

DEEPAK CHOPRA  
Die sieben Schlüssel zum Glück



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Mit der modernen Wissenschaft der Weisheit und Erfahrung von Jahrtausenden haben wir heute ungleich bessere Voraussetzungen, um glücklich in dieser Welt zu leben als die Menschen in früheren Zeiten. Deepak Chopra, der wie kein zweiter westliche Wissenschaft und östliche Weisheitslehren miteinander verknüpft, skizziert mit sieben Schlüsseln einen inneren Entwicklungsweg zu Heilung und einem glücklichen Leben. Darüber hinaus verweist Chopra auf eine hoffnungsvolle globale Perspektive. Glück wird unsere Welt heilen.

### *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 verfügbar:*

Das Buch der Geheimnisse (21841)

Der dritte Jesus (21917)

Schöpfung oder Zufall? (mit L. Mlodinow, 34106)

Deepak Chopra

# Die sieben Schlüssel zum Glück

Aus dem Englischen von  
Michael Wallossek

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel:  
»The Ultimate Happiness Prescription: 7 Keys to Joy and Enlightenment«  
bei Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group,  
a division of Random House, Inc. New York.  
Die deutsche Erstausgabe erschien 2010  
bei nymphensburger, München.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Super Snowbright* liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2012  
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2010 für die deutsche Erstausgabe nymphensburger in der  
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München  
© 2009 by Deepak Chopra  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: FinePic®, München  
SB · Herstellung: cb  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-21989-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für das Glück, das heilt.*



# Inhalt



Das höchste Glück

9

*Der erste Schlüssel*

Seien Sie sich Ihres Körpers bewusst

31

*Der zweite Schlüssel*

Finden Sie zu wahrer Selbstachtung

51

*Der dritte Schlüssel*

Entgiften Sie Ihr Leben

67

*Der vierte Schlüssel*

Verzichten Sie darauf, recht haben zu wollen

83

*Der fünfte Schlüssel*

Richten Sie Ihr Augenmerk voll und ganz  
auf die Gegenwart

101

*Der sechste Schlüssel*

Erblicken Sie in sich selbst die Welt

117

*Der siebte Schlüssel*

Leben Sie für die Erleuchtung

131

Glück wird die Welt heilen

145

Dank

157

Anmerkungen

159

# Das höchste Glück



Wozu leben wir? Wir leben, um in zunehmendem Maß Glück erfahren zu können. Glück ist für uns das Ziel aller Ziele. Viele Menschen haben den Eindruck, Glück rühre daher, dass wir erfolgreich sind, Reichtum anhäufen, uns guter Gesundheit erfreuen und uns mit unseren Lieben ebenso wie mit den übrigen Mitmenschen gut verstehen. Ein enormer gesellschaftlicher Druck suggeriert uns, solche Errungenschaften mit wahren Glück gleichzusetzen – eine Gleichung, die so allerdings nicht aufgeht: Erfolg, Wohlstand, ein guter Gesundheitszustand und erquickliche zwischenmenschliche Beziehungen sind das Nebenprodukt von Glück, nicht seine Ursache.

Wenn Sie glücklich sind, treffen Sie mit höherer Wahrscheinlichkeit Entscheidungen, die all diese Dinge herbeiführen. Entsprechendes gilt jedoch nicht im umgekehrten Sinn. Wir alle wissen, dass manche Men-

schen, auch nachdem sie es zu unglaublichem Reichtum und unwahrscheinlichem Erfolg gebracht haben, noch zutiefst unglücklich sind. Eine gute Gesundheit wiederum kann man fälschlicherweise für eine Selbstverständlichkeit halten und sie leichtfertig riskieren. Ferner kann es in der glücklichsten Familie vorkommen, dass durch eine völlig unvermittelt eintretende Krise das Familienglück schlagartig zunichtegemacht wird. Unglückliche Menschen sind nicht erfolgreich: Selbst noch so viel Geld und alle Erungenschaften der Welt können an dieser Gleichung nicht rütteln.

Darum wollen wir nun eine andere Perspektive einnehmen und einen Blick hinter die Kulissen vermeintlichen Glücks werfen: einen Blick auf jenes innere Glück, dessen jeder von uns teilhaftig werden will und das dennoch vielen von uns versagt bleibt.

