

Leseprobe aus: **Entdecke dein Dharma** von Sahara Rose Ketabi.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> Entdecke dein Dharma](#)

# SAHARA ROSE

MIT EINEM  
VORWORT  
VON DEEPAK  
CHOPRA



allegria

# ENTDECKE DEIN DHARMA

DER INNERE KOMPASS ZU  
EINEM GLÜCKLICHEN LEBEN

SAHARA ROSE KETABI

MIT EINEM VORWORT VON DEEPAK CHOPRA

ENTDECKE DEIN  
DHARMA

MIT DER HEILIGEN LEHRE DER VEDEN  
ZUR EIGENEN BESTIMMUNG FINDEN

AUS DEM AMERIKANISCHEN  
VON ULRIKE KRETSCHMER

allegria

### Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- [ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)

Die Originalausgabe *Discover your dharma : a vedic guide to living your soul's purpose* erschien 2021 bei Chronicle Prism, San Francisco, CA, USA



Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN 978-3-7934-2420-8

© der deutschen Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2021

© der Originalausgabe 2021 by Sarah Rose Ketabi

Vorwort © 2021 by Deepak Chopra

Übersetzung: Dr. Ulrike Kretschmer

Lektorat: Barbara Krause

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München,

nach einer Vorlage von Chronicle Books

Titelabbildung: © Aurelie Davis, Collage © by Danielle Noel

Design im Innenteil: Gretchen Scobel

Gesetzt aus der ArcherPro

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

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

# WIDMUNG

Dieses Buch ist dir gewidmet –  
dafür, dass du das Dharma ehrst,  
das in dir lebendig ist, und zulässt,  
dass das Flüstern deiner Intuition  
lauter ist als der Lärm der Welt um dich herum.

Danke, dass du dir die Frage stellst,  
die nur wenige sich stellen, und die Gaben erkundest,  
die zu teilen dir in die Wiege gelegt wurde.

Dank dir ist die Welt ein hellerer Ort.



# INHALT

VORWORT von Deepak Chopra	9
EINFÜHRUNG: Warum zur Hölle bin ich hier?	11
1 Was ist das Dharma?	24
2 Kriya + Karma: Der Weg zum Dharma	53
3 Die vier Arten des Dharma	83
4 Dem Dharma folgen	100
5 Doshas + Dharma	121
6 Die Dharma-Archetypen	153
7 Dein Dharma-Plan	212
8 Aktiv zu werden erfordert Mut	243
9 Frisch ans #werk!	282
10 Zu Diensten sein	304
11 Alle Wege führen zum Dharma	321
DANKSAGUNG	333
ÜBER DIE AUTORIN	335

## VORWORT

.....

**D**as Wort *dharma* stammt aus dem altindischen Sanskrit und lässt sich etwa mit »evolutionärer Impuls des Universums« oder »einzigartige Bestimmung des Individuums im Leben« übersetzen. Dem Gesetz des Dharma zufolge ähnelt das Universum einem Puzzle. Wir alle sind Teil dieses Puzzles, und keines der Teile bleibt übrig. Jeder Mensch wurde mit Gaben geboren, die dem kosmischen Netz des Universums dienen und so zu einem globalen Gleichgewicht führen. Einzig die Angst, das gefährlichste Gedankengebäude des Menschen, hält uns davon ab, diese unsere Gaben zu nutzen. Rumi sagte einst: »Ich will singen, wie die Vögel singen, und nicht darüber nachdenken, wer zuhört oder was derjenige von meinem Gesang hält.« Und genau darum geht es beim Dharma.

Mit *Entdecke dein Dharma* bietet die Autorin Sahara Rose ihren Leserinnen und Lesern eine Orientierungshilfe, wie sie zu ihrer Bestimmung finden können – in einer Welt, die von Informationen überflutet ist, in der alles zugänglich und in der Überforderung ubiquitär ist. Sie spürt die Probleme auf, mit denen viele Menschen heute zu kämpfen haben, und fördert sie mit Einsicht, Verständnis und Humor zutage. Sahara besitzt die einzigartige Fähigkeit, ihrer Generation eine uralte Weisheit zu erschließen, ohne dass dabei deren Bedeutung und Tiefe verloren gingen. Beim Lesen dieses Buchs wird nicht nur unmissverständlich deutlich, dass Sahara ihr Dharma lebt; darüber hinaus ebnet sie ihren Leserinnen und Lesern auf meisterhafte Weise den Weg zum eigenen Dharma. Dies ist ihr drittes Buch, für das ein Vorwort zu schreiben ich das Vergnügen hatte, und mit großer Freude konnte ich beobachten, wie

sie mit den Jahren zu der Vordenkerin heranreife, die sie heute ist.

*Entdecke dein Dharma* ist ein überaus zeitgemäßes Buch, das uns dabei hilft, unseren Geist zu deconditionieren, uns an unser Wesen zu erinnern und der Bestimmung zu folgen, der zu folgen wir geboren wurden. Die Welt braucht heute mehr denn je Bewohner, die der Menschlichkeit durch den Weg der Freude und der Erfüllung Auftrieb geben. Dieses Buch entfacht den Funken in jedem von uns, unsere Gaben zu teilen und anderen zu dienen, von Nutzen zu sein. Möge dieses Buch dich an dein grenzenloses Potenzial erinnern und dir dabei helfen, jeden einzelnen Tag im Einklang mit deinem Dharma zu leben.

**– DEEPAK CHOPRA**



## EINFÜHRUNG

# Warum zur Hölle bin ich hier?

**V**ielleicht ist dir die ewige Frage nach einer schweißtreibenden Yogastunde durch den Kopf geschossen, als du dir ziemlich sicher warst, eine außerkörperliche Erfahrung gemacht und dabei einen monumentalen Sonnenuntergang betrachtet zu haben, den kein Instagram-Filter je hinbekommen würde. Oder aber auf einer peinlichen Familienfeier, bei der dein Onkel versucht hat, eine politische Diskussion vom Zaun zu brechen. Wir fühlen uns von der Frage meist so erschlagen, dass wir uns häufig nur Augenblicke, nachdem wir sie uns gestellt haben, von der ungeheuren Leere, keine Antwort auf sie zu haben, abwenden.

Wir sind beschäftigt damit, Pingpong mit der Welt zu spielen – überquellende Maileingänge und endlose To-do-Listen abzuarbeiten, die sozialen Medien zu füttern und uns mit anderen Stressfaktoren herumzuschlagen –, nur um uns von der einen, großen, ewigen Frage abzulenken: *Warum sind wir hier?* Der Gedanke schwebt über allem, was wir tun, doch nur die wenigsten denken ihn auch zu Ende. Als hätte uns jemand bei irgendeiner Party abgesetzt und wir würden uns fragen, ob es dort Guacamole oder Salsa zu den Nachos gibt, aber nicht, warum wir überhaupt auf dieser Party sind.

