



# Leseprobe

Francesc Miralles, Héctor García

## **Namasté – Lebe lang und glücklich**

Die Geheimnisse indischer Spiritualität für ein erfülltes Leben

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 30. August 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Farbenfrohe Hindutempel, Ashrams und prächtige Moscheen, bärtige Sikhs, christliche Nonnen, buddhistische Mönche und asketische Sadhus – die Spiritualität Indiens bietet ein faszinierendes Kaleidoskop unterschiedlichster Traditionen. Die Weisheitsforscher und Bestsellerautoren Francesc Miralles und Héctor García vermitteln die Essenz dieser jahrtausendealten Lehren, die gerade uns westlichen Menschen wertvolle Inspiration und Orientierung bieten. Wir erfahren, wie wir die heilende Kraft der Mantras in uns entdecken, die Beschränkungen des Egos überwinden, unsere Gesundheit mit Ayurveda stärken, durch Tantra in die heiligen Dimensionen sinnlicher Liebe eintauchen und vieles mehr. Ein Buch voller Überraschungen und erhellender Erkenntnisse, das die Geheimnisse östlicher Weisheit für ein harmonisches und freudvolles Leben entschlüsselt.



### Autor

## Francesc Miralles, Héctor García

---

Francesc Miralles (geb. 1968 in Barcelona) ist Journalist, Autor, Übersetzer und Musiker. Zahlreiche seiner Romane und Sachbücher sind internationale Bestseller.

Héctor García (Kirai) wurde 1981 in Spanien geboren. Nachdem er als Informatiker in der Schweiz gelebt hat, zog er 2004 nach Tokyo, wo er

Namasté – Lebe lang und glücklich

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel *NAMASTÉ*  
by Ediciones Urano, S.A.U.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben.

Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2023

Copyright © 2022 by Héctor García & Francesc Miralles. All rights reserved.  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023 by Lotos Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Illustrationen © 2022 by Marisa Martínez

Redaktion: Jürgen Teipel

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung  
von Motiven von © olaf1741 / iStock / Getty Images Plus und © Annartlab /  
iStock / Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7787-8314-6

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

# Inhaltsverzeichnis

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Geografie des Glücks . . . . . | 7 |
|--------------------------------|---|

## 1. DIE KULTUR DES GLÜCKS

|  |    |
|--|----|
| Namasté: Meine Seele grüßt deine Seele . . . . . | 13 |
| Die Pforten der Weisheit . . . . .               | 19 |
| Der Weg des Sadhu . . . . .                      | 37 |
| Aschram: In Gemeinschaft wachsen . . . . .       | 51 |
| Lehrmeister unserer Zeit . . . . .               | 65 |
| Om, die heilige Silbe . . . . .                  | 87 |

## 2. DIE PHILOSOPHIE DES GLÜCKS

|   |     |
|---|-----|
| Die Macht der Selbsterforschung . . . . .         | 99  |
| Die vier Loslösungen . . . . .                    | 105 |
| Advaita: Die Nicht-Dualität . . . . .             | 117 |
| Dharma: Die universellen Gesetze des Glücks . . . | 129 |

|  |     |
|--|-----|
| Karma: Die Geschichte deiner Leben . . . . . | 143 |
| Samsara und Nirwana . . . . .                | 155 |

### 3. DAS GLÜCK PRAKTIZIEREN

|  |     |
|--|-----|
| Pranayama: Atmen ist Leben . . . . .               | 165 |
| Yoga: Körper, Seele und Geist verbinden . . . . .  | 179 |
| Ayurveda: Die uralte Heilkunde . . . . .           | 189 |
| Champissage: Die indische Kopfmassage . . . . .    | 203 |
| Tantra: Die heilige Begegnung . . . . .            | 209 |
| Meditation: Der Ursprung der Achtsamkeit . . . . . | 217 |
| <br>   |     |
| Epilog: Große Seelen sind wie Wolken . . . . .     | 225 |
| <br>   |     |
| Die zehn indischen Gebote des Glücks . . . . .     | 227 |
| <br>   |     |
| Dank . . . . .                                     | 231 |
| <br>   |     |
| Bibliografie . . . . .                             | 233 |



## GEOGRAFIE DES GLÜCKS

Dieses Buch schöpft aus einer Weisheit, die so alt ist wie die menschliche Zivilisation, und enthält die Schlüssel zur Gestaltung der Gegenwart und der Zukunft, die wir uns erträumen.