Es ist noch gar nicht so lange her: Erst in den letzten paar Jahren haben Psychologen und Gehirnforscher verstärkt ernsthafte Anstalten unternommen, Glücksforschung zu betreiben. Zuvor hat man sich, ähnlich wie die Innere Medizin auf der Behandlung von Erkrankungen beruht, im Bereich der Psychologie fast ausschließlich darum gekümmert, Unglück zu kurieren. Doch vergleichbar damit, wie in den letzten Jahren das Interesse an Wellness und an Vorbeugung dramatisch gestiegen ist, hat nun auch das Interesse am Thema Glück stark zugenommen.

Erstaunlicherweise bleibt auf diesem neuen Feld einer positiven Psychologie eine Frage ganz besonders umstritten: die Frage, ob es tatsächlich in der menschlichen Bestimmung liege, glücklich zu sein. Vielleicht rennen wir ja alle nur einer Illusion hinterher; einem bloßen Ausbund unserer Fantasie, aufrechterhalten und immer wieder genährt durch gelegentliche Glücksmomente, aus denen indes niemals ein stabiler und dauerhafter Zustand zu werden vermag. Oder verfügen womöglich manche Menschen über eine genetische Prädisposition zum Glücklichsein? Bei den Betreffenden würde es sich demzufolge dann lediglich um einige wenige Glückspilze handeln, denen jene Erfahrungen erspart bleiben, die der Rest von uns erlebt; Erfahrungen, die bestenfalls eine gewisse Zufriedenheit auf niedrigem Niveau beinhalten. Einige Experten behaupten, Glück stelle sich per Zufall ein, quasi als emotionaler Überraschungsgast, der ebenso schnell wieder verschwinde, wie er aufgetaucht sei – vergleichbar mit einer Geburtstagsüberraschungsparty, die keine bleibende Veränderung hinterlässt, sobald die Party vorüber ist.

Führende Forscher auf diesem neuen Feld einer positiven Psychologie, insbesondere Professor Sonja Lyubomirsky, Ed Diener und Martin Seligman, warteten mit einer sogenannten Glücksformel auf. Diese Forscher haben drei Faktoren ermittelt, die sich in einer einfachen Gleichung quantitativ erfassen lassen:

$$G = S + L + W^1$$

oder

Glück = Sollwert (Set Point) +  
Lebensbedingungen + Willensaktivität

Da diese Glückstheorie große Verbreitung und sehr viel Zuspruch gefunden hat, wollen wir uns eingehender mit ihr befassen. Anschließend werde ich Ihnen zeigen, dass man freilich auf einem anderen Weg besser ans Ziel gelangt. Die Glücksformel trägt zwar dazu bei, uns die richtige Richtung zu weisen, doch erfasst sie die Thematik nicht tief greifend genug, um das eigentliche Geheimnis des Glücklichseins enthüllen zu können.

Der erste Faktor in der Glücksformel, S, bezeichnet den Sollwert des Gehirns. Dieser besagt, wie glücklich Sie von Natur aus sind. Unglückliche Menschen verfügen über eine Gehirnfunktion, die Situationen als Problem interpretiert. Im Unterschied dazu kommt bei glücklichen Menschen eine Gehirnfunktion zum Tragen, die in der gleichen Situation eine günstige Gelegenheit erkennt. Ausgangspunkt dafür, ob wir das Glas als halb voll oder als halb leer ansehen, ist das Gehirn. Aufgrund der Art und Weise, wie die Einstellung dieses Sollwerts zustande kommt, unterliegt dieser im Lauf der Zeit keinen starken Schwankungen. Den Angaben der genannten Forscher zufolge ist der Sollwert zu rund 40 Prozent für die Glückserfahrung ausschlaggebend

und offenbar zumindest teilweise genetisch vorbestimmt. Falls Ihre Eltern unglücklich waren, besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass auch Sie unglücklich sind. Einflüsse aus der Kindheit müssen ebenfalls mit in Betracht gezogen werden.