Wir verbringen unser Leben damit, beschäftigt zu sein und Zeit

totzuschlagen, ohne zu erkennen, dass uns diese Zeit aus einem bestimmten Grund geschenkt wurde. Die bloße Tatsache, dass du auf der Party bist, bedeutet, dass du etwas sehr Wichtiges zu ihr beizutragen hast, und ohne diesen Beitrag ist die Party nicht vollständig. Mehr noch: *Du* bist ohne diesen Beitrag nicht vollständig.

Ich weiß, dass du jetzt vielleicht denkst: »Klar, ich kenne Menschen, die eine Bestimmung im Leben haben, glaube aber nicht, dass das auch auf mich zutrifft.« Ach so: Da hat sich das Universum also vertan und zufällig *nur dich* bei der Vergabe der Lebensbestimmung vergessen? Wenn das so wäre, wärst du dann nicht der am meisten besondere Mensch von allen? Du hast eine Bestimmung im Leben. Wenn du hier bist, dann aus einem bestimmten Grund. Und das Leben ist dazu da herauszufinden, warum.

Wenn du mir bezüglich deiner Bestimmung im Leben nicht glaubst, sage ich dir schon gleich hier, auf Seite 12, was dein Dharma ist: **Dein Dharma besteht darin, das Bewusstsein auf eine höhere Stufe zu heben.** Das ist übrigens auch mein Dharma. Und das deiner Mutter, deiner besten Freundin oder deines besten Freundes, deines Partners oder deiner Partnerin. Wir alle sind hier, um die Schwingung dieses Planeten, den wir Zuhause nennen, zu erhöhen. *Wie* jeder Einzelne das tut, ist jedoch einzigartig. Jeder von uns bringt etwas anderes zur Party mit: der eine die Musik, der andere die Knabbereien, ein wieder anderer die Deko, die Spiele, die Geschichten, die Zaubertricks. Und alle zusammen machen wir daraus die sensationelle Party namens Leben.

Das Dharma ist der authentischste Selbstaussdruck überhaupt. **Wer im Einklang mit seinem Dharma lebt, empfindet äußeres und inneres Ich nicht als getrennt.** Dann spiegelt die externe Realität die interne Welt wider, und jeder Aspekt des Lebens ist eine bewusste Entscheidung. So können wir die nie versiegende Quelle der Kreativität, der Leidenschaft und der Inspiration anzapfen, sind Teil des Kosmos, der wiederum ein Teil von uns ist.

Wir haben Ziele, bleiben aber offen für das Mysterium der Reise und vertrauen darauf, dass uns unser Dharma genau dorthin führen wird, wo wir sein müssen. Wir gestatten es uns, uns zu dem zu entfalten, der wir werden, und feiern jede einzelne Phase der Reise in dem Wissen, dass sie uns auf die nächste Phase vorbereitet. Wir fühlen uns lebendig, die Sinne sind erwacht, im Herzen brennt eine ewige Flamme. Das bedeutet es, sein Dharma zu leben.

Die meisten Menschen jedoch leben ihr Leben wie betäubt. Sie essen, sind aber nie satt. Sie scrollen herum, werden aber nie fündig. Sie haben Erfolg, verspüren aber keine Befriedigung. Sie sind im Besitz der Information, gewinnen aber nie Klarheit. Sie verbringen ihr gesamtes Leben damit, nach etwas zu suchen, das die Leere füllt, die einzig das Dharma füllen kann. Nach deinem Geschmack ist es vielleicht, dem Status hinterherzujagen oder der nächsten Spinning-Stunde oder bösen Jungs und Besäufnissen – doch all das lenkt uns lediglich von der Wahrheit ab, wer wir wirklich sind. Und das erkennen wir nur, wenn wir uns auf den Pfad des Dharma begeben.

Seiner Bestimmung im Leben zu folgen, ist die ultimative Form der Selbstliebe. Verschließen wir uns unserer höheren Berufung nicht mehr, manifestiert sich alles, wonach wir gesucht haben, auf ganz natürliche Weise. Die Erfüllung, das Glück, die Fülle, die Klarheit, die Zuversicht, die Würdigkeit und der Frieden, nach denen wir uns gesehnt haben, stellen sich wie von selbst ein, wenn wir in Harmonie mit unserer Wahrheit leben. Dann gibt es kein Streben mehr – du bist einfach du selbst, die ganze Zeit. Das bedeutet es, sein Dharma, die Bestimmung der Seele, zu verkörpern.

**Dein Dharma ist deine göttliche Bestimmung auf diesem Planeten, die Essenz deiner Seele, die einzigartige Schwingung, die nur du in die Welt hinaustragen kannst.**

Dein Dharma zu entdecken bedeutet, die Wahrheit dessen, wer du bist, zu erkennen. Es ist nicht möglich, diese Wahrheit zu

erkennen und sein Leben dann *nicht* so zu verändern, dass man im Einklang mit seinem Dharma lebt. Du kannst nicht ungesehen machen, was das dritte Auge nun einmal gesehen hat. Wer das erst erlebt hat, empfindet alles andere als erstickend.

## Mein persönlicher Weg zum Dharma

Ich habe es mir nie zur Mission gemacht, mein Dharma zu entdecken. Wie die meisten anderen Menschen habe auch ich nie viel darüber nachgedacht. Als Kind wusste ich einfach, dass ich anderen auf jede erdenkliche Art und Weise helfen wollte. Das führte mich dazu, freiwillig für verschiedene regierungsunabhängige Organisationen in zahlreichen Entwicklungsländern zu arbeiten: Ich habe in Waisenhäusern in Simbabwe Englischunterricht gegeben, mich in vietnamesischen Fabriken für Menschenrechte eingesetzt und dabei mitgeholfen, Vorschulen in Nicaragua zu bauen. Während meines Studiums klärte ich in den Slums von Neu-Delhi über Gesundheit und Hygiene auf, just zu dem Zeitpunkt, als sich meine eigene Gesundheit plötzlich dramatisch verschlechterte. Ich konnte nichts essen, ohne davon furchtbare Bauchschmerzen zu bekommen, und hatte zwei ganze Jahre lang meine Periode nicht. Ich zog mir andauernd Knochenverletzungen zu, war untergewichtig und litt an Haarausfall. Mein Körper produzierte keine Hormone mehr und katapultierte mich im Grunde in eine Art Perimenopause – im Alter von einundzwanzig Jahren. Ich konsultierte unzählige Ärzte; sie verschrieben mir jeweils eine endlose Reihe von Medikamenten, die ich bis zum Ende eines nur bedingt funktionierenden Lebens hätte nehmen müssen.

