

JAY SHETTY

ro  
ro  
ro

**SPIEGEL  
Bestseller**

Jetzt als Taschenbuch

Ruhe  
in dir

ZEITLOSE WEISHEIT FÜR EIN  
SELBSTBESTIMMTES LEBEN



**Jay Shetty**

# **Das Think Like a Monk-Prinzip**

Finde innere Ruhe und Kraft für ein erfülltes  
und sinnvolles Leben

Aus dem Englischen von Viola Krauß und Sabine Schulte

## Über dieses Buch

Als er gerade frisch von der Wirtschaftshochschule kommt, wendet sich der gebürtige Londoner Jay Shetty von der Welt der Anzüge und Büros ab, rasiert seinen Kopf und wird Mönch. Nach drei Jahren in Indien folgt er seinem Gefühl nach der eigenen Berufung und kehrt zurück, um das, was er gelernt hat, auf überzeugende Weise – aktiv, dynamisch, unterhaltsam, zugänglich – mit der Welt, aus der er gekommen war, zu teilen. Es gelingt: Heute folgen ihm über 32 Millionen Menschen in den sozialen Medien.

Jay Shetty bringt zwei scheinbar nicht zu vereinende Welten aufs interessanteste zusammen: Mönch und Medien, Aufrichtigkeit und Beschleunigung, Akzeptanz und Ambitionen – und findet dabei genau den richtigen Ton für alle, die sich mit Selbstfindungsthemen auseinandersetzen und dabei dem Irdischen zugewandt bleiben wollen.

## Vita

Jay Shetty, geboren 1987, ist ein hinduistischer Mönch und preisgekrönter Digitalstratege, der als Social-Media-Influencer bekannt wurde. Seit dem Start seines Videokanals im Jahr 2016 haben Jays virale Weisheitsvideos mehr als 4 Milliarden Aufrufe erzielt und weltweit über 32 Millionen Follower gewonnen. Dies macht ihn zu einem der international meistgesehenen Menschen im Internet. Jay Shetty lebt in London.

# Impressum

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel «Think Like a Monk» bei HarperCollins, New York.

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Hamburg, Oktober 2020

Copyright © 2020 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

«Think Like A Monk» Copyright © 2020 by 108 Productions

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der Genehmigung des Verlages.

Covergestaltung HAUPTMANN & KOMPANIE Werbeagentur,  
Zürich,

nach dem Original von Simon & Schuster US

Coverabbildung Steve Erle

Schrift DejaVu Copyright © 2003 by Bitstream, Inc. All Rights Reserved.

Bitstream Vera is a trademark of Bitstream, Inc.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

ISBN 978-3-644-01713-9

[www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de)

Alle angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe.

# Inhaltsübersicht

## Widmung

## Einleitung

## Erster Teil Loslassen

Kapitel 1 Identität

Kapitel 2 Negativität

Kapitel 3 Angst

Kapitel 4 Intention

Meditation Atmen

## Zweiter Teil Wachsen

Kapitel 5 Bestimmung

Kapitel 6 Routinen

Kapitel 7 Der Verstand

Kapitel 8 Ego

Meditation Visualisieren

## **Dritter Teil Geben**

Kapitel 9 Dankbarkeit

Kapitel 10 Beziehungen

Kapitel 11 Dienen

Meditation Mantrasingen

## **Zum Schluss**

Die Methode der Mönche

Woher weißt du, ob es funktioniert?

Jetzt und in Ewigkeit

## **Anhang**

Der vedische Persönlichkeitstest

Dank

## **Anmerkungen**

*Für meine Frau, die mehr Mönch ist, als ich es jemals sein werde*



# Einleitung

Brauchst du eine neue Idee? Lies ein altes Buch!

u.a. Iwan Pawlow zugeschrieben

In meinem ersten Studienjahr an der Cass Business School in London – damals war ich achtzehn Jahre alt – fragte mich einer meiner Freunde, ob ich ihn zum Vortrag eines Mönchs begleiten wolle.

Ich lehnte ab. «Wieso sollte ich mir das anhören wollen?»

Zu den Uni-Vorträgen von Firmenchefs, Prominenten und anderen Erfolgsmenschen ging ich regelmäßig, aber was ein Mönch zu sagen hatte, interessierte mich null. Ich bevorzugte Menschen, die etwas *erreicht* hatten in ihrem Leben.

Mein Freund ließ allerdings nicht locker, und schließlich meinte ich: «Meinetwegen, wenn wir danach noch in die Kneipe gehen, bin ich dabei.»

Den Ausdruck «sich verlieben» verwenden wir fast ausschließlich im Kontext von Romanzen, doch als ich an jenem Abend den Mönch erzählen hörte, verliebte ich mich. Bei dem Mann auf der Bühne handelte es sich um einen Inder Anfang dreißig. Sein Kopf war kahlgeschoren, und er trug ein safrangelbes Gewand. Er war intelligent, wortgewandt und charismatisch. Er sprach vom Prinzip der «selbstlosen Aufopferung». Und als er meinte, wir sollen Bäumen pflanzen,

in deren Schatten wir nicht sitzen werden [1] , machte sich in meinem Körper ein ungewohntes Kribbeln breit.