Das kindliche Gehirn verfügt über Neuronen, die das Gehirn der im Umfeld des Kindes lebenden Erwachsenen widerspiegeln. Im Kindesalter spielen diese sogenannten Spiegelneuronen für das Erlernen neuer Verhaltensweisen eine wesentliche Rolle, so die Theorie. Kleine Kinder brauchen, um etwas Neues zu erlernen, keineswegs ihre Eltern nachzuahmen. Es genügt, wenn sie die Eltern beobachten, und schon wird das neuronale Feuerwerk bestimmter Gehirnzellen die betreffende Aktivität widerspiegeln. Zum Beispiel beobachtet ein Baby, das gerade vom Stillen entwöhnt wird, wie die Eltern essen. Wenn sie nach Nahrung greifen und sie zum Mund führen, leuchten bei den Eltern bestimmte Gehirnareale auf. Die bloße Beobachtung dieser Aktivität führt dazu, dass im Gehirn des Kleinen – bei Anwendung modernster bildgebender Verfahren – die gleichen Areale aufleuchten. Auf diese Weise lernt das gerade erst sich ausformende Gehirn des Kindes ein neues Verhalten, ohne für diesen Lernprozess je einzig und allein auf das Ausprobieren angewiesen zu sein.

An Affen ist das Modell in Versuchsreihen bereits praktisch überprüft und dann in der Theorie auf den

Menschen ausgeweitet worden. Es liefert eine physikalische Erklärung für ein derart geheimnisvolles Phänomen wie die Anteilnahme, das Mitgefühl – mit anderen Worten für die Fähigkeit, das zu empfinden, was jemand anderes empfindet. Manche Menschen verfügen über diese Fähigkeit, andere dagegen nicht. Bei einigen engelsgleichen Menschen ist die Anteilnahme so groß, dass sie es kaum ertragen können, wenn jemand anderes leidet. Untersuchungen mithilfe der Magnetresonanztomografie (MRT) und der Computertomografie (CT) lassen darauf schließen, dass der Gehirnfunktion in Zusammenhang mit der Anteilnahme ganz entscheidende Bedeutung zukommt. Die Neuronen eines Kindes spiegeln die Emotionen der Erwachsenen in seinem Umfeld wider. Dies bringt das Kind dazu, tatsächlich das zu empfinden, was seine Eltern empfinden. Ist das Kind von unglücklichen Erwachsenen umgeben, wird sein Nervensystem daher aufs Unglücklichsein programmiert, noch bevor es selbst überhaupt Grund dazu gehabt hat, unglücklich zu sein.

Warum aber erlernt nicht jedes Kind, Anteil zu nehmen? Weil die Entwicklung des Gehirns ein unglaublich komplexer, niemals gleich verlaufender Prozess ist. In unserer Kindheit wurden alle möglichen Gehirnfunktionen gleichzeitig programmiert, und bei einigen von uns wurde dabei der Anteilnahme lediglich eine unbedeutendere Rolle zugeordnet – eine durchaus beunruhi-

gende ungleiche Verteilung, die vor dem Glückserleben nicht haltmacht.

Wenn man sieht, dass das Gehirn für das Glück eine SollwertEinstellung aufweist, die sich auf die genetischen Voraussetzungen und auf die Kindheitseinflüsse zurückführen lässt, könnte man daraus nun vor-schnell folgern, diesbezüglich seien uns die Hände gebunden. Diese Schlussfolgerung zu ziehen wäre allerdings ein fataler Fehler. Denn weder beim Gehirn noch bei den Genen haben wir es mit einer festgeschriebenen Struktur zu tun. Vielmehr unterliegen beide jede Minute Ihres Lebens einem Prozess, in dem sie sich unablässig verändern und entfalten. Neue Erfahrungen nehmen nach wie vor auf die genetische Ebene Einfluss. Aufgrund jeder Entscheidung, die Sie treffen – so auch der Entscheidung, glücklich sein zu wollen –, werden chemische Signale an das Gehirn und durch das Gehirn gesendet. Und jedes dieser Signale trägt dazu bei, dass sich das Gehirn von Jahr zu Jahr weiter aus-gestaltet.

Im großen Ganzen hat die Forschung gezeigt, dass der Sollwert des Gehirns vor allem durch die drei nach-folgend genannten Faktoren verändert werden kann:

*Pharmazeutische Substanzen:* Sie üben eine stim-mungsaufhellende Wirkung aus. Ihr Effekt hält aller-dings nur kurzfristig an und ist mit Nebenwirkungen verbunden.