Intuitiv wusste ich, dass es für das Ungleichgewicht meines Körpers einen tieferen Grund geben musste, und so nahm ich die Dinge selbst in die Hand. Meine Reise der Selbstheilung führte

mich zum Ayurveda, dem ältesten Gesundheitssystem der Welt und der Schwesterwissenschaft des Yoga, das auf der Verbindung zwischen Geist und Körper fußt. Als ich von den drei Doshas der ayurvedischen Lehre las, insbesondere vom Vata-Dosha, dem Luft-Konstitutionstypen, hatte ich das Gefühl, meine Autobiografie zu lesen. Jedes einzelne Ungleichgewicht, mit dem ich zu kämpfen hatte, war dort aufgelistet. Darüber hinaus war auch meine Persönlichkeit bis aufs i-Tüpfelchen genau beschrieben: kreativ, visionär, denkt nicht in Schubladen, ist andererseits aber ängstlich und neigt zum Grübeln. Nie zuvor hatte ich mich so verstanden gefühlt.

In den darauffolgenden beiden Jahren studierte ich ayurvedische Medizin in Indien und fand heraus, wie man sie mit der modernen Ernährungswissenschaft sowie mit Rezepten auf überwiegend pflanzlicher Basis verschmelzen kann. Es war, als erlernte ich von Neuem eine Sprache, die meine Seele schon seit Tausenden von Jahren sprach. Nachdem es mir gelungen war, alle meine gesundheitlichen Probleme aus der Welt zu schaffen und meine Persönlichkeit dahingehend zu verändern, dass ich fortan forscher und geerdeter war (der wahre Grund für das Ungleichgewicht), wollte ich meine Erkenntnisse anderen zugänglich machen, die an ähnlichen körperlichen und geistigen Ungleichgewichten litten wie ich und auch kein Mittel dagegen fanden. Obwohl ich nie ein Buch geschrieben oder auch nur einen Autor oder eine Autorin kennengelernt hatte, machte ich mich zu dieser meiner Reise auf und fand unterwegs mich selbst.

Ich lebte allein in Hütten in Indien und im Dschungel von Bali, schrieb mein Buch und dabei mich selbst um. Dafür musste ich alles hinter mir lassen, auch auf die Zustimmung meiner Familie verzichten, die damit drohte, mich zu verstoßen, sollte ich meinen eigenen alternativen Weg gehen. Das veranlasste mich dazu, meine Gedanken neu zu programmieren, mich von einschränkenden

Glaubenssätzen zu verabschieden und mir klarzumachen, wie sehr ich auf Bestätigung von außen angewiesen gewesen war. Ich wusste damals nicht, ob ich »es« schaffen würde oder wie dieses »es schaffen« überhaupt aussah; mit Sicherheit aber wusste ich, dass der Weg, den ich bisher gegangen war, nicht der war, auf dem ich mich letztlich wiederfinden wollte. So viele Male war ich kurz davor aufzugeben, ein »normales« Leben zu wählen und meine Familie so glücklich zu machen – doch damit, so viel war klar, würde ich meine Seele nicht würdigen. Ich musste mich von dem Bedürfnis nach der Zustimmung meiner Familie verabschieden und – wichtiger noch – stattdessen mich selbst voll und ganz darin bestärken, dem Pfad zu folgen, auch wenn ich keine Ahnung hatte, wohin er mich führen würde.

Diese Jahre waren ein Kampf zwischen fest verwurzelttem Glauben und schlotternder Angst, zwischen Augenblicken vollständiger Klarheit und Momenten tiefster Zweifel, zwischen dem Gefühl des absoluten Einklangs mit mir selbst und dem des totalen Versagens. Doch letztlich haben sie mich zu meinem Konzept des Dharma gebracht. Dass meine Reise so schwierig war, hatte seinen Grund: Es stattete mich mit der Kraft aus, die ich brauchte, um meine Erkenntnisse wirklich mit der Welt zu teilen.

Genau wie du vielleicht so habe auch ich mir öfter ernsthaft Fragen gestellt wie: »Wer bin ich eigentlich?« und »Was, wenn ...?«, und es gab Zeiten, in denen ich solchen Fragen tatsächlich das Steuer überlassen habe. Doch all diese Ängste wurden schließlich von den vielen »Stell dir vor« besiegt. »Stell dir vor, du könntest dieses Buch tatsächlich in die Welt hinaustragen. Stell dir vor, wie viele Leben es berühren könnte. Stell dir vor, was es alles bewegen könnte.« Die »Stell dir vor« beendeten nicht nur die Kämpfe, sie entschieden die Schlacht. Ich schrieb zwei Bücher – *Einfach Ayurveda: Mit Leichtigkeit zu Gesundheit und Glück* und *Eat Feel Fresh: Das moderne Ayurveda-Kochbuch für die pflanzliche Ernährung* –,

die beide Bestseller wurden. Ich traute mich, auf einer Tagung Deepak Chopra anzusprechen, der daraufhin das Vorwort für die Bücher schrieb (darüber erfährst du in Kapitel 2 mehr). Weil ich mich nach mehr tiefgründigen, spirituellen Gesprächen sehnte, startete ich den *Highest Self Podcast*, der rasch zum Spiritualitätspodcast Nummer eins auf iTunes aufstieg und derzeit auf über sechzehn Millionen Downloads kommt. Und schließlich führten die vielen »Stell dir vor« mich zu meinem Konzept des Dharma.

Der Grund, warum sich Geist und Körper im Gleichgewicht befinden sollten, ist, dass wir dadurch wieder in Kontakt mit unserer Seele treten können. Wirkliches Wohlbefinden entsteht nicht nur durch eine gute Verdauung oder eine reine Haut, sondern auch dadurch, die Wahrheit über sich selbst zu kennen und sein Leben so zu verändern, dass es im Einklang mit dieser Wahrheit schwingt. Ziel der Gesundheit ist es, sich über sie keine Gedanken mehr machen zu müssen und seine Energie stattdessen für die Konzentration auf das Dharma verwenden zu können.

