

Ronald Schweppe
Aljoscha Long

Die Kosmische To-do-Liste

7 universelle Prinzipien
für ein sinnerfülltes
und glückliches Leben

mvgverlag



© 2021 des Titels »Die kosmische To-do-Liste« von Ronald Schweppe und Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0229-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

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.«

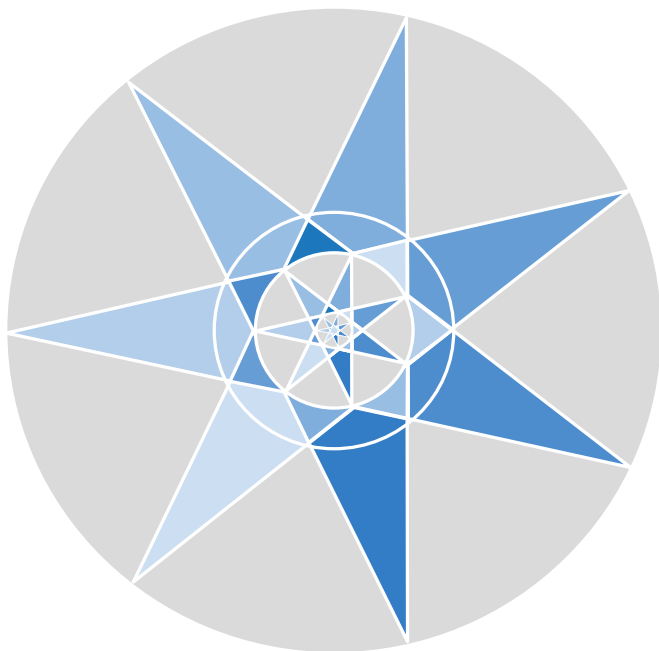
Der Lehrer schüttelte den Kopf. »Nein, das ist es nicht. Der Krug ist ja nun voll.«

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!

2. Achtsamkeit

Achtsam zu sein heißt, dass du die Dinge klar und genau so siehst, wie sie nun einmal sind. Achtsam zu sein bedeutet auch, dass du dir mehr Zeit für deine Erfahrungen und damit für dich selbst nimmst und zur Ruhe kommst. Wenn du gar nicht richtig wahrnimmst, was überhaupt da ist – in dir selbst und in der Welt um dich herum –, wird es schwer, zu erkennen, was für dich wichtig ist.

3. Freude

Stell dir vor, du tust und machst, arbeitest und legst dich krumm, machst einen Haufen Geld und wirst weltberühmt – aber es bringt dir alles keine Freude. Wozu dann das Ganze? Ohne Freude bleibt alles grau und fad. Ohne Freude kannst du nicht glücklich und noch nicht einmal wirklich erfolgreich sein. Freude ist außerdem eine Form der Dankbarkeit für den Reichtum des Lebens und steht daher auch ganz dick auf der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE.

4. Mitgefühl

Wenn du ständig um dich selbst kreist, lebst du in einem Mikrokosmos – isoliert und innerlich abgetrennt vom Rest der Welt. Verbundenheit und Mitgefühl sind die Dinge, die dich über dich selbst hinauswachsen lassen. Mitgefühl ist das beste Heilmittel gegen Einsamkeit. Auch wenn es dir vielleicht im Moment nicht bewusst ist: Verbundenheit und Liebe sind die wichtigsten kosmischen Grundprinzipien. Alles, was existiert, ist durch ein unsichtbares Netz des Miteinanders verwoben.

5. Gelassenheit

Wie viele andere Punkte auf der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE fordert auch dieser dich nicht dazu auf, deinem Leben etwas hinzuzufügen, sondern im Gegenteil: Lasse los. Es geht vor allem darum, das loszulassen, was dich unglücklich macht, wie Schmerzen, Traurigkeit, Ärger, Neid ... Gelassenheit ist der Weg der Befreiung, der dein Herz weit und deinen Geist klar werden lässt. Egal, was kommt – nichts kann dir dann mehr deine innere Ruhe rauben.

6. Heiterkeit

Ruhig, gelassen, mitfühlend und froh zu sein – das ist wunderbar. Und wenn du dann nicht nur nicht unfroh bist, sondern darüber hinaus lernst, deinen Geist mit Heiterkeit zu erfüllen, wirst du auch Schwierigkeiten und Herausforderungen in deinem Leben kreativer und mit mehr Leichtigkeit begegnen können. Heiterkeit ist die Kunst, in allen Lebenslagen ein Lächeln zu bewahren, dich selbst nicht bierernst zu nehmen und mit Offenheit und Humor auf das, was geschieht, zu reagieren.

