

Ronald Schweppe
Aljoscha Long

Die Kosmische To-do-Liste

7 universelle Prinzipien
für ein sinnerfülltes
und glückliches Leben



Ronald Schweppe
Aljoscha Long

Die Kosmische To-do-Liste

Ronald Schweppe
Aljoscha Long

Die Kosmische To-do-Liste

7 universelle Prinzipien
für ein sinnerfülltes
und glückliches Leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildungen: Shutterstock/Roxana Bashyrova

Illustrationen: Wolfgang Pfau | www.pfau-design.de

Satz: Christiane Schuster | www.kapazunder.de

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0229-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-586-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-587-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.m-vg.de

Inhalt

Eine Kosmische To-do-Liste?

Was will denn bitte schön der Kosmos von mir? 7

Der Kosmische Stern 13

Wie weit hat sich deine Kosmische Blüte entfaltet? 17

1. Werde, der du bist –

Der Weg der Authentizität 22

Erkenne, wer du wirklich bist 25

Sag Ja zu dir 28

Nimm deine Maske ab 29

Finde deine Werte und Ziele heraus 31

Bestimme dein Lebensleitziel 35

Kläre deine Herzensziele 37

Tu nicht so, als ob du jemand anderes wärst 42

2. Komme zur Ruhe –

Der Weg der Achtsamkeit 46

Halte inne und atme durch 48

Eine Achtsamkeitsübung 52

Ein paar Achtsamkeitstricks 56

Noch eine Achtsamkeitsübung: Der Body-Scan 61

Sei achtsam überall 64

3. Lade das Schöne in dein Leben ein –

Der Weg der Freude 65

Fokussiere das Gute in der Welt 67

Vom Schönen, Guten, Wunderbaren 69

Füttere den Weißen Wolf in dir 70

Die drei Siebe des Sokrates 72

4. Verbinde dich mit der Welt –	
Der Weg des Mitgefühls	76
Die große Verbundenheit	79
Selbstmitgefühl!	81
Liebe verschenken	83
Die Herzmeditation	86
5. Lass los –	
Der Weg der Gelassenheit	91
Habe Geduld	92
Schütze deinen inneren Reichtum	93
Die fünf Gelassenheitsdiebe	96
Die Meinungsfrage	101
Werde wie das Wasser	103
Entschleunige dein Leben	107
6. Lache mit dem Kosmos –	
Der Weg der Heiterkeit	109
Bring die Welt mit deinem Lächeln zum Lachen	110
Lass »gut« und »böse« hinter dir	112
Drei lachhafte Übungen	117
7. Vergiss den Himmel nicht –	
Der Weg der Spiritualität	125
Lerne das Staunen	129
Der Weg der Stille	134
Zum Abschied	137
Bücher, die dir weiterhelfen	140
Über die Autoren:	142

Eine Kosmische To-do-Liste? Was will denn bitte schön der Kosmos von mir?

Der Kosmos, der Weltgeist oder die Gottheit – wollen die irgendwas von uns? Und wenn ja, was? Gibt es da etwas, das wir in unserem Leben verändern sollten? Sollten wir vielleicht irgendetwas machen, von dem wir gar nichts ahnen? Womöglich irgendwelche Regeln befolgen, die Menschen vor langer, langer Zeit einmal in dicke Bücher geschrieben haben?

Nun, ehrlich gesagt: keine Ahnung. Wir wissen es nicht. Was wir dir aber verraten können, ist, dass es da tatsächlich etwas gibt, was dem Kosmos am Herzen liegt. Wir sind schließlich seine Boten, und da er selbst nicht viel ohne seine Boten ausrichten kann, müssen *wir* für ihn aktiv werden.

Und weißt du, was der Kosmos ganz oben, sozusagen dick als Überschrift über seine To-do-Liste für dich geschrieben hast?

***Mach dich selbst zu einem glücklicheren
Menschen und die Welt zu einem besseren
Ort!***

Waaas? Wie soll das denn bitte gehen? Glücklicher sein – klar, wer will das nicht? ... Aber die Welt verbessern? Du denkst dir vielleicht: Das hört sich ziemlich tollkühn und auch ein bisschen Größenwahnsinnig an. Außerdem: Weltverbesserer haben wahrscheinlich

ein ganz schön anstrengendes und entbehrungsreiches Leben. Ist das also nicht etwas viel verlangt?

Nein – eigentlich nicht. Denn es ist viel einfacher, als es sich anhört. Und viel freudvoller. Denn damit einmal ganz klar ist: Das Universum will auf keinen Fall, dass du dich quälst. Im Gegenteil! Mit dem Weltverbessern ist es nämlich ungefähr so wie mit Sandbergen: Stell dir vor, du hättest alle Sandkörner der Erde auf einem Haufen. Das sind etwa ... na ja – jedenfalls ziemlich viele. Und jetzt hast du die Aufgabe, diesen Riesenhaufen noch ein wenig schwerer zu machen. Du fügst ein Sandkorn hinzu – und schon ist der Riesenhaufen ein kleines bisschen schwerer geworden!