Unsere Träume sind kein Zufall. Wir träumen sie, weil in ihnen unser Dharma verborgen liegt. Du wirst nie eine Idee haben, die du nicht auch zum Leben erwecken kannst. Die Idee hat dich als idealen Träger gewählt, weil du der Mensch bist, der sie in die Tat umsetzen kann. Was allerdings nicht bedeutet, dass dies sofort oder wie von selbst geschehen müsste. **Die Hindernisse, die du überwinden musst, um aus der Vision Wirklichkeit zu machen, sind der Trainingsparcours, den du brauchst, um dein Dharma zu verkörpern und es mit der Welt zu teilen.**

Denn du bist mit einzigartigen Gaben auf die Welt gekommen, die du mit anderen teilen sollst. Diese Gaben sind vielleicht noch nicht voll ausgereift, aber sie sind da und warten darauf, dass du sie nutzt. Möglicherweise bist du dir dieser Gaben sogar bewusst, doch hält dich Angst noch davon ab, sie zu zeigen. Vielleicht ist es aber auch dein Ego, der Wächter deiner Seele, das es dir nicht

gestattet, dich an sie zu erinnern. Aber keine Sorge: Du wirst dich an sie erinnern, wenn du dieses Buch liest und die Übungen machst, die ich darin beschreibe. Es geht weniger darum, sein Dharma zu *finden*, als vielmehr darum, sich an sein Dharma zu *erinnern*. In diesem Buch wende ich mich direkt an den Teil von dir, der *weiß*.

Obwohl meine Reise mit dem Ayurveda begann, ist die Geschichte, die ich letztlich wieder und wieder erzähle, die Geschichte hinter der Geschichte – wie ich eine Wirklichkeit erschuf. Ich bin absolut davon überzeugt, dass das Universum mich mit einem der komplexesten, ältesten und mir unbekanntesten Themen überhaupt betraut hat, um anderen etwas zu zeigen: Wenn ich fähig bin, das Ayurveda für mich Wirklichkeit werden zu lassen, kannst du ALLES wirklich werden lassen.

Das Ayurveda lehrt uns nicht nur, was wir über unsere Gesundheit wissen müssen, es lehrt uns auf einer tieferen Ebene auch, wer wir sind. Es lehrt uns, Geist und Körper in Einklang zu bringen, damit wir uns von den Feinheiten unserer Seele führen lassen können. In diesem Buch erfährst du, wie Doshas – ayurvedische Konstitutionstypen – und Dharma miteinander in Beziehung stehen und wie du dein Dharma durch die Chakras in die Realität umsetzen kannst.

Durch meinen Podcast konnte ich Hunderte von Menschen zu ihrer Dharma-Reise befragen und einige gemeinsame Nenner finden:

## Die Dharma-Entdeckungsreise

### PHASE 1: BEWUSSTWERDUNG

*Dir wird bewusst, dass du mehr aus deinem Leben machen willst als bisher. Du ahnst, dass du eine Bestimmung hast, weißt aber nicht, welche. Du weißt offen gestanden noch nicht*

einmal, wo du anfangen sollst. Du hast das Gefühl, in diesem Leben irgendwie festzustecken, kannst so aber nicht weitermachen. Du brauchst eine radikale Veränderung. Schmerzen oder Dumpfheit rufen dich dazu auf zu handeln und dein Leben umzugestalten. Nun ist der Same des Dharma auf fruchtbaren Boden gefallen.

## **PHASE 2: SELBSTVERBESSERUNG**

Du machst es zu deiner Mission, dich selbst zu verbessern. Vielleicht praktizierst du fortan Yoga-Asanas, wirst Follower inspirierender Menschen auf Instagram, liest Selbsthilfebücher, hörst dir Motivationsvorträge an oder arbeitest mit einer Meditations-App. Du legst allmählich Angewohnheiten ab, die dir nicht mehr dienlich sind. Diese Phase konzentriert sich eher auf die körperliche und die geistige Ebene statt auf die seelische. Nun wird der Same des Dharma gewässert.

## **PHASE 3: ERWACHEN**

Dein Interesse verlagert sich von der Selbstverbesserung zur Selbsterkenntnis. Dir wird allmählich bewusst, dass du weder dein Körper noch dein Geist bist, sondern eine Seele, die in einem Körper mit Geist lebt. Du willst begierig mehr über spirituelle Themen wie Yoga, Meditation, Ayurveda, Trance-tanz, Schamanismus und anderes herausfinden und bist dabei vielleicht auf den Highest Self Podcast gestoßen. Vielleicht reist du allein an spirituelle Orte in Bali, Indien oder Peru oder möchtest das. Deine gesamte Weltsicht verändert sich, als dir bewusst wird, dass einschränkende Glaubenssätze in deiner Familie von Generation zu Generation weitergereicht wurden, und du mit der Heilarbeit beginnst. Möglicherweise erkennen Familie und Freunde dich nicht wieder und halten dich für verrückt. Phase 3 kann eine schwierige Phase sein, in der du dich

sehr einsam fühlst; vergiss dabei aber nie, dass du diese wichtigen Veränderungen in deinem Leben vornimmst, um dich mit deiner Wahrheit in Einklang zu bringen. Allmählich erkennst du, dass es eine ganze Welt an Möglichkeiten gibt, die du bislang nicht wahrgenommen hast. Nun sprießt der Same des Dharma.

#### **PHASE 4: HÖHERES BEWUSSTSEIN**

Du hast dich nun gewissermaßen spirituell geoutet und nicht mehr das Bedürfnis, das, woran du glaubst, verheimlichen zu müssen, um ernst genommen zu werden. Du hast die Übungen gefunden, in denen du dich wiedererkennst, und beginnst, sie anderen zu zeigen, sei es auf Social Media oder deiner Familie, deinen Freunden und deinen Kollegen direkt. Du weißt von deinem Dharma, bist dir aber nicht ganz sicher, was es ist. Du befindest dich noch immer auf der Suche. Es wird zunehmend offensichtlich für dich, dass sich deine momentane Arbeit nicht vollständig mit dem, der du bist, im Einklang befindet. Du setzt dein spirituelles Wachstum fort, etwa durch Schattenarbeit, Ahnenheilung, Pflanzenmedizin und/oder Rückführungen. Du handelst nicht mehr aus einem Opferbewusstsein heraus und weißt jetzt, dass das Leben nicht dir, sondern für dich geschieht. Du hast ein völlig neues Ich entfaltet, und allmählich fragt man dich, wie du das geschafft hast. Nun wächst der Schössling des Dharma.

#### **PHASE 5: DEM DHARMA FOLGEN**

Dadurch, dass du verkörperst, wer du bist, erkennst du den tieferen Sinn dessen, warum du hier bist. Du Erinnerst dich an deine heilige Mission auf diesem Planeten. Plötzlich verlagert sich deine Weltsicht vom **Ich** zum Wir. Deine spirituelle Praxis wächst im besten Sinne des Wortes über dich hinaus: Sie wird

· zum Fundament, von dem aus du die Menschheit heilst. Du  
· bist vom Kosmos befeuert und hast Anschluss an die univer-  
· selle Lebenskraft, die durch dich strömt. Du veränderst jegliche  
· Teile deines Lebens, die sich nicht im absoluten Einklang da-  
· mit befinden, weil du weißt, dass sie dich von deiner Mission  
· abhalten. Du erkennst, dass du hier bist, um zu dienen, um von  
· Nutzen zu sein, und du dienst der Welt, indem du deiner höch-  
· sten Freude folgst. Du erkennst, dass du nur das Gefäß für diese  
· kosmische Weisheit bist. Nun verkörperst du wahrhaft dein  
· Dharma und die Wahrheit dessen, wer du bist.