**Kognitive Therapie:** Sie verändert das Gehirn, indem sie uns hilft, unsere einschränkenden Überzeugungen zu modifizieren beziehungsweise uns von ihnen zu lösen. Wir alle haben Geschichten im Kopf, die wir uns immer wieder selbst auftischen und die zum Auslöser für Unglückserfahrungen werden. Die immer wiederkehrende Wiederholung derselben negativen Überzeugungen (ich bin ein Opfer; ich werde nicht geliebt; das Leben ist ungerecht; mit mir stimmt etwas nicht; und dergleichen mehr) schafft bestimmte Nervenbahnen. Diese verstärken die Negativität, weil daraus gewohnheitsmäßig ausgeprägte Denkmuster werden. Derartige Überzeugungen können durch andere ersetzt werden, die nicht einfach nur positiver sind, sondern zugleich der Realität näherkommen. (Mag ja sein, dass ich früher ein Opfer gewesen bin, doch das muss nicht so bleiben. Ich kann Liebe finden, wenn ich an geeigneteren Orten danach suche, etc.) Durch die Veränderung wirklich grundlegender Überzeugungen kann bei der Behandlung von Patienten, deren Leben von negativen Überzeugungen beherrscht wird, auf die chemischen Vorgänge im Gehirn ebenso wirkungsvoll Einfluss genommen werden wie durch das Verordnen von Medikamenten. Zu dieser Feststellung sind Psychologen gelangt.

**Meditation:** Sie führt in vielerlei Hinsicht zu positiven Veränderungen im Gehirn. Still dazusitzen und in sich zu gehen hat erstaunlich weitreichende körperliche

Auswirkungen. Es hat lange gedauert, das Rätsel zu lösen. Dabei mussten die Forscher zunächst einmal jener Annahme entgegentreten, von der man im Westen stillschweigend auszugehen pflegte: Meditation sei etwas Mystisches oder bestenfalls eine Art religiöse Praxis. Jetzt aber erkennen wir, dass durch Meditation die Stirnhirnrinde (der präfrontale Cortex) – der Sitz des höheren Denkens – aktiviert und die Freisetzung von Neurotransmittern stimuliert wird, unter anderem ist sie verantwortlich für die Ausschüttung von Dopamin, Serotonin, Oxytocin und dem Gehirn eigenen Opiaten. Bei jeder dieser natürlicherweise im Gehirn vorkommenden chemischen Substanzen geht man heute davon aus, dass sie mit unterschiedlichen Aspekten der Glückserfahrung zu tun hat. Dopamin wirkt als Antidepressivum. Serotonin wird mit einem erhöhten Selbstwertgefühl in Zusammenhang gebracht. Oxytocin wird mittlerweile als das Hormon angesehen, das für Freude sorgt, es ist auch während der sexuellen Erregung in erhöhtem Maß nachweisbar. Die Opiate schließlich fungieren als körpereigene Schmerzmittel, auf sie lässt sich beispielsweise auch das überschwängliche Hochgefühl eines Langstreckenläufers zurückführen.

Aufgrund der verstärkten Freisetzung von Neurotransmittern ist Meditation, das sollte vor dem soeben beschriebenen Hintergrund evident sein, von diesen drei Methoden die wirkungsvollste, wenn es darum

geht, den Sollwert des Glücks im Gehirns in vorteilhafter Weise zu verändern. Tatsache ist: Wir kennen keinen einzigen pharmazeutischen Wirkstoff, der die gleichzeitige Freisetzung all dieser chemischen Substanzen auslösen und steuern könnte.

Der zweite Faktor in der Glücksformel, L, steht für die Lebensbedingungen. Da wir alle bestrebt sind, unsere Lebensqualität zu verbessern, halten wir es für ganz selbstverständlich, dass ein Wechsel von schlechteren hin zu besseren Bedingungen uns glücklicher machen wird. Offenbar lässt sich unsere Glückserfahrung tatsächlich jedoch nur zu circa sieben bis zwölf Prozent auf diesen Faktor zurückführen. Nehmen wir einmal an, Sie haben einen Hauptgewinn im Lotto erzielt. Zuerst werden Sie außer sich sein vor Freude. Doch nach ungefähr einem Jahr werden Sie wieder am Ausgangspunkt angelangt sein, dem vorherigen Niveau Ihres Glücks- beziehungsweise Unglückserlebens. Nach fünf Jahren berichten fast alle Lotteriegewinner, dass diese Erfahrung ihr Leben im Grunde zum Nachteil verändert hat. Stressexperten haben eigens den Ausdruck »Eustress« (die griechische Vorsilbe »eu« bedeutet gut) geprägt, um den durch äußerst erfreuliche Erfahrungen hervorgerufenen Stress zu beschreiben. Wir alle denken, dass wir eine derartige Erfahrung nur allzu gern machen würden. Der Körper kann jedoch zwischen Eustress und negativem Stress – sogenanntem Distress – nicht unterscheiden. Beide Arten von

Stress vermögen die Stressreaktion auszulösen. Falls Sie mit Stress nicht gut zurechtkommen, können positive Erfahrungen im Extremfall Ihr Herz, Ihr endokrines System oder sonstige lebenswichtige Organe und Systeme ebenso sehr belasten wie der negative Stress.