Besonders beeindruckend fand ich die Tatsache, dass er am IIT Bombay studiert hatte, dem MIT von Indien, an dem kein Normalsterblicher aufgenommen wird. Die Möglichkeiten, die so ein Abschluss bietet, hatte er also sausenlassen, um Mönch zu werden, hatte allem den Rücken gekehrt, wonach meine Freunde und ich strebten. Entweder er hatte einen Knall, oder er hatte irgendetwas ganz Besonderes entdeckt.

Mein Leben lang war ich fasziniert gewesen von Menschen, die sich von ganz unten nach ganz oben hochgearbeitet hatten, die vom Tellerwäscher zum Millionär geworden sind. Nun stand zum allerersten Mal jemand vor mir, der absichtlich genau das Gegenteil getan hatte. Dieser Mann hatte das Leben hinter sich gelassen, von dem alle Welt behauptet, es sei das erstrebenswerteste. Und doch wirkte er überhaupt nicht wie ein verbitterter Versager, sondern fröhlich, selbstbewusst und mit sich und der Welt im Reinen. Genau genommen kam er mir glücklicher und zufriedener vor als irgendjemand sonst. Mit meinen achtzehn Jahren hatte ich bereits eine Menge reiche Leute kennengelernt. Ich hatte mir eine Menge Leute angehört, die stark, schön oder berühmt oder alles drei auf einmal waren. Aber ein wirklich glücklicher und zufriedener Mensch war mir bislang noch nicht untergekommen.

Nach dem Vortrag drängelte ich mich durch den Pulk, um ihm mitzuteilen, wie toll ich ihn fand und wie sehr er mich inspiriert hatte. «Kann ich irgendwie noch mehr Zeit mit Ihnen

verbringen?», hörte ich mich sagen. Ich verspürte den inneren Drang, mich mit Menschen zu umgeben, die die von mir ersehnten Werte besaßen, nicht die von mir ersehnten Dinge.

Der Mönch meinte zu mir, er sei noch die ganze restliche Woche im Vereinigten Königreich unterwegs, und ich könne ihn gern auf die Veranstaltungen begleiten. Und das tat ich dann auch.

Mein erster Eindruck von diesem Mönch, dessen Name Gauranga Das lautete, war, dass er irgendetwas richtig machte, und wie sich später herausstellte, stimmt die Wissenschaft dem zu. 2002 begab sich ein tibetischer Mönch namens Yongey Mingyur Rinpoche aus dem Randgebiet des nepalesischen Kathmandu zur Universität von Wisconsin-Madison, damit Forscher seine Gehirnaktivitäten während des Meditierens beobachten konnten. Man setzte ihm eine Badekappen-ähnliche Vorrichtung auf den Kopf (einen Elektroenzephalographen, kurz EEG), aus der über 250 winzige Drähte herausragten, deren Sensoren an seiner Kopfhaut befestigt wurden. Zum Zeitpunkt dieser Studie hatte der Mönch zweiundsechzigtausend Stunden Meditationspraxis auf dem Buckel.

Während ihm das Team von Wissenschaftlern, einige von ihnen selbst auch erfahren im Meditieren, vom Kontrollraum aus zusah, begann der Mönch zu tun, wie ihm geheißen wurde: eine Minute Meditation über Mitgefühl und dreißig Sekunden Pause im Wechsel. Auf das Zeichen einer Übersetzerin hin machte er das in rascher Folge insgesamt vier Mal; die Forscher

schauten ihm voller Ehrfurcht dabei zu. Wenn der Mönch mit dem Meditieren begann, verzeichnete der EEG fast zeitgleich einen enormen Anstieg, weshalb die Wissenschaftler vermuteten, er habe seine Position geändert oder sich sonst wie bewegt. Doch er war regungslos sitzen geblieben.

Erstaunlich war dabei nicht nur, wie beständig sich die Hirnaktivität «an-» und «ausschaltete», wenn der Mönch zwischen Meditieren und Pausieren wechselte. Verblüffend war auch die Tatsache, dass er keinerlei «Aufwärmzeit» benötigte. Jeder, der schon mal meditiert oder wenigstens versucht hat, innerlich zur Ruhe zu kommen, weiß, dass es normalerweise einige Zeit dauert, bis die Gedanken nicht mehr andauernd auf Wanderschaft gehen. Rinpoche aber schien sich tatsächlich auf Knopfdruck in einen meditativen Zustand versetzen zu können. Als man zehn Jahre nach dieser Anfangsstudie das Gehirn des Einundvierzigjährigen scannte, waren weit weniger Altersspuren als bei seinen Altersgenossen zu erkennen. Die Wissenschaftler meinten, sein Gehirn sei das eines zehn Jahre jüngeren Mannes. [2]