## **DER STAND DEINER REISE**

Die meisten Leute, die dieses Buch lesen, befinden sich wahr-  
scheinlich gerade in Phase 4, sind also schon recht weit fort-  
geschritten auf ihrer Reise, sich aber noch nicht sicher, was ihr  
Dharma ist. Du bist vielleicht auch erst in Phase 3 und im Zuge  
deines Erwachens auf dieses Buch gestoßen. Oder in Phase 2, in  
der dich die Lektüre auf die Seelenebene gehoben hat. Möglicher-  
weise befindest du dich jedoch noch in Phase 1, und dieses Buch  
ist irgendwie bei dir gelandet – herzlichen Glückwunsch, du stehst  
kurz davor, dein spirituelles Wachstum ausgesprochen rasant zu  
durchlaufen! Die Phasen sind keineswegs hierarchisch zu verste-  
hen, und nicht jeder macht sie genau so durch; sie sollen lediglich  
als Orientierungshilfe dienen, wie sich eine solche Dharma-Reise  
entwickeln kann.

Unerwähnt lassen will ich auch nicht, dass wir zwar mit einem  
Dharma geboren werden, dieses aber nicht unvermeidlich ist. Das  
Dharma ist unsere Seelengabe auf diesem Planeten, darüber hin-  
aus hat der Mensch aber auch einen freien Willen. Er kann die  
Gabe in eine Schublade stecken und diese verschließen, auf dass  
das Geschenk nie wieder die Sonne erblicke. Tatsächlich wählen  
die meisten Menschen diese Option: Es ist leichter, so zu tun, als

hätte man keine Bestimmung im Leben, als sie gewissermaßen bei den Hörnern zu packen. Er kann sich ihr aber auch hingeben, sie mit anderen teilen und ihr dabei zusehen, wie sie sich vervielfältigt und entfaltet – diese Option empfehle ich. Dein Dharma ist die Gabe, die immer weiter gibt, sobald du beginnst, ihr Aufmerksamkeit zu schenken.

Dieses Buch hat sich die wichtigste Frage im Leben vorgenommen: *Welche Bestimmung hat meine Seele?* Doch dieses Mal ist die Herangehensweise an die Frage neu beziehungsweise uralt. Die Weisheit aus uralten Zeiten feiert ihr Comeback, um uns auf die nächste Stufe unserer Evolution zu führen. Während wir erwachen, erinnern wir uns an die Codes, die wir im Körper tragen und die das Wissen unserer Seelenbestimmung und unseres Daseinsgrunds in sich bergen. Während wir die Ängste, einschränkenden Glaubenssätze und Erwartungen entwirren, die die Außenwelt uns aufgezwungen hat, erkennen wir plötzlich, dass unsere Wahrheit schon immer in uns lebendig gewesen ist. *Du musst dich zuerst von allem lösen, was du nicht bist, bevor du sein kannst, wer du wirklich bist.*

In diesem Buch erfährst du alles über meine ganz persönliche Herangehensweise an die Entdeckung des eigenen Dharma mithilfe der Doshas und Chakras. Du entdeckst deine Dharma-Archetypen und weißt hinterher genau, worauf du in diesem Stadium deines Dharma-Plans deine Energie richten solltest. Ich teile meine Geschichten, Erkenntnisse und Gedanken zur Verkörperung des Dharma mit dir, um dir deinen Weg zu erhellen. Ich habe nicht auf jede Frage eine Antwort, aber ich stelle die Fragen alle, und manchmal finden die Antworten mich. Ich bin nur ein Gefäß für dieses heilige Wissen, das der zugrunde liegenden Energie entstammt, die uns alle miteinander verbindet.

Es gibt viele wunderbare Bücher da draußen, die mehr Informationen zu den historischen und mythologischen Hintergründen

der Veden enthalten – diese kann und will mein Buch aufgrund seines Umfangs und aufgrund seiner spezifischen Natur nicht vermitteln. Ich kann dir nur empfehlen, dich anschließend näher mit der vedischen Lehre zu befassen, da es dort noch ungeheuer viel zu entdecken gibt.

Genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt, dein Dharma zu entdecken. Wir befinden uns inmitten des größten globalen Erwachens der Menschheitsgeschichte und sind aufgefordert aufzustehen, vorzutreten und zu *leuchten*. Es ist die einzige Möglichkeit, die Erde wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Es ist kein Zufall, dass du dieses Buch ausgerechnet jetzt liest. Deine Seele ist bereit zu erstrahlen, wie du es bisher nicht für möglich gehalten hättest.

Hi, ich bin Sahara und freue mich sehr, dir in diesem Leben wieder zu begegnen. Ich verspreche, die Vibes hoch, die Erkenntnisse tief und das Dharma stark zu halten. Lass uns gemeinsam die Schwingung des Planeten erhöhen, okay?



# Was ist das Dharma?

**W**ir alle sind auf der Suche nach Glück. Wir suchen es in anderen Menschen, an Orten, in Besitztümern und vielem, vielem mehr – und doch scheinen wir es nicht finden zu können. Wo ist das verdammte Ding nur abgeblieben?

Ich verrate es dir: Es liegt unter den Zweigen seines Baums, der Bestimmung. Denn Glück ist nichts anderes als die Frucht, die die Bestimmung hervorbringt. Diese Frucht kann nicht von allein gedeihen. Wir können das Glück weder ausbrüten noch in einem Labor züchten. Glück ohne seine Wurzeln, den nährenden Baumsaft und die Zweige, an denen es wächst, gibt es nicht. Alle suchen immer nach dem Glück, dabei sollten wir lieber nach seinem Ursprung, der Bestimmung, Ausschau halten.

