser Ebenen bringt ihre ganz eigenen Erfahrungen mit sich. Jeder scharfe Kontrast, jede plötzliche Veränderung macht dies offenbar. Die Liebe auf den ersten Blick hebt einen Menschen ohne Vorwarnung aus dem eingeschränkten ins erweiterte Bewusstsein. Statt eine normale soziale Beziehung zu einem anderen Menschen zu haben, finden Sie ihn mit einem Mal äußerst attraktiv, wenn nicht gar perfekt. In der kreativen Arbeit gibt es das Aha-Erlebnis. Statt sich weiterhin mit einer Schaffenskrise herumschlagen zu müssen,

taucht plötzlich die Lösung auf, frisch und unverbraucht. Es steht außer Zweifel, dass es derartige Offenbarungserlebnisse gibt. Sie können lebensverändernd sein, wie das sogenannte Gipfelerlebnis, bei dem die ganze Wirklichkeit von Licht durchflutet wird und eine Erkenntnis dämmert. Leider ist dem Menschen nicht klar, dass das erweiterte Bewusstsein der Normalzustand und keine riesengroße Ausnahme sein sollte. Der Sinn eines spirituellen Lebens ist, es zur Norm zu machen.

Wenn man die Menschen über ihre Probleme, Widerstände, Fehlschläge und Frustrationen – eine im eingeschränkten Bewusstsein gefangene Existenz – reden hört, erkennt man, wie wichtig eine neue Sichtweise ist. Sie verlieren sich viel zu leicht in Einzelheiten. Oft ist es überwältigend schwierig, sich all diesen Herausforderungen zu stellen. Unabhängig davon, wie intensiv Sie Ihre Situation mit ihren ureigensten Problemen empfinden, werden Sie – wenn Sie den Blick nach rechts oder links wenden – Menschen sehen, die gleichermaßen in ihren Umständen gefangen sind. Lässt man die Details weg, bleibt die allgemeine Ursache des Leidens übrig: mangelndes Bewusstsein. Mit dem Wort *Mangel* möchte ich keinesfalls persönliches Versagen unterstellen. Solange Ihnen niemand zeigt, wie Sie Ihr Bewusstsein erweitern können, haben Sie gar keine andere Wahl, als in einem Zustand der Einschränkung zu leben.

So wie der Körper bei physischem Schmerz zusammenzuckt, weicht der Geist bei mentalem Schmerz reflexartig zurück. Die Beschreibung plötzlich auftauchender Kontraste erleichtert es uns hier, dieses Zusammenziehen nachzuempfinden. Stellen Sie sich vor, Sie befänden sich in einer der folgenden Situationen:

- Sie sind eine junge Mutter und mit Ihrem Kind auf den Spielplatz gegangen. Sie unterhalten sich kurz mit einer anderen Frau, und als Sie sich umdrehen, können Sie Ihr Kind nirgends entdecken.
- Sie sitzen im Büro am Computer, als ein Kollege beiläufig von geplanten Stellenstreichungen erzählt – und übrigens wolle der Chef Sie sehen.
- Sie öffnen den Briefkasten und finden einen Brief vom Finanzamt.
- Sie nähern sich mit Ihrem Wagen einer Ampel, als aus heiterem Himmel eines der Fahrzeuge hinter Ihnen ausschert, überholt und bei Rot über die Kreuzung donnert.
- Sie betreten ein Restaurant und sehen Ihren Ehemann oder Ihre Ehefrau in attraktiver Begleitung an einem Tisch sitzen. Die beiden sind einander zugeneigt und unterhalten sich leise.

Sie brauchen nicht viel Fantasie, um die von diesen Situationen verursachte plötzliche Bewusstseinsveränderung nachzuerleben. Sie werden von Angst, Panik, Wut und Besorgnis überflutet. Diese Gefühle sind die Folge von Veränderungen im Gehirn, wenn die tieferen die höheren Gehirnfunktionen außer Kraft setzen und die Ausschüttung von Adrenalin im Zuge diverser körperlicher Reaktionen veranlassen, die als Stressantwort bezeichnet werden. Jedes Gefühl hat einen geistigen und einen körperlichen Aspekt. Das Gehirn liefert dank der unendlichen Kombinationsmöglichkeiten elektrochemischer Signale, die durch hundert Millionen Nervenzellen flitzen, eine präzise Darstellung der geistigen Erfahrung. Hirnforscher können immer genauer sagen, welche Gehirnregionen für die Veränderungen verantwortlich sind. Aber

das geistige Ereignis, das diese Veränderungen auslöst hat, kann der Kernspintomograph nicht abbilden, da der Geist auf der unsichtbaren Ebene des Bewusstseins oder Gewahrseins funktioniert. Wir können diese beiden Begriffe als gleichbedeutend betrachten, werden uns aber noch etwas genauer damit beschäftigen.