Die Forscher, die Hirnscans des buddhistischen Mönchs Matthieu Ricard anfertigten, nannten diesen später «den glücklichsten Menschen der Welt». Sie hatten entdeckt, dass er die höchste Anzahl Gammawellen – die mit Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermögen, Lernen und Glücksgefühlen in Verbindung gebracht werden – produzierte, die *jemals gemessen wurde*. [3] Und Ricard ist bei weitem keine Ausnahmeerscheinung. Bei einundzwanzig weiteren Mönchen,

deren Gehirn während verschiedener Meditationsübungen gescannt wurde, stiegen die Gammawellen ebenfalls stärker an und waren länger präsent (sogar im Schlaf [4] ) als bei den Probanden ohne Meditationspraxis. [5]

Warum sollten wir denken wie ein Mönch? Wenn man wissen möchte, wie man ein Basketballfeld beherrscht, wendet man sich am besten an Michael Jordan; wenn man anstrebt, ein visionärer Unternehmer zu werden, beschäftigt man sich mit jemandem wie Elon Musk; und von Beyoncé kann man sich abschauen, wie man die Bühne erobert. Was, wenn man Seelenfrieden, innere Ruhe erreichen und seine Bestimmung finden möchte? Die Spezialisten dafür sind die Mönche. Bruder David Steindl-Rast, der Benediktinermönch, der das Centre for Spiritual Studies in Kalifornien mitbegründet hat, das so unterschiedliche Religionen wie Judentum, Hinduismus, Christentum und Islam zusammenführt, schreibt: «Ein Laie, der sich ständig bewusst darin übt, im Jetzt zu leben, ist ein Mönch.» [6]

Mönche können Versuchungen widerstehen, vom Kritisieren Abstand nehmen, mit Schmerz und Angstgefühlen umgehen, das Ego besänftigen und ein Leben führen, das erfüllt ist von Sinn und Bedeutung. Warum also nicht von den ruhigsten, glücklichsten und zielbewusstesten Menschen der Welt lernen? Ihr mögt denken, für Mönche sei es einfach, ruhig, gelassen und entspannt zu sein. Schließlich leben sie zurückgezogen an beschaulichen Orten, wo sie sich nicht mit der Arbeit, der

Beziehung und, na ja, der Rushhour herumplagen müssen. Vielleicht fragst du dich: Warum sollte es mir in der modernen Welt helfen, wie ein Mönch zu denken?

Zuallererst: Mönche kommen nicht als Mönche auf die Welt. Jeder von ihnen hat einen anderen Hintergrund, aber alle haben sie irgendwann beschlossen, sich zu verändern. Matthieu Ricard, der «glücklichste Mensch der Welt», war in seinem früheren Leben Biologe; Andy Puddicombe, Mitbegründer der Meditations-App Headspace, hatte eine Zirkusausbildung absolviert; ich kenne Mönche, die in der Finanzwirtschaft gearbeitet oder in einer Rockband gespielt haben. Sie wachsen in Städten und Gemeinden und in Schulen auf wie du. Du brauchst daheim keine Kerzen anzünden, musst nicht den ganzen Tag barfuß herumlaufen und auch keine Fotos davon posten, wie du auf einem Berggipfel die Baum-Yogapose machst. Das Mönchsein ist eine Geisteshaltung, die sich jeder zulegen kann.

Wie die meisten Mönche heutzutage bin auch ich nicht in einem Aschram aufgewachsen. Den Großteil meiner Kindheit habe ich mit Mönch-untypischen Dingen verbracht. Bis zum Alter von vierzehn Jahren war ich ein folgsames Kind. Ich bin in Nordlondon groß geworden, zusammen mit meinen Eltern und meiner jüngeren Schwester. Ich stamme aus der Mittelschicht. Wie in vielen anderen Familien auch, legten meine Eltern Wert auf meine Schulbildung, die mir eine rosige Zukunft ermöglichen sollte. Ich war anständig, hatte gute Noten und gab mein Bestes, es allen recht zu machen.

Doch als ich auf die weiterführende Schule kam, schlug ich die andere Richtung ein. Als Kind war ich dick gewesen und bin dafür gehänselt worden, nun aber war der Speck weg, und ich fing mit Fußball und Rugby an. Ich wendete mich Themen zu, die traditionellen indischen Familien nicht unbedingt behagen, so wie Kunst, Design und Philosophie. Das wäre an sich nicht schlimm gewesen, hätte ich nicht auch noch begonnen, mich mit den falschen Leuten anzufreunden. Ich habe eine Menge üble Sachen getan. Habe mit Drogen herumexperimentiert. Mich geprügelt. Zu viel getrunken. Das ging nicht gut. Auf der Highschool bin ich dreimal vom Unterricht ausgeschlossen worden. Irgendwann wurde ich gebeten, die Schule zu verlassen.