7. Spiritualität

Vielleicht kannst du mit diesem Wort nicht so viel anfangen. Aber es geht ja auch nicht um das Wort, sondern um das, was sich dahinter verbirgt: die Erkenntnis, dass es immer mehr gibt, als wir sehen können. Das Staunen über all die Wunder, die wir entdecken werden, wenn wir unserem Herzen folgen, lässt deine Seele eins mit dem Kosmos werden. Manche Menschen

nennen das Gott, andere Weltgeist, Nirvana, Dao, Erleuchtung ... Es gibt noch unzählige weitere Begriffe für das, was letztlich nicht in Worte gefasst werden kann. Wir nennen es einfach den »Himmel in dir« oder »das große Staunen«.

Vielleicht bist du jetzt neugierig geworden, was sich konkret hinter den Geheimnissen der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE verbirgt. Daher wollen wir uns diesen Geheimnissen jetzt auch einmal in Ruhe zuwenden. Lass uns gemeinsam auf die spannende Entdeckungsreise gehen, bei der du herausfindest, worum es bei den einzelnen Punkten der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE eigentlich genau geht, wie du sie in deinem täglichen Leben umsetzen und wie du dadurch bewusster, liebevoller, erfolgreicher und mit mehr Freude im Herzen leben kannst.

Bist du bereit?

Gut, dann kann's losgehen ...

Wie weit hat sich deine Kosmische Blüte entfaltet?

»Wie jetzt – ein Test? Also geht es doch noch nicht los?«

Stimmt: Es sei denn, dass du diesen kurzen Abschnitt überspringst. Wenn du aber magst, kannst du noch einen kleinen Test machen, um zu sehen, wie weit du die Punkte auf der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE bereits in deinem Leben verwirklichst – wie weit sich deine »Kosmische Blüte« schon entfaltet hat. Es ist wirklich nur ein sehr

kurzer Test – und du musst dich dafür ganz bestimmt nicht anstrengen. Löhnen wird es sich trotzdem, denn ein bisschen was verrät er auf jeden Fall über dich ...

Also: Hier kommen 21 Fragen, die du mit »Ja« oder »Nein« beantwortest. Das ist ja nicht allzu schwer.

1. Ich spiele nur selten »Rollen«; ich bin eigentlich immer ich selbst.
2. Ich meditiere regelmäßig oder übe Yoga, Taiji oder Qigong.
3. Mir ist es sehr wichtig, Spaß im Leben zu haben.
4. Ich fühle mich den Menschen in meinem Umfeld verbunden.
5. Mich kann nichts so leicht aus der Ruhe bringen.
6. Manchmal muss ich über mich selbst lachen.
7. Ab und zu, zum Beispiel beim Blick in den Sternenhimmel, habe ich das Gefühl, dass alles irgendwie eins ist.
8. Wenn andere nicht mögen, wie ich bin, ist das ihr Problem.
9. Ich halte immer wieder im Alltag inne und werde mir bewusst, was gerade vor sich geht.
10. Im Großen und Ganzen macht mir Freude, was ich tue.
11. Ich glaube, dass ich ziemlich tolerant bin.
12. Ich bin absolut kein ängstlicher Typ.
13. Ich finde, die Welt ist eher eine Komödie als eine Tragödie.
14. Wir werden nie alles wissen – ich finde es gut, dass sich immer wieder neue Fragen auftun.

15. Ich finde mich gut so, wie ich bin.
16. Was ich tue, tue ich meist achtsam und bewusst.
17. Es gibt so vieles, für das ich dankbar bin.
18. Es sollte gerechter in der Welt zugehen.
19. Ärger und Wut sind völlig unnötig.
20. Ich habe einen ausgeprägten Sinn für Humor.
21. Ich bin neugierig und wissensdurstig – trotzdem meine ich, dass Wissen nicht so wichtig ist.