Ganz ähnlich wie erfreuliche Geschehnisse beeinflussen auch tragische Umstände – zum Beispiel der Tod eines Familienangehörigen, eine Scheidung oder ein katastrophaler Schicksalsschlag (etwa eine Wirbelsäulenverletzung mit daraus resultierender Querschnittslähmung) – auf längere Sicht das Glücksniveau der davon betroffenen Person nur unmaßgeblich. Der Mensch verfügt über eine bemerkenswerte Fähigkeit, sich auf äußere Umstände einzustellen. Weder die Intelligenz noch die Körperkraft, sondern die Anpassungsfähigkeit sei der wichtigste Faktor für unser Überleben, heißt es schon bei Darwin. Eine emotionale Stehaufmännchenqualität, sprich die Fähigkeit, nach einem schlimmen Rückschlag wieder auf die Beine zu kommen, ist ausschlaggebend dafür, wer eine gute Chance hat, seinen einhundertsten Geburtstag zu erleben. Jedem Menschen widerfahren schlimme Dinge. Aber die Fähigkeit, anschließend angemessen damit umzugehen, ist ein wertvoller Charakterzug, den wir uns auf ganz natürliche Weise aneignen können.

Von W, dem dritten, für Willensaktivitäten stehenden Faktor – von all den Dingen, die zu tun oder zu lassen

wir uns im Alltag entscheiden –, hängt das in die Formel gefasste Glückserleben fast zu 50 Prozent ab. Wie aber müssen Willensaktivitäten geartet sein, um uns glücklich zu machen? Zum einen kommen solche Entscheidungen in Betracht, mit denen man sich selbst eine Freude bereiten oder Lustgewinn erzielen will. Erstaunlicherweise ergaben die Untersuchungen jedoch, dass die entsprechenden Entscheidungen für das Niveau unseres Glückserlebens keineswegs die Hauptrolle spielen. Ein feines Essen genießen, Champagner trinken, Sex haben, ins Kino gehen und Ähnliches mehr, all das kann uns kurzfristig beglücken, für ein paar Stunden oder höchstens für einen oder zwei Tage. Das unmittelbar sich einstellende Gefühl von Befriedigung und Zufriedenheit verfliegt allerdings auch ganz schnell wieder.

Eine zweite Kategorie von Entscheidungen sind diejenigen, die unsere schöpferischen Ausdrucksmöglichkeiten beleben oder dazu beitragen, dass andere Menschen glücklich sind. In beiden Fällen erhält man Zugang zu einer tieferen Ebene seiner selbst. Andere Menschen glücklich zu machen erweist sich den Forschungsergebnissen zufolge nicht nur als der schnellste Weg zum eigenen Glück, sondern zugleich als ein sehr nachhaltig wirksames Mittel. Wenn Sie als Weg zum Glücklichsein auf Ihre kreativen Ausdrucksmöglichkeiten zurückgreifen und sie entfalten, kann dies ebenfalls

zu positiven Resultaten führen, die ein Leben lang nachwirken.

Dies ist, in aller Kürze zusammengefasst, der gegenwärtige Stand der Forschung. Die bloße Kenntnis der Glücksformel bietet allerdings noch keine Gewähr für wahres oder dauerhaftes Glück. Lediglich der dritte Faktor, W, reicht in die menschliche Innenwelt hinein. Nach meiner Überzeugung kann allein die Willenskraft die Tür zu dem einzigen Ort, an dem wir das Geheimnis des Glücks tatsächlich finden und lüften können, öffnen. Werfen wir doch einen Blick hinter diese Tür. Was wir dort antreffen, wird uns auch eine Antwort auf die wichtigste Frage geben: Ist der Mensch in der Lage, wahrhaft und dauerhaft glücklich zu sein?