«Ich werde mich bessern», versprach ich. «Wenn ich bleiben darf, werde ich mich bessern.» Ich durfte bleiben und brachte mein Leben wieder auf die Reihe.

Als ich schließlich auf die Uni ging, wurde mir bewusst, dass harte Arbeit, Aufopferung, Disziplin und Durchhaltevermögen für das Erreichen der persönlichen Ziele durchaus wertvolle Eigenschaften darstellen. Das Problem war nur, dass ich damals noch keine Ziele hatte, bis auf das Übliche – ein guter Job, irgendwann mal heiraten und vielleicht auch Kinder kriegen. Ich hatte zwar eine vage Ahnung, dass es da noch etwas anderes geben musste, aber keinen blassen Schimmer, was das sein sollte.

Als Gauranga Das seinen Vortrag an meiner Uni hielt, beschäftigte ich mich gerade mit neuen Ideen, neuen

Lebensmodellen, mit Wegen abseits der ausgelatschten Pfade, die für mich vorherbestimmt zu sein schienen. Ich wollte mich weiterentwickeln. Demut oder Mitgefühl und Empathie sollten nicht bloß abstrakte Konzepte für mich sein, Disziplin, Charakter und Integrität nicht allein Dinge, über die ich las. Ich wollte sie leben.

In den darauffolgenden vier Jahren versuchte ich, zwei Welten unter einen Hut zu bringen, pendelte zwischen Kneipen und Restaurants auf der einen und Meditieren und auf dem Boden schlafen auf der anderen Seite. In London studierte ich Management mit Schwerpunkt Verhaltenswissenschaften, absolvierte ein Praktikum in einer großen Consultingfirma und verbrachte Zeit mit Familie und Freunden. Den Großteil meiner Weihnachts- und Sommerferien hingegen beschäftigte ich mich in einem Aschram in Mumbai mit uralten Schriften und blieb unter Mönchen. Stück für Stück verlagerten sich meine Wertvorstellungen. Ich stellte fest, dass ich *umgeben* sein wollte von Mönchen. Genau genommen wollte ich in die geistige Welt der Mönche *eintauchen*. Meine Arbeit in der Businesswelt kam mir immer bedeutungsloser vor. Was sollte das alles, wenn es niemandem etwas wirklich Positives brachte?

Als ich meinen Uniabschluss in der Tasche hatte, tauschte ich meine Anzüge gegen Gewänder und ging in den Aschram, wo unsere gesamten Habseligkeiten in einen Kleiderspind passten. Ich reiste und lebte in Indien, dem Vereinigten Königreich und Europa. Ich meditierte jeden Tag mehrere Stunden lang und vertiefte mein Studium uralter heiliger Schriften. Ich durfte



gemeinsam mit den anderen Mönchen dienen, bei den laufenden Arbeiten zur Umgestaltung des Aschrams in ein Öko-Dorf am Rande von Mumbai mitwirken (das Govardhan Ecovillage) und ehrenamtlich in einer gemeinnützigen Organisation aktiv sein, die über eine Million Mahlzeiten pro Tag an unterprivilegierte Schüler ausgibt (Annamrita).

Wenn ich lernen kann, wie ein Mönch zu denken, dann kannst du das auch.

Die hinduistischen Mönche, mit denen ich lernte, betrachten die Veden als Grundlagentexte ihres Glaubens. (*Veda* ist Sanskrit und bedeutet Wissen. Sanskrit ist die altindische Sprache, aus der die meisten heutigen Sprachen Südasiens hervorgingen.) Es lässt sich durchaus behaupten, dass die Philosophie ihren Ursprung in dieser Sammlung von Schriften hat, die vor mindestens dreitausend Jahren in Teilen von Pakistan und Nordwest-Indien entstanden sind; sie bilden die Basis der hinduistischen Religionen.

Wie die Heldenepen von Homer sind die Veden zunächst mündlich überliefert und erst viel später niedergeschrieben worden. Da die Materialien aber alles andere als robust waren (Palmenblätter und Birkenrinde!), sind die meisten Schriftstücke nicht älter als ein paar hundert Jahre. Die Veden beinhalten Hymnen, Geschichten mit historischem Hintergrund, Gedichte, Gebete, Gesänge, zeremonielle Rituale und Ratschläge für den Alltag.