Hin und wieder erleben wir Augenblicke der Freude, die mit unserer Bestimmung nichts zu tun haben, doch schon bald suchen wir nach etwas anderem, das uns unsere emotionale Taubheit oder unser Leid vergessen lässt. Wahres Glück entspringt immer der Erfüllung. Dann können wir uns alle Bereiche unseres Lebens ansehen und von ganzem Herzen sagen: »Ich lebe meine höchste Wahrheit.«

Das Universum hat ausschließlich gute Absichten und will, dass wir unsere Bestimmung leben. Deshalb hat es das Universum auch so eingerichtet, dass es sich gut (und nicht scheiße) anfühlt,

gemäß der eigenen Bestimmung zu leben. Am glücklichsten sind wir, wenn wir das, was uns mit auf den Weg gegeben wurde, zum Wohle aller einsetzen, denn dann ist auch der Kosmos im Gleichgewicht. Glück ist der natürliche Indikator dafür, dass wir uns im Einklang mit unserer Bestimmung befinden, der Kompass, der uns den richtigen Weg weist. Das Glück ist dabei nicht das Ziel, sondern nur ein angenehmer Nebeneffekt. Statt also nach Glück zu suchen, sollten wir nach Erfüllung streben, dann stellt sich Ersteres von ganz allein ein.

Glück ist nicht deine Bestimmung. Glück ist das Nebenprodukt des Lebens im Einklang mit deiner Bestimmung.

Lass uns nun näher erkunden, was Glück ist. Wir jagen ihm in flüchtigen Augenblicken hinterher, dabei sind wir im Herzen doch bereits *ananda* – Glückseligkeit. Glück ist weder eine Fahrt mit der Achterbahn noch ein wildes Rockkonzert (obwohl uns diese Dinge sicherlich glücklich machen können). Glück ist das Gefühl, das zwischen diesen Erlebnissen bleibt, das Wissen, dass sich alle Bereiche des Lebens im Einklang mit der eigenen Wahrheit befinden.

Beim Glücklichsein geht es nicht um Flucht, sondern im Gegenteil darum, dort präsent zu sein, wo man ist. Darum, die Reise zu genießen, und nicht darum, so schnell wie möglich ans Ziel zu kommen. Glück ist noch nicht einmal immer ein Lächeln im Gesicht. Manchmal ist es auch das Feuer im Herzen, das uns zu Veränderungen antreibt. Die Sehnsucht im Inneren, etwas Großes zu schaffen, es Wirklichkeit werden zu sehen, einzig durch unsere Energie. Glück ist, den schwierigen Passagen der Reise nicht aus dem Weg zu gehen, bringen sie uns doch dorthin, wo wir sein sollen. Glück ist, abends mit dem Gefühl einzuschlafen, sein Bestes gegeben zu haben. Dabei zuzusehen, wie wir anderen mit dem Teilen unserer Gaben helfen. Ein Gefäß für die universelle Weisheit zu sein, die uns durchströmt. Die gesamte Bandbreite unserer Emotionen, unser Wesen, unsere Talente, unsere Visionen ... das ist wahres Glück.

## Glück ist nicht

Darauf zu warten, dass das Leben »gut« wird

Vor der Wirklichkeit zu fliehen

Das Ziel

Immer ein Lächeln im Gesicht zu tragen

Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen

Die besten Ideen für sich zu behalten

## Glück ist

Sich das Leben zu erschaffen, das man sich wünscht

Die Wirklichkeit zu verändern

Die Reise

Manchmal das Feuer im Herzen, das uns zu Veränderungen antreibt

Sich den Schwierigkeiten zu stellen, die uns unserer Wahrheit näherbringen

Andere an den eigenen Gaben teilhaben zu lassen

Die Reise zum Leben deines Dharma macht dich jedoch nicht nur glücklich. Sie vermittelt dir auch das Gefühl der Erfüllung, der Inspiration, der freudigen Erregung – und das Gefühl, getrieben, ängstlich und unvorbereitet zu sein. Alles auf einmal. **Dein Dharma zeigt dir die Tiefe deiner Emotionen, und genau das ist der Sinn des Lebens: sich beim Experiment Mensch in voller Ganzheit zu erleben.** Ein Mensch zu sein ist schwer, doch ist die Bestimmung die Mühe der Reise wert. Durch sie hört die Mutter nie auf, Mutter zu sein, durch sie kämpft der Kranke um sein Leben, durch sie setzt sich der Heiler unermüdlich für andere ein, durch sie erscheint der Lehrer jeden Tag zum Unterricht. Die Bestimmung ist unsere Lebenskraft.

Kinder fragen unablässig nach dem Warum. »Warum ist der Himmel blau? Warum gehen Ameisen im Gänsemarsch?« Wann haben wir aufgehört, so zu fragen?

Irgendwann im Leben waren wir plötzlich zu beschäftigt, um die wichtigen Fragen zu stellen, etwa: »Warum sind wir hier?«

und »Wie können wir unsere Zeit auf diesem Planeten am besten nutzen?« Stattdessen haben wir unsere banale Realität akzeptiert, nicht wissend, dass in den Fragen der Schlüssel zu unserem größten Erwachen liegt. Das, was uns glücklich macht, macht uns aus einem bestimmten Grund glücklich. **Das Glück sind die ausgestreuten Brotkrümel, die uns den Weg zu unserem Dharma weisen.**

Jeder Mensch kommt mit einzigartigen Gaben auf die Welt, die nur er mit anderen teilen kann. Und genau das ist die freudvollste Erfahrung, die man als Mensch machen kann. Sehen wir das Leben als Gelegenheit, uns hervorzutun, unsere Gaben erstrahlen zu lassen und dabei auch noch Freude zu empfinden, bekommt das Leben plötzlich eine viel tiefere Bedeutung.

Deshalb ist das Entdecken des eigenen Dharma die wichtigste Arbeit, die wir tun können.

Vielleicht hast du den Ausdruck »Lichtarbeiter« schon einmal gehört – ein Lichtarbeiter ist jemand, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, mehr Licht auf den Planeten zu bringen –, ich allerdings sehe uns als *Sonnenwesen*. Wir arbeiten für niemanden, sondern sind hier, um die Sonne zu verkörpern, die allen Wesen innewohnt. Entdecken wir unser Dharma, begegnen wir unserer Sonne. Teilen wir es mit anderen, dehnen sich unsere Strahlen aus und heilen die kollektiven Schatten der Welt. Es gibt keine Trennung zwischen dem, was wir sind, und dem, das herbeizuführen und zu erschaffen unsere Aufgabe ist. Wir leben unseren vollsten Selbstausdruck, strahlen mühelos unsere Großartigkeit aus. Das erweckt naturgemäß auch die Sonne in anderen, die nun erkennen, dass sie den Polarstern, den sie suchten, schon immer in sich trugen. Jeder erhebt sich als eigene Galaxie, und alle halten wir uns am Himmel an den Händen. Danke, dass auch du auf den Ruf des Sonnenwesens geantwortet hast.

## DHARMA – WAS GENAU IST DAS?

Das Sanskritwort *dharma* hat mehr als sechzehn verschiedene Bedeutungen, ich meine damit aber immer die Bestimmung der Seele. Das Dharma ist das große Warum, der Grund, warum wir hier sind mit all unseren Gedanken, Bedürfnissen und Wünschen. Jeder von uns wird mit einer einzigartigen Bestimmung geboren, und bei der Erfahrung als Mensch geht es darum, sich an diese Bestimmung zu erinnern.