Nun magst du einwenden: Ein Sandkorn? Aber das macht doch so wenig Unterschied, dass es praktisch gar keiner ist, oder? Einerseits hast du natürlich Recht. Der Unterschied ist tatsächlich minimal. Jetzt stell dir aber mal vor, du würdest den gewaltigen Sandberg in zwei ganz genau gleich schwere Teile aufteilen. Die beiden Berge stehen auf einer gewaltigen Balkenwaage – und deren Zeiger steht ganz genau in der Mitte. Und jetzt fügst du einem Haufen ein Sandkorn hinzu. Was glaubst du wohl, in welche Richtung sich die Waage senkt? Genau – in die Richtung des Sandhaufens, dem du ein einzelnes Sandkorn hinzugefügt hast. Schon ein einziges Körnchen verändert die ganze Lage – das gilt nicht nur für Sand, sondern zum Beispiel auch für ein Körnchen Weisheit. Oder für den Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Oder eben für das Weltverbessern.

Um die Welt und damit auch dein Leben ein kleines bisschen schöner zu machen, braucht es oft tatsächlich nur ein winziges Körnchen. Selbst kleinste Veränderungen haben manchmal enorme Wirkungen. Das bedeutet: Du könntest jetzt sofort nur eine einzige Kleinigkeit in deinem Alltag ändern und so dein ganzes Leben in andere Bahnen lenken. Aber um zu erfahren, was das denn konkret sein könnte, musst du noch ein bisschen weiterlesen. Fürs Erste reicht es, dir darüber klar zu werden, dass du sehr viel mehr Möglichkeiten hast, Einfluss zu nehmen, als du bisher vielleicht dachtest: Einfluss auf dein eigenes Glück und sogar Einfluss auf die Welt um dich herum. Und vergiss nicht: Der Kosmos ist mit dir! Du bist nicht allein auf diesem Planeten – es sind noch ein paar Milliarden andere Menschen da. Wenn jeder nur eine einzige Sache anders als bisher tut, sind das über sieben Milliarden kleine Veränderungen. Viele Menschen können viel bewegen. Und dabei ist es immer besser, kleine Dinge mit großer Liebe zu tun, als an »Großartigem« zu scheitern.



Der Kosmos will also, dass wir die Welt verbessern. Okay. Da stellen sich nun aber zwei Fragen:

1. Woher wollen wir das wissen?
2. Wie kann man das überhaupt anstellen?

Die erste Frage ist die schwerere. Deshalb wollen wir die Antwort auf das Ende des Buches verschieben. Nein – guck jetzt bloß nicht nach! Du hast trotzdem ans Ende des Buches geblättert und nichts gefunden? Klar. Das wäre ja wohl auch zu einfach. Die Antwort findest du, wenn du das Buch gelesen hast, *in dir selbst*.

Und die zweite Frage? Die werden wir ganz ausführlich besprechen. Aber auch dafür musst du erst einmal weiterlesen.

Keine Sorge, ein bisschen mehr, als nur zu sagen, dass du erst mal das Buch lesen sollst, haben wir natürlich schon noch auf Lager. Um es kurz zusammenzufassen: In den folgenden Kapiteln wirst du die KOSMISCHE TO-DO-LISTE kennenlernen. Die besteht – anders als herkömmliche To-do-Listen – nicht nur aus ein paar Punkten, die du schnell mal nebenbei abhaken kannst à la: »Den Rasen mähen? – Erledigt!« Nein, die wesentlichen Punkte – die, die in deinem Leben wirklich von Bedeutung sind –, die kannst du **nie** wirklich abhaken! Aber wie du sehen wirst, wird das auch das Letzte sein, was du willst. Denn alles in der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE dient dazu,

- dich glücklich zu machen,
- innerlich frei zu werden,
- erfolgreich zu sein bei dem, was du tust,
- dir neue Möglichkeiten zu eröffnen,
- Sinn und Erfüllung in deinem Leben zu spüren,
- dich davor zu bewahren, deine Zeit totzuschlagen oder falschen Zielen hinterherzujagen,

- dir zu helfen, ohne Stress, Sorgen, Ärger und Angst zu leben,
- deine Schultern leichter, dein Herz offener und deinen Geist klarer zu machen.

Das Schöne daran ist: Indem du das tust, was dir besonders guttut und dich glücklich macht, machst du die Welt zugleich zu einem friedlicheren, harmonischeren Ort. Ganz automatisch. Und das ist ja schon mal eine gute Nachricht, oder?

Die Punkte auf der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE sind auch deshalb nicht dazu da, abgehakt zu werden, weil es im Grunde genommen gar keine Punkte, sondern vielmehr *Wege* sind: Ein Punkt auf einer »normalen« To-do-Liste repräsentiert immer nur ein Ereignis, einen *Zeitpunkt* in deinem Leben. Ein Punkt auf der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE hat jedoch eine Dimension mehr. Er repräsentiert einen *Zeitraum* deines Lebens. Und zwar deines ganzen Lebens!

Die Punkte der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE sind also nicht einzelne schöne Aussichtspunkte auf einem Weg, sondern die spannenden Abenteuerpfade selbst, die dich durch das Wunderland führen, das wir »Leben« nennen.



