

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. Lohnen 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.