Um das zu verstehen, musst du dir als Erstes klarmachen, dass du weder dein Körper noch dein Geist, sondern deine Seele bist. Du lebst in deinem Körper und hast ein Betriebssystem namens Geist, doch weder das eine noch das andere bist *du*. Du bist das Bewusstsein, das im Inneren lebendig ist.

Die zweite für dieses Buch zentrale Prämisse ist das Prinzip der Reinkarnation, der Wiedergeburt. **Du hast deine Inkarnation auf diesem Planeten aus einem ganz bestimmten Grund gewählt, und zwar aus dem, dich an die Wahrheit dessen, wer du bist, zu erinnern.** Die vedische Spiritualität versteht uns als Seelen, die über Zeit und Raum hinweg existieren und dabei vielfältige Leben durchlaufen. Im Laufe jedes einzelnen Lebens lernen wir wichtige Lektionen, die unsere Seele voranbringen. Wir wählen die Inkarnation auf diesem Planeten, weil er unsere »Erdschule« ist – der einzige Ort im Kosmos, an den Seelen gehen können, um zu wachsen.

Vor der Inkarnation haben wir uns bestimmte Seelenlektionen ausgesucht, die uns darauf vorbereiten, unser Dharma, die Bestimmung unserer Seele, zu verkörpern. Deine Seele hat diesen Körper, diese speziellen Lebensumstände, diese Eltern und diesen Zeitpunkt zur Inkarnation gewählt, weil all dies exakt der Umgebung entsprach, die deine Seele brauchte, um ihr Dharma verkörpern zu können. Wir treten mit der Absicht, uns an die Wahrheit dessen, wer wir sind, zu erinnern, ins Maya, ins Illusionäre, ein und

stimmen einer vorübergehenden Amnesie zu: der Geburt in dieser spezifischen menschlichen Hülle, bei der wir die Magie dessen, was wir im Innersten sind, vergessen. **Die Reise der Erinnerung bereitet uns auf die Verkörperung unseres Dharma vor.**

Allerdings fällt uns das Erinnern in dieser Erden Schule, in der die Angst im Großen und Ganzen das Kommando übernommen hat, sehr schwer. Als Kind sind wir uns unserer Magie noch bewusst. Wir haben große Träume und entschuldigen uns dafür nicht. Doch allmählich nehmen die Ängste vor unserem Umfeld und der Gesellschaft zu. Vielleicht hat man dir gesagt, du seist verrückt, hättest den Bezug zur Realität verloren, oder man hat dir Angst vor der eigenen intuitiven Fähigkeit eingebläut. Wir überlassen unsere Macht anderen, die behaupten, uns besser zu kennen als wir uns selbst. Wir trauen unseren kreativen Impulsen nicht mehr, sprechen unsere Wahrheiten nicht mehr aus. Wir sind nur noch ein Schatten dessen, was wir einst waren.

Erinnere dich an eine Zeit in deinem Leben, als du absolut frei warst. Vielleicht bist du nackt draußen herumgelaufen, hast Märchen über mystische Wesen geschrieben oder aus Kräutern und anderen Pflanzen Zaubertränke gebraut. Das ist die Wahrheit dessen, wer du bist, und sie liegt immer noch in dir verborgen. Du musst dich nur an sie erinnern.

**Dein Dharma ist in dir verschlüsselt. Deine Berufung besteht darin, dich daran zu erinnern, wer du bist.**

Dein Potenzial ist grenzenlos. Wenn du wüsstest, wie viel Macht du wirklich hast, würdest du darüber lachen, je an dir gezweifelt zu haben, und sei es auch nur für einen kurzen Augenblick. Du würdest erkennen, dass alles, was du dir je gewünscht hast, dich ebenfalls wollte. Und der Grund, warum du es dir gewünscht hast, war, dass es immer schon dein gewesen ist – du hast es durch die vorübergehende Amnesie nur vergessen.

Deine Seele hat dieses Leben vor der Geburt gewählt, weil es

die Erfahrung ist, die zum Erfüllen deines Dharma gebraucht wird. Vielleicht hat sich deine Seele schwierige Eltern oder Umstände ausgesucht, weil nur diese dir die Kraft, die Geduld und das Gewahrsein schenken können, die du brauchst, um dein Dharma zu leben. Das Heilen, das du in diesem Leben vollbringst, heilt nicht nur dich selbst, sondern deine gesamte Erblinie.

Ich beispielsweise entstamme einer Ahnenlinie, in der die Unterdrückung der Frauen, Kinderehen und mangelnde Entwicklungschancen Tradition hatten. Also wurde ich als Frau mit einem ausreichend hitzigen Temperament wiedergeboren, um dem alten Paradigma ordentlich in den Hintern zu treten, mit Leib und Seele meiner Bestimmung zu folgen und Frauen daran zu erinnern, dass sie Göttinnen sind. Und auch du bist ein Teil deiner Erblinie, dessen Aufgabe es ist, ererbte Wunden zu heilen. Das ist eine Menge Arbeit, lohnt sich aber, versprochen. **Denk immer daran: Du bist der größte Traum deiner Ahnen.**

Nimm dir nun einen Augenblick Zeit und denke über deine Vorfahren nach.

*Was haben sie durchgemacht?*

---

---

*Welcher rote Faden zieht sich durch die Geschichte deiner Familie bis weit in die Vergangenheit hinein?*

---

---

*Gibt es generationsübergreifende Traumata, die immer weitergereicht wurden?*

---

---

*Wie lässt du sie in diesem Leben an die Oberfläche treten, sodass sie geheilt und umgewandelt werden können?*

---

---

**Wir sind jedoch nicht nur mit belastendem Gepäck unserer Vorfahren auf die Welt gekommen, sondern auch mit ihren Gaben.** Sie kommen vielleicht direkt von deinen Eltern oder von deinen Großeltern oder vielleicht auch von Ahnen, die lange vor dir auf der Welt waren und mit denen du möglicherweise weniger vertraut bist.

*Was hast du von deiner mütterlichen Linie gelernt?*

---

---

*Was hast du von deiner väterlichen Linie gelernt?*

---

---

*Wie verkörperst du den lebenden Traum deiner Vorfahren heute?*

---

---

Von meiner Mutter habe ich die Gabe der Lebenslust geerbt, von meinem Vater die Entschlossenheit – Yin und Yang in perfekter Balance. Mein Nachname, Ketabi, bedeutet wörtlich übersetzt »Buch« auf Farsi, Hindi, Arabisch und Urdu, meine Vorfahren waren Verleger. So ist es kein Zufall, dass es mein Dharma ist, Bücher zu schreiben und meine Erkenntnisse mit anderen zu teilen.