Das Gefäß füllen

Der berühmte Lehrer stand vor den Schülern und hielt einen großen Tonkrug. Er stellte den Krug ab und begann, große Steine hineinzufüllen. Als keine davon mehr hineinpassten, fragte er: »Ist der Krug nun voll?« Die meisten Schüler nickten oder riefen: »Ja!« Da nahm der Lehrer Kieselsteine; eine Handvoll, zwei, drei, vier, fünf Handvoll und gab sie in den Krug. Leicht glitten sie in die Zwischenräume. Schließlich gingen keine Kiesel mehr hinein. »Ist der Krug nun voll?« Die Schüler waren vorsichtig geworden. Viele schwiegen, ein paar murmelten vorsichtig: »Vielleicht nicht?« Da nahm der Lehrer Sand und streute ihn in den Krug; zwischen die Kiesel passte noch viel Sand. »Ist der Krug nun voll?«, fragte er wieder. Die meisten Schüler schwiegen lieber. Nur ein paar Vorwitzige riefen: »Nein!« Der Lehrer nickte, nahm eine Schale mit Wasser und füllte den Krug auf.

»Nun«, fragte der Lehrer. »Was habt ihr gelernt?«

Einer wagte zu antworten: »Ganz gleich, wie viel wir auch lernen – es ist immer noch Raum für etwas Neues.«

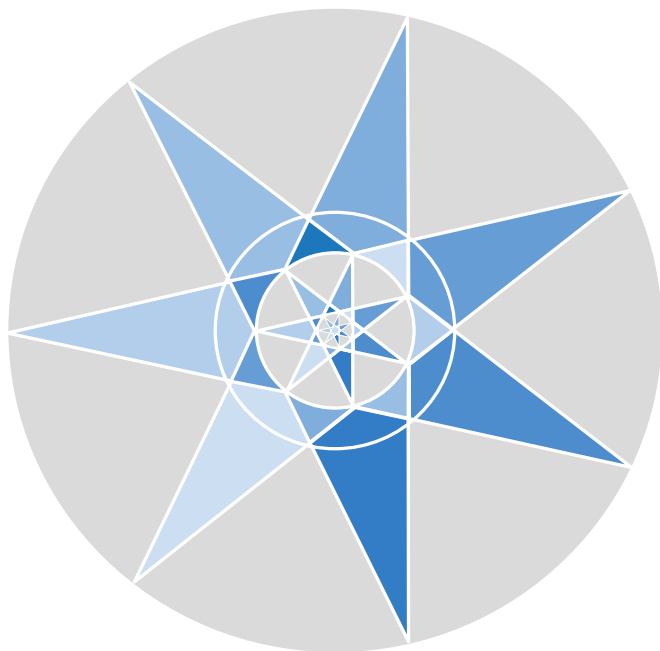
Der Lehrer schüttelte den Kopf. »Nein, das ist es nicht. Der Krug ist ja nun voll.«

Der Schüler nickte ein wenig beschämt.

»Was ich euch zeigen wollte, ist dies: Wenn ihr euch nicht zuerst um das Wesentliche kümmert, um die großen Dinge, wie Liebe, Gesundheit und Freude, sondern euren Geist mit Nebensächlichkeiten füllt, wird es später nicht mehr möglich sein.«

Der Kosmische Stern

Sterne gibt's im Kosmos in Hülle und Fülle. Die Zahl ist wahrlich unvorstellbar. Man kann diese Zahl nicht visualisieren. Würde man für jeden Stern einen Punkt schreiben, würde diese Punktesammlung dicker werden als alle Bücher, die jemals geschrieben wurden, zusammengenommen. Also lassen wir das mal besser. Aber dafür wollen wir dir einen ganz besonderen Stern vorstellen. Nämlich den, den wir als Symbol für die KOSMISCHE TO-DO-LISTE verwenden wollen.



Die sieben Strahlen symbolisieren die sieben Dinge, die auf der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE stehen – die sieben Dinge also, um die du dich in deinem Leben *wirklich* kümmern solltest. Und wenn du genau hinsiehst, erkennst du noch mehr: Jeder der sieben Strahlen enthält alle anderen. Je tiefer man blickt, desto mehr zeigt sich, wie alles miteinander zusammenhängt und sich gegenseitig durchdringt.

Anstatt jedoch lange über das Symbol zu reden, wollen wir dir einfach nur empfehlen, dich zu entspannen und dich jetzt mal kurz in den Kosmischen Stern zu vertiefen. Er ist ein richtig gutes Meditationsobjekt – also mach es dir gemütlich und lass das Symbol eine Weile auf dich wirken ...



Die sieben Strahlen stehen für folgende sieben Punkte oder Wege der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE:

1. Authentizität

Was einfach klingt, kann oft ganz schön schwierig sein: Werde der, der du *wirklich* bist. Finde dich selbst und stehe zu dir selbst. Denn wenn du alles Mögliche tust, dabei aber ständig die Rolle eines anderen spielst, erreichst *du* ja gar nichts – bestenfalls erreichst du etwas für den, dessen Rolle du spielst, und es ist sehr unwahrscheinlich, dass er es dir danken wird!