In meinem Leben und in diesem Buch beziehe ich mich häufig auf die Bhagavad Gita («der Gesang des Erhabenen»). Sie entstammt den Upanishaden, Schriften aus den Jahren 800 bis 400 vor Christus. Die Bhagavad Gita gilt als eine Art universeller und zeitloser Lebensratgeber. Weder handelt sie von einem Mönch, noch ist sie für einen spirituellen Kontext gedacht. Sie wird einem verheirateten Mann erzählt, der zufällig ein begnadeter Bogenschütze ist. Auch richtet sie sich nicht an eine bestimmte Religion oder Region – sie richtet sich an die gesamte Menschheit. Der spirituelle Autor und Literaturprofessor Eknath Easwaran, der viele von Indiens heiligen Schriften ins Englische übersetzt hat, darunter auch die Bhagavad Gita, nennt diese «Indiens bedeutsamstes Geschenk an die Welt» [7]. Ralph Waldo Emerson schrieb in seinem Tagebuch von 1948: «Ich verdanke [...] der *Bhagavad Gita* einen großartigen Tag. Es war das Urbuch, es ist, als spräche ein Imperium zu uns, nichts Kleines oder Unwertes, nur Größe, Gelassenheit, Beständigkeit, die Stimme einer alten Intelligenz, welche in einem anderen Zeitalter und Klima ihren Gedanken nachhing und sich dabei derselben Fragen entsorgte, welche uns bewegen.» [8] Es heißt, über keine andere heilige Schrift seien so viele Kommentare verfasst worden wie über die Gita.

Eins meiner Ziele ist es, euch mit diesen zeitlosen Weisheiten vertraut zu machen, neben anderen Lehren, die die Grundlagen meiner Ausbildung zum Mönch darstellten – und uns bei den

Herausforderungen, mit denen wir heutzutage konfrontiert sind, ganz besonders weiterhelfen können.

Was mich bei meinem Studium der Mönch-Philosophie am meisten verblüffte, war die Tatsache, dass sich die Menschheit in den vergangenen dreitausend Jahren kaum verändert hat. Klar sind wir heute größer und leben meistens länger, aber es überraschte und beeindruckte mich zutiefst, dass diese Lehren von Vergebung, Energie, Intention, einem sinnerfüllten Leben und anderen Themen handelten, die heute noch genauso relevant sind wie zu der Zeit, als sie geschrieben wurden.

Noch erstaunlicher ist allerdings die Tatsache, dass sich die Weisheiten der Mönche größtenteils wissenschaftlich belegen lassen, wie du im Laufe dieses Buchs noch sehen wirst. Seit Jahrtausenden glauben Mönche daran, dass Meditation und Achtsamkeit heilsam sind, dass uns Dankbarkeit guttut, dass uns der Dienst am Nächsten zufriedener macht und vieles mehr, was du in diesem Buch erfahren wirst. Lange bevor die Wissenschaft sie abbilden oder belegen konnte, haben die Mönche Wege gefunden, wie sich diese Ideen in die Praxis umsetzen lassen.

Es heißt: «Wenn man etwas nicht einfach erklären kann, hat man es nicht verstanden.» Als mir klarwurde, wie wichtig diese Lehren für unser Zeitalter sind, wollte ich noch tiefer in sie eintauchen, damit ich sie auch anderen würde vermitteln können.

Nach drei Jahren in Mumbai meinte mein Lehrmeister Gauranga Das zu mir, ich würde den Menschen einen größeren Dienst erweisen, wenn ich den Aschram verlasse und mein Wissen in die Welt hinaustrüge. Meine drei Jahre als Mönch waren eine Schule des Lebens gewesen. Ein Mönch zu werden, hatte mich viel Überwindung gekostet, doch das Gehen fiel mir noch schwerer. Dieser letzte Teil, die Weisheiten der Mönche auf das Leben außerhalb des Aschrams zu übertragen, fühlte sich an wie meine Abschlussprüfung. Tag für Tag stelle ich aufs Neue fest, dass diese geistige Haltung funktioniert – dass diese uralten Lehren hochaktuell sind. Genau deshalb teile ich sie mit dir.

Als Mönch betrachte ich mich eigentlich noch immer, auch wenn ich mich meistens als «ehemaliger» Mönch beschreibe, weil ich verheiratet bin, was Mönche nicht sein dürfen. Ich lebe in Los Angeles, einer Stadt, von der man sagt, sie sei eine der materiellsten, oberflächlichsten, illusionistischsten und generell zwielichtigsten Städte der Welt. Aber warum sollte ich in einer Stadt leben, die sowieso schon erhellt ist? Hier in diesem Buch möchte ich jetzt also teilen, was ich aus dem Leben im Aschram mitgenommen habe. Und das ist absolut nicht konfessionsgebunden. Es soll dich nicht heimlich zu irgendetwas bekehren, ich schwöre! Außerdem kann ich guten Gewissens versprechen, dass du echte Sinnhaftigkeit und Begeisterung für dein Leben entdecken wirst, wenn du dich auf die Inhalte einlässt und sie in die Praxis umsetzt.