Die Spiritualität beschäftigt sich mit Ihrem Bewusstseinszustand. Sie ist nicht mit der Medizin oder der Psychotherapie zu verwechseln. Die Medizin nimmt sich des physischen Aspektes, also der körperlichen Veränderungen an. Die Psychotherapie widmet sich speziellen Problemen wie Angst, Depressionen oder psychischen Erkrankungen. Die Spiritualität setzt direkt beim Gewahrsein an; ihr Ziel ist die Entwicklung höheren Bewusstseins. Unsere Gesellschaft hält dies für weniger real als die anderen Möglichkeiten der Problembewältigung. In schwierigen Zeiten bemühen sich die meisten Menschen, so gut es eben geht, mit einer verwirrenden und wechselhaften Mischung aus Angst und Wut, mit Stimmungsschwankungen und Alltagsproblemen zurechtzukommen. Sie kämen nicht auf die Idee, die beiden Wörter *spirituell* und *Lösung* im selben Satz zu verwenden. Dies zeugt von einer eingeschränkten Sicht dessen, was Spiritualität wirklich ist und was sie bewirken kann. Doch wenn die Spiritualität Ihr Bewusstsein verändern kann, gibt es nichts Praktischeres.

Bewusstsein ist nicht passiv. Es führt unmittelbar zum Handeln (oder Nichthandeln). Die Art und Weise, wie Sie ein Problem betrachten, wird unweigerlich in Ihre Lösungsversuche einfließen. Jeder von uns war schon einmal Teil einer Gruppe, die eine Aufgabe zu lösen hatte, und sobald die Diskussion beginnt, offenbaren alle Mitglieder Aspekte ihres Bewusstseins. Der eine ergreift das Wort und fordert Auf-

merksamkeit. Ein anderer hält sich zurück und schweigt. Es gibt vorsichtige und pessimistische Stimmen, aber auch das Gegenteil davon. Diese Demonstration, dieses Spiel von Ansichten, Gefühlen, Rollen und so weiter ist letztlich eine Frage des Bewusstseins. Jede Situation eignet sich zur Bewusstseinsenerweiterung. Mit dem Wort *erweitern* ist nicht gemeint, dass sich das Bewusstsein aufbläst wie ein Ballon. Stattdessen können wir es in recht klar umrissene Bereiche gliedern. Wir reagieren auf jede Situation mit folgenden Bewusstseinsaspekten:

- Wahrnehmungen
- Überzeugungen
- Annahmen
- Erwartungen
- Gefühle

Sobald Sie auch nur einen Teil davon verändern, verändert sich das Gesamtbewusstsein. Im ersten Lösungsschritt müssen Sie jedes Problem so weit aufspalten, bis Sie bei den Bewusstseinsbereichen angelangt sind, die es nähren.

Wahrnehmungen: Jeder Mensch sieht die Dinge anders. Was für mich eine Katastrophe ist, betrachten Sie vielleicht als Chance. Was für Sie ein Verlust ist, sehe ich vielleicht als Befreiung von einer Last. Die Wahrnehmung ist nicht starr, sondern sehr persönlich. Deshalb lautet die entscheidende Frage im Hinblick auf die Bewusstseinssebene nicht: »Wie sieht es aus?«, sondern: »Wie sehe *ich* es?«. Indem Sie Ihre Wahrnehmung hinterfragen, schaffen Sie Abstand zu einem Problem und damit auch Objektivität. Aber völlige Objektivität gibt es

nicht. Jeder sieht die Welt durch eine getönte Brille, und wenn Sie das, was Sie sehen, für die Wirklichkeit halten, liegt das nur an der Tönung, die Klarheit heuchelt.