Vielleicht fragst du dich jetzt: »Warum werden wir mit vorübergehender Amnesie geboren, die uns unser Dharma vergessen lässt, wenn das Universum doch will, dass wir es leben?« Weil der Zweck der Erfahrung, ein Mensch zu sein, in der Reise der Erinnerung an das Dharma besteht. Diese Reise erschließt und bereitet die Kraft, die Weisheit, die Stärke und die Verletzlichkeit vor, die du brauchst, um dein Dharma wahrhaft zu verkörpern. **Du wirst wissend geboren, bist aber erst durch die Reise der Erinnerung bereit, dein Dharma wirklich zu leben.**

Wir wollen alle dasselbe, aber nicht alle auf dieselbe Art und Weise. Wir alle wollen Liebe, Erfüllung, Freiheit, Frieden und Freude erfahren. Dennoch ist die Art, wie jeder Einzelne diese Dinge erfährt, einzigartig. Und das soll sie auch sein, damit wir als Spezies Diversität erleben – dies ist der Schlüssel zum Glück. Der Urgrund allen Seins (das Bewusstsein, das Universum, Gott/Göttin, wie immer du es nennen möchtest) hätte jede Pflanze gleich erschaffen können, erschuf aber Frühlingskirschblüten und Sommerhortensien und Herbstsonnenblumen und Winterrosen. Jede Pflanze blüht in einzigartigem Selbstausdruck, jede zu ihrer Zeit, damit sich die ganze Welt an ihrer spezifischen und vergänglichen Schönheit erfreuen kann. Und genau so ist es mit dem Dharma. **Ebenso wie wir die Vielfalt der Pflanzen brauchen, um sie wertschätzen zu können, brauchen wir die Vielfalt des Dharma, um dieses würdigen zu können.** Nicht nur die Natur, auch wir sind so geschaffen, dass wir zu unserer jeweils eigenen Zeit und auf unsere jeweils eigene Art und Weise blühen.

In unserer Welt neigen wir dazu, eine Blume zu vergöttern (wer wäre nicht gern die rote Rose?), bis zu dem Punkt, an dem Lilien und Orchideen versuchen, ihre Blütenblätter umzufärben, ihren Duft und ihre Blütenform zu verändern, um danach wie die rote Rose auszusehen. Doch wir sind nicht alle dazu bestimmt, rote Rosen zu sein, Göttin sei Dank – rote Rosen welken wahnsinnig schnell. Wir sind dazu bestimmt, uns an der Vielfalt zu erfreuen.

Du bist als die einzigartige Blume auf die Welt gekommen, die du bist, damit du deinen unverkennbaren Ausdruck mit der Welt teilen kannst. Wir müssen die Art hören, wie nur du Dinge erklären kannst, die Kreationen sehen, die nur du kreieren kannst, das Werk lesen, das nur du so zum Ausdruck bringen kannst, die Ideen kennenlernen, die nur du haben kannst, die Unterstützung erfahren, die nur du anderen geben kannst. Andernfalls wird immer eine Lücke bleiben, die zu füllen du geboren wurdest.

Stell dir vor, das jetzige Leben wäre eine Castingshow, bei der alle, wirklich alle dasselbe auswendig gelernte Lied vortragen, im selben Outfit erscheinen, dieselbe Frisur haben würden. Wir bereiten uns unser gesamtes Leben lang auf diesen Augenblick vor – und dann sind die Zuschauer so gelangweilt, dass sie beim Applaudieren einschlafen. Weil sie das Lied geschätzte sieben Milliarden Male gehört haben. Diese Vorstellung von der Realität ist derzeit gar nicht so weit entfernt.

Wir sind geboren, um bei der Castingshow unser eigenes, von unserer Seele geschriebenes Lied vorzutragen, im eigenen, handgeschneiderten Outfit, auf unsere eigene verrückte Weise. Wir wurden mit diesem WOW-Faktor geboren. Stattdessen aber versuchen wir alle, dasselbe Lied zu trällern. Wir sind darauf konditioniert zu vergessen, wer wir wirklich sind, und mühen uns unser Leben lang damit ab, einer Rolle gerecht zu werden, die wir nie spielen sollten. Höchste Zeit also, mit den Gaben, die zu teilen wir geboren wurden, zur Castingshow anzureisen!

Die Welt braucht Vielfalt. Hätte jeder Mensch dasselbe Talent, wäre es kein Talent mehr. Es wäre nur noch #basic. Erst die Tatsache, dass Tara mit ihrer einzigartigen Stimme singt, dass Rosie Yoga lehrt, wie nur Rosie Yoga lehren kann, dass Alyson auf einzigartige Weise höheres Wissen channelt und dass Cassandras vegane Gerichte einen so unvergleichlichen Geschmack haben, macht diese Dinge cool! Es ist die Vielfalt, die uns an bestimmten Dingen reizt.

Jeder, der jetzt denkt: »Aber an mir ist nichts einzigartig!«, hat nur vergessen, wer er ist. Niemand kommt als Klon eines anderen Menschen auf die Welt. Und du musst noch nicht einmal etwas tun, um einzigartig zu sein – die Einzigartigkeit ist ein inhärenter Teil deiner Natur.

**Deine Bestimmung ist es nicht, gemocht zu werden. Deine Bestimmung ist es, eigenartig zu sein.**

Mit diesen Worten aus einem Traum im Ohr bin ich eines Nachts aufgewacht, klar und deutlich hallten sie nach. Ich dachte über den Ursprung des Wortes »eigenartig« nach, über die übertragene Bedeutung von komisch oder seltsam hinaus. Dann bedeutet eigenartig nach eigener Art – Dharma pur. Unsere Eigenartigkeit ist unser göttlicher Ausdruck. Eigenartig zu sein bedeutet, auf seine ganz eigene Weise zu ticken. Das größte Hindernis der meisten Menschen auf dem Weg zu ihrem Dharma besteht in ihrer Angst, zu sichtbar zu werden. Doch genau das will das Dharma. Deine Bestimmung ist es nicht, von jedem gemocht zu werden, den Stempel der Zustimmung aufgedrückt zu bekommen und ein gewöhnliches Leben zu führen. Das Gewöhnliche steht dir nicht besonders. Deine Bestimmung ist es, außergewöhnlich zu sein, aus dem Rahmen zu fallen, dein skurriles, exzentrisches, bizarres, magisches, geheimnisvolles Du zu sein.

**Sein Dharma zu entdecken ist die natürliche Folge davon, seine Wahrheit zu entdecken.** Aus diesem Grund nehmen so