Nie zuvor sind so viele Menschen unzufrieden gewesen – beziehungsweise so sehr damit beschäftigt, dem «Glück» hinterherzujagen. Von Medien und Kultur werden wir mit Bildern und Vorstellungen davon bombardiert, wie und was wir sein sollen, während sie uns vor der Nase herumwedeln mit Vorbildern in Sachen Errungenschaften und Erfolge. Ruhm, Geld, Glamour, Sex – letzten Endes macht uns das nicht wirklich zufrieden. Wir wollen einfach nur ständig mehr davon und enden irgendwann in einem Teufelskreis, der zu Frust, Ernüchterung, Unzufriedenheit, Unglücklichsein und Erschöpfung führt.

Ich möchte dir an dieser Stelle gerne den Unterschied zwischen der Geisteshaltung eines Mönchs und etwas, das gerne «Affengeist» genannt wird, aufzeigen. Unser Geist kann uns entweder aufbauen oder herunterziehen. Heutzutage geben wir uns alle viel zu sehr dem Affengeist hin und haben demzufolge mit Grübelzwang, Aufschieberitis und ängstlicher Besorgnis zu kämpfen. Der Affengeist hüpfert wahllos von Gedanke zu Gedanke, Problem zu Problem, ohne irgendwelche Lösungen zu finden. Dabei können wir uns zum Geist des Mönchs erheben, indem wir bis zur Wurzel unserer Wünsche graben und machbare Schritte für unser persönliches Wachstum entwerfen. Die Geisteshaltung des Mönchs führt uns aus Verwirrung und Zerfahrenheit hin zu Klarheit, Sinn und Orientiertheit.

<b>Affengeist</b>	<b>Mönchsgeist</b>
überfordert mit mannigfaltigen Themenzweigen	fokussiert auf die Wurzel einer Angelegenheit
lebt im Leerlauf auf dem Beifahrersitz	lebt zielgerichtet und bewusst
beschwert sich, vergleicht sich, kritzelt ständig herum	mitfühlend, fürsorglich, gemeinschaftlich
denkt zu viel nach und schiebt alles auf die lange Bank	analysiert die Dinge und artikuliert sie
lässt sich von Kleinigkeiten ablenken	diszipliniert
ist auf kurzzeitige Genugtuung aus	strebt langfristigen Ertrag an
fordernd und anmaßend	begeisterungsfähig, entschlossen, geduldig
ändert die Meinung in Sekundenschnelle	legt sich auf eine Mission, Vision oder ein Ziel fest
verstärkt alle Ängste und alles Negative	arbeitet daran, die Ängste und das Negative aufzuschlüsseln
Egozentrik und Besessenheit	Selbstfürsorge im Dienste anderer
macht mehrere Dinge gleichzeitig	macht eins nach dem anderen
von Wut, Sorge und Angst beherrscht	beherrscht die eigene Energie und macht klugen Gebrauch von ihr
macht, was sich gut anfühlt	strebt Selbstdisziplin und Selbstbeherrschung an
hat Vergnügen im Sinn	hat Bedeutsamkeit im Sinn
sucht nach provisorischem Behelf	sucht nach echter Lösung

Das «Think Like a Monk»-Prinzip fordert einen anderen Blickwinkel und eine neue Herangehensweise an das Leben.

Eine Art Rebellion, Loslösung, Neuentdeckung, Sinnhaftigkeit, Fokussierung, Disziplin – und Dienst am Nächsten. Ziel dieser Art des Denkens ist ein von Ego, Neid, Begierde, Angst und Sorge, Wut, Verbitterung und Ballast befreites Leben. In meinen Augen ist das Annehmen des Mönchsgeists nicht einfach nur möglich – es ist *unabdingbar*. Wir haben keine andere Wahl. Wir *müssen* zu Ruhe, Stille und Frieden finden.

Der erste Tag meiner Ausbildung zum Mönch ist mir noch lebhaft in Erinnerung. Ich hatte gerade erst meinen Kopf geschoren, trug aber noch kein Gewand und sah noch immer aus wie ein Londoner. Da bemerkte ich, wie ein Kindermönch – er wird nicht älter als zehn gewesen sein – eine Gruppe Fünfjähriger unterrichtete. Er besaß eine tolle Ausstrahlung, das Auftreten und Selbstbewusstsein eines Erwachsenen.

«Was machst du da?», fragte ich ihn.

«Ich habe ihnen gerade ihre allererste Unterrichtsstunde erteilt», sagte er und wollte dann wissen: «Was hast *du* an *deinem* ersten Schultag gelernt?»

«Ich habe mit dem Buchstaben- und Zahlenlernen angefangen. Was haben *diese Kinder* gelernt?»

«Das Erste, was wir ihnen beibringen, ist das Atmen.»

«Warum?», fragte ich.

«Weil das Einzige, das vom Augenblick deiner Geburt bis zum Augenblick deines Todes bei dir bleibt, dein Atem ist. Deine Freunde, deine Familie, dein Wohnort, das alles kann

sich ändern. Das Einzige, das immer bei dir bleibt, ist dein Atem.»