Überzeugungen: Unsere Überzeugungen sind unter der Oberfläche verborgen, was den Anschein erweckt, als spielten sie eine passive Rolle. Jeder von uns kennt Leute, die behaupten, frei von Rassen-, Religions- oder persönlichen Vorurteilen zu sein. Trotzdem verhalten sie sich, als hätten sie eine Menge davon. Es ist leicht, die eigenen Überzeugungen zu unterdrücken, aber ebenso leicht ist es, sie zu übersehen. Am schwersten lassen sich die – wie die Psychologen sagen – Grundüberzeugungen aufspüren. Früher lautete eine der Grundüberzeugungen, dass der Mann der Frau überlegen sei. Dieses Thema wurde niemals erörtert und schon gar nicht angezweifelt. Doch als die Frauen das Wahlrecht forderten und sich daraus eine breite und deutlich vernehmbare Frauenbewegung entwickelte, mussten die Männer feststellen, dass eine ihrer Grundüberzeugungen enthüllt worden war. Wie reagierten sie darauf? Als hätte man sie persönlich angegriffen, denn ihre Überzeugungen waren ihre Identität. Die Vorstellung: »Das bin ich« ist im Kopf eng mit der Vorstellung: »Dies ist meine Überzeugung« verbunden. Wenn Sie eine Sache allzu persönlich nehmen und mit Abwehr, Wut und blinder Sturheit reagieren, kommt das gewöhnlich daher, dass sie an eine Ihrer Grundüberzeugungen rührt.

Annahmen: Annahmen verändern sich mit den Umständen und sind deshalb flexibler als Überzeugungen. Sie werden allerdings ebenso selten überprüft. Wenn die Polizei Ihnen signalisiert, dass Sie rechts ranfahren sollen, werden Sie wohl

davon ausgehen, dass Sie etwas falsch gemacht haben und sich am Ende deswegen verteidigen müssen. Es wird Ihnen kaum gelingen, sich die geistige Offenheit zu bewahren und in Betracht zu ziehen, dass der Polizeibeamte Ihnen auch etwas Positives mitzuteilen haben könnte. So funktionieren Annahmen. Sie füllen die Lücke der Ungewissheit. Zwischenmenschliche Begegnungen sind niemals frei von Annahmen. Wenn Sie sich mit einer Freundin zum Abendessen treffen, werden Sie von einem anderen Verlauf des Abends ausgehen als bei der Verabredung mit einem Unbekannten. Wie bei den Überzeugungen gilt: Wenn Sie die Annahmen eines Menschen infrage stellen, kann das explosive Folgen haben. Obwohl unsere Annahmen ständig im Fluss sind, lassen wir uns im Allgemeinen nicht gern sagen, dass wir etwas daran ändern sollten.

Erwartungen: Das, was wir von anderen erwarten, hängt mit unseren Wünschen und Ängsten zusammen. Positive Erwartungen werden insofern von unseren Wünschen beherrscht, als wir uns etwas wünschen und davon ausgehen, es auch zu bekommen. Wir erwarten, dass unser Ehepartner uns liebt und für uns sorgt. Wir erwarten, dass wir für unsere Arbeit bezahlt werden. Die negativen Erwartungen der Menschen werden insofern von ihrer Angst beherrscht, als sie davon ausgehen, dass der schlimmstmögliche Fall eintreten wird. Murphys Gesetz, wonach alles, was schiefgehen kann, auch schiefgehen wird, ist ein gutes Beispiel dafür. Da Wünsche und Ängste nah an der Oberfläche Ihres Denkens liegen, sind Ihre Erwartungen aktiver als Ihre Überzeugungen und Ihre Annahmen. Was Sie von Ihrem Chef halten, ist eine Sache; zu hören, dass Ihr Gehalt gekürzt wurde, eine andere. Wird die



Deepak Chopra

Das Buch der Lösungen

Spirituelle Antworten auf alle Lebensfragen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
ISBN: 978-3-442-34116-0

Arkana

Erscheinungstermin: September 2012

Das Leben war nie als Kampf gedacht

Den beliebten und renommierten Arzt und Bestsellerautor Deepak Chopra erreichen täglich Briefe, in denen er um Rat gefragt wird. Doch gute Ratschläge helfen oft nicht weiter, denn Probleme, so Chopras Antwort, lassen sich nicht auf der Ebene lösen, auf der sie entstanden sind. In »Das Buch der Lösungen« zeigt Chopra einen grundlegend anderen Weg auf, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Probleme, weiß Chopra, entstehen immer dann, wenn sich unser Bewusstsein verengt, wenn wir auf der Ebene des Egos stehen bleiben und nur ein Gegeneinander der Dinge sehen. Spirituelle Problemlösung jedoch bedeutet, auf eine höhere Betrachtungsebene zu wechseln. Wenn wir die innere, intuitive Weisheit in uns aktivieren, können wir kreative, oft überraschende Lösungen finden. Dann verwandeln sich Probleme in kreative Gelegenheiten, werden »Feinde« zu Entwicklungshelfern und Ängste weichen einem Gefühl von Aufgehobensein.

Ein Lebensbuch, das konkrete Hilfe für Alltagsprobleme bietet und unser Leben durch eine neue Denkweise zu verändern vermag.

 [Der Titel im Katalog](#)