Als wir uns entschlossen, es zu schreiben, waren unsere zuvor erschienenen Bücher bereits in mehr als sechzig Sprachen übersetzt worden und standen in vielen Ländern der Welt an der Spitze der Bestsellerlisten. In jüngster Zeit hat das *Ikigai*-Phänomen auch in Indien einen Boom erlebt. Zwei Jahre hintereinander rangierte unser Buch dort auf Platz eins der Verkaufslisten. Das war für uns der Anlass, auf den indischen Subkontinent zu reisen, zur Wiege der Spiritualität, und dort Vorträge zu halten, an Festivals teilzunehmen und Interviews zu geben.

Die freundlichen Leser und Leserinnen, die wir dort antrafen, berichteten uns nicht nur, was unsere Arbeit für ihr Leben bedeutet, sondern fragten uns häufig, ob wir nicht auch ein Buch über indische Weisheiten und deren inspirierende Kraft schreiben wollten.

Jedes Mal, wenn wir über ein solches Projekt sprachen, erschien es uns als eine große, anspruchsvolle und spannende Herausforderung. Indien ist nicht nur ein Land mit einer jungen, fokussierten und zukunftsorientierten Bevölkerung sowie die größte Demokratie der Erde; hier liegen auch die Ursprünge der großen spirituellen Strömungen, welche die Menschheit geformt haben, und, mehr noch, der Glücksmöglichkeiten, die sich der Welt bieten, wenn sie zu diesen Quellen zurückkehrt.

Wer durch Indien reist, den überrascht die Vielzahl der Kulturen, die man in ein und demselben Land vorfindet: farbenfrohe *Mandir* (Hindutempel), Kirchen in Goa und Kerala, majestätische Moscheen wie die in Neu-Delhi oder das islamische Mausoleum Taj Mahal. In Indiens belebten Straßen begegnet man mystischen Jainisten, christlichen Mönchen, eleganten, Turban tragenden Sikhs sowie den *Sadhus*, die sich bei ihrer Pilgerschaft durch das Land auf den Tod vorbereiten. Man hat den Eindruck, dass hier in Sachen Spiritualität die ganze Welt anzutreffen ist.

Ein Blick in die Vergangenheit zeigt uns, dass im Norden Indiens Siddhartha Gautama, der spätere Buddha, seine ersten Erkenntnisse gewann. Ein Jahrtausend zuvor waren die Veden entstanden; die vier ältesten Texte der indischen Literatur, auf denen der Hinduismus beruht.

Viele der Praktiken, die derzeit in der westlichen Welt im Trend liegen, wie etwa Yoga oder Meditation – samt der heute besonders beliebten Achtsamkeit – oder Begriffe wie Karma sowie uralte Heilmethoden wie Ayurveda haben ihren Ursprung in Indien.

Gleichzeitig ist Indien die Zukunft der Welt; was daran zu erkennen ist, dass die aktuellen CEOs von Microsoft und Alphabet (Google), um nur zwei von Indern geleitete multinationale Konzerne zu nennen, aus dieser Kultur mit ihren vielen brillanten Mathematikern, Programmierern und Ingenieuren hervorgegangen sind. Worin besteht das Geheimnis ihres Erfolgs? Auf den nächsten Seiten werden wir auch das erfahren.

Sich von Indien, diesem Schmelztiegel unendlicher Reichtümer, nicht beeindruckt zu lassen, ist nahezu unmöglich. Unser Wunsch war es, ein schmales aktuelles und erhellendes Buch zu schreiben, das nach der Zeit der Pandemie Antworten auf heutige Herausforderungen gibt.

Bei der Arbeit an *Namasté* – ein Gruß, der auch an das Göttliche in einem selbst gerichtet ist – haben wir versucht, zeitgemäße Antworten auf die Fragen zu geben, die sich indische Mystiker in den letzten fünftausend Jahren gestellt haben und die auch heutige Führungskräfte beschäftigen:

- Wie kann man das Leiden überwinden und anfangen, ein erfülltes Leben zu führen?
- Welche Wege stehen uns zur Verfügung, um das schöpferische Potenzial, das in uns schlummert, wachzurufen?
- Können wir selbst dafür sorgen, dass das Gesetz des Karmas sich im Alltag zu unseren Gunsten auswirkt?
- Mit welchen Methoden befreien wir uns am besten von Stress, Sorgen und Angst?

- Wie behandeln wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele so gut wie möglich, sodass wir unsere Energien bis zu unserem Lebensende nutzen können?

Um hilfreiche und praktische Antworten auf diese und viele andere Fragen geben zu können, werden wir die besten Lehrmeister der Menschheitsgeschichte in der Kunst des Glücks und der Selbstverwirklichung befragen.