Dann fuhr der junge Mönch fort: «Wenn du gestresst bist, was ändert sich? Dein Atem. Wenn du wütend wirst, was ändert sich? Dein Atem. Jedes unserer Gefühle erfahren wir auch anhand des veränderten Atems. Wenn wir lernen, den Atem zu kontrollieren, können wir jede Situation im Leben meistern.»

Damit hatte man mir schon das Allerwichtigste beigebracht: Man muss sich auf die Ursache des Problems konzentrieren, nicht auf die Symptome. Und durch unmittelbare Beobachtung hatte ich außerdem gelernt, dass wirklich jeder ein Mönch werden kann, sogar kleine Kinder.

Das Erste, was wir tun müssen, wenn wir auf die Welt kommen, ist atmen. Doch so wie alles immer komplizierter wird für das Neugeborene, kann auch still sitzen und atmen eine echte Herausforderung sein. Mach es wie die Mönche, geh den Dingen auf den Grund, versenke dich in die Selbstbetrachtung. Denn nur durch diese Neugier, dieses Nachdenken und Bemühen, diese Offenbarung finden wir den Weg zu Frieden, Ruhe und Bestimmung. Das möchte ich dir mit Hilfe der Weisheiten, die mir meine Lehrer im Aschram übermittelt haben, zeigen.

Damit du dir die Geisteshaltung eines Mönchs aneignen kannst, werde ich dich auf den nachfolgenden Seiten durch drei Etappen führen. Als Erstes lassen wir los, legen die äußeren Einflüsse, inneren Widerstände und uns hemmenden



Ängste ab. Das könnt ihr euch als eine Art Reinigungsprozess vorstellen, der Raum schafft für persönliches Wachstum. Als Zweites gehen wir dieses Wachstum direkt an. Ich werde dir helfen, dein Leben so umzugestalten, dass du bewusste, sinnhafte und überzeugte Entscheidungen treffen kannst. Als Letztes üben wir uns im Geben, schauen auf das, was jenseits von uns selbst liegt, erweitern und teilen unser Gefühl von Dankbarkeit und vertiefen unsere Beziehungen. Wir teilen unsere Gaben und unsere Liebe mit anderen und entdecken die echte Freude und überraschende Wohltat des Dienens.

Nebenbei werde ich dir drei sehr unterschiedliche Meditationen näherbringen, die ich dir für deine Praxis ans Herz lege: Atemarbeit, Visualisierung und Mantrasingen. Alle drei sind von großem Nutzen, doch unterscheiden lassen sie sich am leichtesten folgendermaßen: Die Atemarbeit ist förderlich für den Körper – wir finden zur Ruhe und kommen ins Gleichgewicht; Visualisierung ist förderlich für den Geist – wir heilen die Vergangenheit und bereiten uns auf die Zukunft vor; und das Mantrasingen tut unserer Seele gut – wir verbinden uns mit unserem innersten Selbst und dem Universum, um echte Reinigung zu erfahren.

Du musst nicht unbedingt meditieren, um etwas von diesem Buch zu haben. Die Werkzeuge, die ich dir an die Hand gebe, werden dadurch allerdings schärfer. Ich würde sogar behaupten, dass das gesamte Buch eine Meditation darstellt – eine Reflexion über unsere Glaubens- und Wertvorstellungen, unsere Intentionen, darüber, wie wir uns sehen, wie wir

Entscheidungen fällen und Auswahlen treffen, wie wir unseren Geist trainieren sollten und wie wir mit anderen Menschen interagieren. Eine solch tiefgehende Selbsterkenntnis ist Sinn und Lohn der Meditation.

**Was würde ein Mönch tun?** Diese Frage brennt dir vielleicht im Augenblick nicht auf der Seele – wohl nicht mal ansatzweise –, doch das wird sich bald ändern.

Erster Teil

# Loslassen

Kapitel 1

## Identität

*Ich bin, was ich denke zu sein*

Es ist besser, die eigene Tätigkeit zu verrichten – selbst wenn sie unvollkommen ausgeführt wird –, als die Aufgabe eines anderen zu übernehmen und sie vollendet auszuführen.

Bhagavad Gita 3.35

1902 schrieb der Soziologe Charles Horton Cooley: «Ich bin nicht, was ich denke zu sein, und nicht, was du denkst, ich sei. Ich bin, was ich denke, du denkst, ich sei.» [1]

Lass dir das auf der Zunge zergehen.

Unsere Identität ist verstrickt mit dem, was die anderen von uns denken – genauer gesagt mit dem, was wir *denken*, das die anderen von uns denken.

Nicht nur unser Selbstbild ist eng verwoben mit dieser vermeintlichen Sichtweise der anderen. Auch bei den meisten unserer Bemühungen, uns weiterzuentwickeln, geht es im Grunde nur darum, diesem eingebildeten Idealbild näherzukommen. Wenn wir meinen, eine Person, die wir bewundern, sieht Reichtum als Erfolg an, jagen wir dem Reichtum hinterher, um diese Person zu beeindrucken. Glauben wir, einem Freund missfällt unser Äußeres, passen wir es dementsprechend an. In dem Musical *West Side Story* lernt Maria einen jungen Mann kennen, der sich augenblicklich in sie verliebt. Wie heißt das Lied, das gleich darauf folgt? *I feel pretty* («Ich fühle mich hübsch»).