Die Erfahrung von Leid, das führen uns die östlichen Weisheitsüberlieferungen vor Augen, gehört zum Leben unweigerlich dazu. Solches Leid kann viele Formen annehmen: Beispielsweise können wir verunglücken, Schicksalsschläge erleiden, altern, erkranken und müssen sterben. Haben also doch die Pessimisten recht, wenn sie erklären, dauerhaftes Glück sei eine Illusion?

Darüber hinaus können wir – ein spezifisch menschlicher Zug – unter unserer Erinnerung ebenso leiden wie aufgrund unseres Vorstellungsvermögens. Die Wunden der Vergangenheit tragen wir noch in uns und leiten daraus die Vorstellung ab, dass die Zukunft uns weite-

res Leid bringen wird. Andere Geschöpfe dagegen leben unbelastet von Sorgen über Alter, Gebrechlichkeit und Tod, sie hängen nicht der Vergangenheit nach, hegen keinen Groll und kennen keine Vorurteile.

Selbstverständlich verfügen zwar auch Tiere über ein Gedächtnis: Würden Sie einem Hund einen Tritt versetzen, würde der sich diese Erfahrung wahrscheinlich einprägen und Sie anknurren, falls Sie zehn Jahre später wieder seinen Weg kreuzen sollten. Doch anders als ein Mensch wird der Hund nicht zehn Jahre lang Pläne schmieden, wie er Ihnen den Tritt heimzahlen kann. Der Umstand, dass Leid ein Bestandteil unseres Erfahrungsspektrums ist, lässt uns nach einem Ausweg suchen. Millionen Menschen planen ihre Gegenwart in dem Bestreben, dem Schmerz und Leid der Vergangenheit zu entrinnen und in Zukunft das Leid zu umgehen.

In den östlichen Weisheitsüberlieferungen steht nicht so sehr das Bemühen, Leid zu vermeiden, im Vordergrund. Stattdessen begibt man sich hier an die Aufgabe, das Leid auf eine ähnliche Art und Weise zu diagnostizieren, wie ein Arzt eine Erkrankung diagnostiziert. In den vedischen und in den buddhistischen Überlieferungen Indiens wird das Leid sowie das aus ihm resultierende Unglück in erster Linie auf fünf Ursachen zurückgeführt:

1. die Unkenntnis unserer wahren Identität;
2. das Festhalten an der Vorstellung von Dauerhaftigkeit in einer Welt, die ihrer Natur nach unbeständig und vergänglich ist;
3. die Angst vor Veränderung;
4. die Identifikation mit jener gesellschaftlich herbeigeführten Halluzination, die als das Ich bezeichnet wird;
5. die Angst vor dem Tod.

Im Lauf der Jahrhunderte haben sich die Lebensumstände auf dramatische Weise gewandelt, die fünf Ursachen des Leids hingegen nicht. Solange wir die Aufgabe, vor die wir hier gestellt sind, nicht bewältigt haben, werden auch die stärksten und wirkungsvollsten pharmazeutischen Substanzen, die liebevollste Erziehung und die selbstlosesten Bestrebungen, andere Menschen glücklich zu machen, nicht wirklich fruchten. Mit anderen Worten: Auf die eigentlichen Übel und Gebrechen der menschlichen Existenz, die jeder von uns unweigerlich erfährt, geht die Glücksformel gar nicht ein. Lebendig zu sein bedeutet, dass man Angst hat vor Veränderung, am Ich mit all seinen falschen Verheißungen haftet, dem Kommen und dem Eintreten des Todes bange entgegenseht. Verwirrt zerbrechen wir uns vor diesem Hintergrund über die schlichteste und zugleich grundlegendste aller Fragen den Kopf: »Wer bin ich?«



Deepak Chopra

## **Die sieben Schlüssel zum Glück**

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-21989-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2012

Deepak Chopra ist einer der weltweit angesehensten spirituellen Autoren

Mit der modernen Wissenschaft der Weisheit und Erfahrung von Jahrtausenden haben wir heute ungleich bessere Voraussetzungen, um glücklich in dieser Welt zu leben als die Menschen in früheren Zeiten. Deepak Chopra, der wie kein zweiter westliche Wissenschaft und östliche Weisheitslehren miteinander verknüpft, skizziert mit sieben Schlüsseln einen inneren Entwicklungsweg zu Heilung und einem glücklichen Leben. Darüber hinaus verweist Chopra auf eine hoffnungsvolle globale Perspektive. Glück wird unsere Welt heilen.