Wir wollen auf ein Erbe von unschätzbarem Wert zurückgreifen, vermittelt von weisen Männern vergangener Jahrtausende bis hin zu modernen Vorbildern wie Ramana Maharshi oder Jiddu Krishnamurti, und so unsere Blockaden durchbrechen, unsere Fähigkeiten entfalten und uns selbst verwirklichen.

Der breite indische Weg zum Glück, der sich in unendlich viele einzelne Pfade aufspaltet, wird uns auf den kommenden Seiten auf eine Reise schicken, die nicht nur unser Leben, sondern auch die Zukunft der Menschheit verändern kann. Denn das Morgen ist, wie wir bei der Lektüre dieses Buches sehen werden, das Ergebnis unserer täglichen Rituale, Verhaltensweisen und Handlungen.

Unser Ziel ist es, alles zu tun für eine bestmögliche Zukunft. Für dich und für die Welt, die du erschaffst.

Namasté!

*Francesc Miralles & Héctor García (Kirai)*



## NAMASTÉ: MEINE SEELE GRÜSST DEINE SEELE

Namasté – bisweilen auch *Namaskar* oder *Namaskaram* – lautet der traditionelle hinduistische Gruß, dem dieses Buch seinen Namen verdankt. Auf dem indischen Subkontinent und auch in anderen Regionen Südostasiens sagt man Namasté zur Begrüßung und beim Abschied, aber auch wenn man sich bedankt oder die gemeinsam verbrachte Zeit würdigen möchte.

Nicht zufällig lautet eine der gängigsten Übersetzungen dieses Wortes »Meine Seele grüßt deine Seele«. Namasté setzt sich zusammen aus »namas« (was auf Sanskrit »verehren« oder »Ehre erweisen« bedeutet) und dem Personalpronomen in der zweiten Person Singular im Dativ »dir« oder »Ihnen«.

Das heißt, wenn man jemanden mit Namasté begrüßt, drückt man ihm oder ihr gegenüber Verehrung aus. Kann es ein schöneres und freundlicheres Begrüßungswort geben?

Namasté überwindet Schranken und Unterschiede zwischen Menschen und sogar Kulturen. Das Wort verbindet Menschen mittels Atman, der Seele, die allen gemeinsam ist.

## Einstiegslektion

Wenn wir die Bedeutung des Begriffs Namasté mit dem in den Neunzigerjahren durch Daniel Goleman verbreiteten Konzept der emotionalen Intelligenz verknüpfen, stoßen wir auf eine wichtige Regel, die uns gut als Einstiegslektion beim Erlernen des täglichen Glücks dienen kann.

Genau wie man, um die Gefühle anderer Menschen erkennen zu können, zuerst seine eigenen erkennen muss, so kann man das Göttliche im anderen nur sehen, wenn man es zuvor in sich selbst gesehen hat. Folglich muss man bei sich selbst beginnen – eine Sichtweise, an die die indischen Gurus ihre Schüler stets gemahnt haben.

Zum besseren Verständnis dieser Einstiegslektion schlagen wir dir eine einfache Übung vor:

- Denk an einen besonders aggressiven oder schwierigen Menschen, den du kennst; jemanden, der immer Streit sucht oder mit anderen in Konflikt gerät. Ist diese Person im Frieden mit sich selbst, oder muss sie innere Probleme lösen? Vielleicht fällt es ihr leichter, den Kampf nach außen zu tragen, als sich mit eigenen, schmerzlicheren Themen auseinanderzusetzen.
- Nun übertrage diese Frage auf dein Leben. Wie ging es dir innerlich in Phasen, in denen du häufiger in offene

Auseinandersetzungen mit der Welt oder mit anderen geraten bist? Hast du in dieser Zeit Helligkeit in dir gespürt, oder fühltest du dich von bedrückender Dunkelheit umgeben? Hast du dich akzeptiert und dich so geliebt, wie du bist, oder warst du frustriert und fühltest dich minderwertig?

Laut Bertrand Russell ist Selbstfürsorge etwas Elementares auf jedem spirituellen Weg zur Eroberung des Glücks. Für ein erfülltes, erfolgreiches Leben müssen wir gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen pflegen, müssen Verbindungen eingehen, die auf Freundschaft und Liebe basieren. Doch damit dies gelingt, müssen wir in erster Linie liebevoll mit uns selbst umgehen. Nur dann können wir auch mit anderen wirklich liebevoll umgehen. Diese Verbindung zu uns selbst und zu den anderen ist der schnellste Weg zum Glück.

Wenn du also einen anderen Menschen begrüßt und mit diesem Gruß das Göttliche anerkennst, das in ihm oder ihr wohnt, dann vergiss nicht, dass auch du selbst dieses Göttliche und dieses Licht in dir trägst.

Daher noch einmal: Namasté!