Zum Zeitpunkt, da ich dies schreibe, hat der einzige Mensch der Welt, der jemals drei Oscars für die beste Schauspielleistung gewonnen hat, nämlich Daniel Day-Lewis, seit 1998 in gerade mal sechs Filmen mitgewirkt. [2] Er bereitet sich auf jede Rolle ausgiebig vor und taucht völlig in die Welt seiner Figur ein. Für die Rolle des «Metzgers» in Martin Scorseses *Gangs of New York* machte er eine kleine Metzger-Ausbildung, sprach nicht nur am Filmset, sondern auch abseits davon in breitem irischen Dialekt und engagierte Zirkuskünstler, die ihm das Messerwerfen beibringen sollten. Und das ist nur der Anfang. Er trug ausschließlich echte Kleidung aus dem neunzehnten Jahrhundert, spazierte in Rom als seine Filmfigur herum und zettelte mit wildfremden Menschen Streits und Prügeleien an. Dass er sich eine üble

Lungenentzündung zuzog, ist womöglich genau dieser Kleidung zuzuschreiben.

Day-Lewis wandte eine Technik an, die häufig mit dem «Method Acting» assoziiert wird und bei der es darum geht, dass der Schauspieler so lange wie seine Figur lebt, bis er sich irgendwann tatsächlich in seine Figur verwandelt. Das ist eine große Kunst, doch häufig werden diese Schauspieler dann derart eins mit ihrer Rolle, dass sie sie auch abseits der Bühne nicht mehr ablegen können. «Ich gebe zu, dass ich durchgedreht bin, total durchgedreht», erzählte Day-Lewis der britischen Zeitung *Independent* Jahre später und räumte ein, dass die Rolle «nicht so gut für [seine] körperliche und geistige Verfassung war». [3]

Unbewusst gehen wir in gewissem Maße alle dieser Schauspieltechnik nach. Wir spielen unterschiedliche Rollen im Internet, auf der Arbeit, bei Freunden und zu Hause. Diese Rollen haben ihre Vorteile. Sie ermöglichen es uns, unseren Lebensunterhalt zu verdienen, sie lassen uns an einem Arbeitsplatz funktionieren, wo wir uns nicht immer wohlfühlen, sie befähigen uns zu einer Beziehung mit Menschen, die wir nicht wirklich mögen, mit denen wir aber Umgang haben müssen. Nur besteht unsere Identität oft aus so vielen Schichten, dass wir unser echtes Ich aus den Augen verlieren – falls wir überhaupt jemals wussten, wie es ausgesehen hat. Wir nehmen unsere Arbeitsrolle mit nach Hause und jene, die wir bei unseren Freunden spielen, mit in unsere Liebesbeziehung, ohne Absicht, ohne uns dessen

bewusst zu sein. So erfolgreich wir unsere Rollen auch spielen, am Ende sind wir doch stets unzufrieden und niedergeschlagen, fühlen uns wertlos und unglücklich. Unser anfangs noch so kleines und verletzliches Ich ist völlig verzerrt worden.

Wir bemühen uns, dem gerecht zu werden, was die anderen von uns denken, sogar auf Kosten unserer Wertvorstellungen.

Eigene Wertvorstellungen bringen wir so gut wie nie bewusst hervor. Wichtige Entscheidungen treffen wir anhand dieses mehrfach gespiegelten Bildes davon, wer wir sein *könnten*, ohne sie wirklich zu durchdenken. Cooley nannte dieses Phänomen das *Looking-Glass Self* (das «Spiegel-Ich»).

Wir leben in der Wahrnehmung einer Wahrnehmung von uns selbst und haben deshalb unser echtes Selbst verloren. Wie sollen wir erkennen, wer wir sind und was uns glücklich macht, wenn wir dem verzerrten Spiegelbild dessen hinterherjagen, was andere Menschen sich erträumen?

Du denkst vielleicht, das Schwierigste daran, ein Mönch zu werden, war das Abschwören von allem, was Spaß macht: Feiern, Sex, Fernsehen, Besitz, das Schlafen in einem richtigen Bett (okay, das mit dem Bett war wirklich ganz schön hart). Doch bevor ich diesen Schritt überhaupt gehen konnte, musste ich erst noch ein viel größeres Hindernis nehmen: meine «Karrierepläne» meinen Eltern eröffnen.

Gegen Ende meines letzten Jahres an der Uni war ich mir sicher, welchen Weg ich einschlagen wollte. Ich teilte meinen Eltern mit, dass ich die Jobangebote, die ich erhalten hatte,