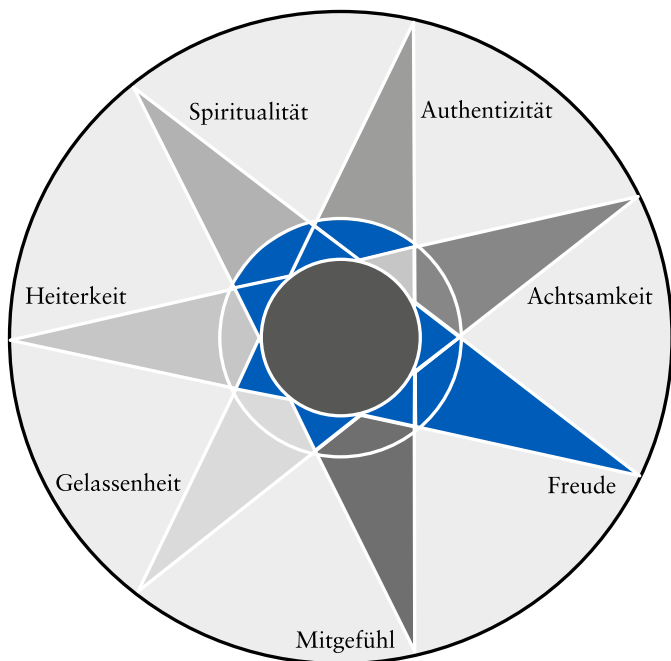
Das war ja kurz und schmerzlos. Kommen wir nun zur **Auswertung**. Gehe dazu die Fragen durch und zähle die Ja-Antworten in jedem Bereich.

	Fragen	Beispiel	Wie viele Jas hast du?
Authentizität	1, 8, 15	2 x Ja	...
Achtsamkeit	2, 9, 16	1 x Ja	...
Freude	3, 10, 17	3 x Ja	...
Mitgefühl	4, 11, 18	1 x Ja	...
Gelassenheit	5, 12, 19	0 x Ja	...
Heiterkeit	6, 13, 20	1 x Ja	...
Spiritualität	7, 14, 21	2 x Ja	...

Fülle nun die sieben Strahlen aus und du erhältst ein grafisches Bild davon, wie weit du die KOSMISCHE TO-DO-LISTE bereits in deinem Leben verwirklichtst.

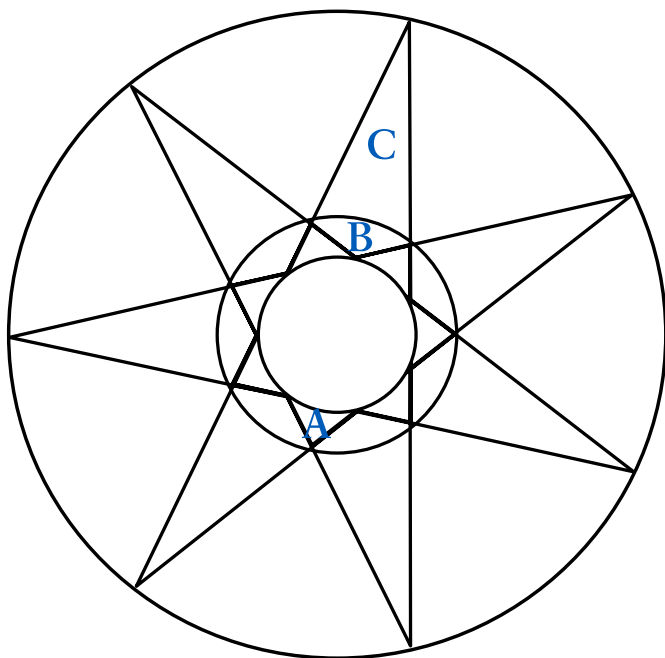
Wenn du in einem Bereich nur eine Ja-Antwort hast, füllst du das entsprechende A-Feld aus. Bei zwei Ja-Antworten füllst du das A- und das B- Feld aus, und hast du dreimal mit Ja geantwortet – du wirst es sicher ahnen –, füllst du auch noch das C-Feld aus.

Das ausgefüllte Bild sieht in unserem Beispiel also etwa so aus:



Auf den ersten Blick kannst du sehen, dass die Kosmische Blüte noch nicht sehr harmonisch entwickelt ist – und bei welchen Bereichen es noch fehlt.

Und jetzt fülle mal deine eigene, ganz persönliche Kosmische Blüte aus.



Wenn in deinem Bild die »Blütenblätter« oder »Strahlen« nicht sehr harmonisch verteilt sind, so wie es auch im Beispielbild der Fall ist, ist das überhaupt kein Grund zur Frustration. Erstens sollte man solche kurzen Tests ohnehin nie völlig ernst nehmen, sondern sie nur als kleines Hilfsmittel betrachten. Und zweitens hättest du dir das Buch ja ganz unnötigerweise gekauft, wenn alles schon ganz perfekt wäre ...



1. Werde, der du bist – Der Weg der Authentizität



Fragt man Menschen, die im Sterben liegen, was sie denn in ihrem Leben gerne anders gemacht hätten, würde man eigentlich erwarten, dass jeder etwas anderes sagt. Schließlich ist jeder Mensch einzigartig. Und trotzdem: Es sind immer wieder die gleichen Dinge, bei denen die Menschen bereuen, nicht anders gehandelt zu haben. Und zu diesen Dingen gehören vor allem die Punkte auf der KOSMISCHEN TO-DO-LISTE. Die häufigste Klage, die Sterbebegleiter und Psychologen von Sterbenden zu hören bekamen, war: *»Hätte ich doch weniger daran gedacht, was andere von mir erwarten, sondern mein eigenes Leben gelebt. Dazu hat mir immer der Mut gefehlt.«*

Auch wenn du, wie wir doch sehr hoffen wollen, putzmunter bist und gerade kein bisschen ans Sterben denkst, kannst du das vielleicht trotzdem gut nachvollziehen. Fragst du dich nicht auch manchmal: »*Warum mache ich eigentlich, was ich hier mache?*«

Sieh dir die folgende kleine Liste an und überlege dir, welchen Aussagen du voll und ganz, welchen du nur teilweise und welchen du gar nicht zustimmst:

- # Ich überlege mir, was andere darüber denken könnten, wenn ich das tue, was ich eigentlich wirklich tun will.
- # Es stresst mich, wenn ich daran denke, was andere von mir erwarten.
- # Ich mache mir viele Gedanken darüber, welche Kleidung oder welche Verhaltensweisen bei anderen wohl gut ankommen.
- # Ich halte mich, was Mode und die neuen Trends betrifft, immer auf dem Laufenden.
- # Ich versuche, meine Ideen, mein Aussehen und mein Verhalten der Gruppe anzupassen, mit der ich am meisten zusammen bin.
- # Ich antworte auf Likes und Kommentare auf Social Media oft auch dann, wenn ich eigentlich gar keine Lust dazu habe.

Um es vorwegzunehmen: Keines der gerade genannten Dinge ist »falsch«. Wenn du dich um eine Stelle bewirbst, ist es schließlich keine besonders gute Idee, dem Personalchef zu sagen, dass seine Firma eigentlich nur

deine dritte Wahl ist. Meist ist es auch nicht gerade ein Plus, wenn du mit einem »Anarchie ist geil«-T-Shirt und einem Joint im Mundwinkel im Job auftauchst. Und dass man Kommentare auf Facebook beantwortet oder sein Verhalten seinen Freunden zum Teil anpasst, ist ja auch ein Zeichen von Empathie und der Bereitschaft zu Kompromissen. Das alles ist also grundsätzlich nicht verkehrt.

Problematisch wird es aber dann, wenn deine Werte, deine Ideale, deine Weltsicht und deine Persönlichkeit hinter einer Maske vollkommen verschwinden.

Denn wenn du dich immer so gibst, wie andere dich gern haben wollen, hast du einen schwierigen Weg eingeschlagen. Sehr wahrscheinlich ist es sogar der Holzweg, denn zum einen kannst du ja immer nur *vermuten*, was andere denken. Wissen kannst du es nie. Wer weiß: Vielleicht versuchen die anderen ja auch nur, sich anzupassen – und würden dich sogar dafür bewundern, wenn du wirklich du selbst wärest. Zum anderen und noch wichtiger aber: Wenn du ganz jemand anders bist – für wen erreichst du dann etwas?

Nehmen wir mal an, dass du dich zu jemandem sehr hingezogen fühlst. Der- oder diejenige ist aber nun beispielsweise sehr konservativ, während du eigentlich extrem liberal bist. Da du dich nach Harmonie sehnst, handelst du jetzt vielleicht so, wie dieser andere Mensch dich deiner Vermutung nach gern hätte. Du bist vielleicht sehr gut im Schauspielen und tatsächlich ist dein Schwarm ganz begeistert von dir, will nur noch mit dir zusammen sein und liebt dich von ganzem Her-