

Marilyn Mandala Schlitz
Cassandra Vieten
Tina Amorok

Innig leben

Die Kunst
der Transformation

Aus dem Amerikanischen von Gisela Bongert & Martin Meier



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright der amerikanischen Originalausgabe © 2007 by Marilyn Mandala Schlitz, Cassandra Vieten und Tina Amarok. Titel der Originalausgabe: »Living Deeply – The Art & Science of Transformation in Everyday Life»; New Haringer Publications, Inc.

Copyright der deutschen Erstausgabe © 2011 Omega-Verlag, erschien unter dem Titel "Innig leben. Die Kunst der Transformation wissenschaftlich untersucht" mit der ISBN 978-3-930243-60-0.
Copyright der deutschen Ausgabe © 2022 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-040-1

1. überarbeitete Neuauflage 2022

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Gisela Bongert & Martin Meier

Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld

Umschlaggestaltung: Beeg | graphics, Kirchheimbolanden; unter Verwendung verschiedener Motive von © Maui Topical Images und © Bonny Munandar; shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Innig leben: Das Schicksal der Erde	7
Vorwort	13
Danksagung	18
Einleitung	22
Kapitel 1: Mit neuen Augen sehen	38
Kapitel 2: Tore zur Transformation	62
Kapitel 3: Bereitung des Bodens	100
Kapitel 4: Methoden und Übungen	123
Kapitel 5: Warum praktizieren?	157
Kapitel 6: Leben als Praxis, Praxis als Leben	179
Kapitel 7: Vom "Ich" zum "Wir"	209
Kapitel 8: Alles ist heilig	230
Kapitel 9: Keine schwebenden Wolken mehr	257
Quellenangaben	273
Transformationslehrer	275
Literatur	282
Über die Autorinnen	293

Innig leben: Das Schicksal der Erde

– Robert Thurman, Ph. D.

Wenn Sie die tiefen Botschaften von Innig leben in sich aufnehmen, stellen Sie sich dabei bitte als eine Art einfache meditative Visualisierung Folgendes vor: Sie befinden sich in einer Raumkapsel, zusammen mit dem Apollo-14-Astronauten Edgar Mitchell. Dort draußen in der unermesslichen Weite des Weltraums sehen Sie klar und majestätisch all die Sterne funkeln, die hier nicht von den Lichtern irgendwelcher Städte überstrahlt werden. Sie schauen hinab und erblicken etwas, das aussieht wie ein rundes, schillerndes, glitzerndes, strahlendes Juwel. Sie können das Blau der Ozeane wahrnehmen, das Weiß der Wolken, die braunen Streifen der Wüsten, die grauen Berggipfel und das Grün der Dschungel und Wälder. Und da Sie in Begleitung von Ed Mitchell hier sind, können Sie voller Zuversicht sein, wieder sicher zu diesem Juwel namens Erde zurückzukehren.

Sie haben eine Vision von der Einheit allen Lebens auf diesem Planeten. Gleichzeitig sind Sie sich vielleicht auch dessen bewusst, dass es im Universum unendlich viele solcher Juwelen gibt. Aber das hier ist Ihr eigenes Juwel – Ihre Heimat. Und es ist die Heimat von knapp acht Milliarden anderen Menschen und vielen Billionen anderen Lebensformen. Während Sie hinabschauen, haben Sie ein wundervolles Gefühl von Einheit und verspüren Zusammengehörigkeit mit all jenen Wesen, die auf diesem zarten, empfindlichen Film auf der Oberfläche geschmolzenen Gesteins unter einer dünnen Luftschicht leben – so zart wie der Flaum auf einem Pfirsich.

Sie blicken auf dieses Juwel hinab, und dabei verspüren Sie einen Anflug von Traurigkeit über die törichten Menschen, die die Lebensgrundlagen auf diesem Planeten zerstören. Doch allzu sehr beängstigt Sie das nicht, denn Sie erkennen, dass es angesichts der Schönheit von Mutter Erde, Mutter Gaia, ein gewisses Maß an Weisheit, Großzügigkeit, Liebe und Mitgefühl als Gegengewicht geben muss.

Aus dieser Perspektive vom Weltraum aus tun Sie dann vielleicht etwas, das die Tibeter als Mandala-Gabe bezeichnen. Unter Mandala verstehen sie die Gesamtheit der geschützten Zone, in der Leben, Geist und Beseeltheit gedeihen können. Sie bemerken, dass auch irgendetwas in Ihnen selbst diesen Planeten als Ihr Eigentum empfindet. In gewisser Weise gibt es selbst in Ihren Gedanken ein paar kleine Anteile dessen, was diese kurzsichtigen Leute in sich tragen, die alles Leben zu erobern und auszubeuten versuchen. Vielleicht wird Ihnen bewusst, dass auch Sie sich manchmal so fühlen, als würde dieser Ort Ihnen gehören. Und doch erkennen Sie von dieser Kapsel im Weltraum aus, dass niemand ihn besitzt. Dann können Sie sich vorstellen, wie Sie den gesamten Planeten ganz sanft in Ihre Hände nehmen – und ihn weggeben. Wenn Sie an Engel glauben, reichen Sie den Planeten an diese weiter. Oder an die Götter, sofern Sie an solche glauben. Wenn Sie an all das nicht glauben, geben Sie den Planeten einfach den erleuchteten Wesen. Sie übergeben ihn der Weisheit. So lösen Sie sich von dem Gefühl, Eigentümer zu sein, und erkennen, dass Sie hier nur zu Gast sind. Und Sie erkennen, dass diese äußerste Großzügigkeit die Grundlage wahren Glücks ist.

Um diese subtile Verschiebung des Gewahrseins geht es in Innig leben. Indem wir unser Bewusstsein transformieren, haben wir teil an der Transformation der Welt.

Jeder von uns hat die Fähigkeit, von einer Sichtweise des Beherrschens zu einer Weltsicht zu wechseln, die das Leben als wertvolles Geschenk anerkennt und die uns begreifen lässt, was für ein Privileg es ist, lebendig zu sein.

Auf der Suche nach der Schnittstelle zwischen westlicher Wissenschaft und östlicher Weisheit haben die noetischen Wissenschaftlerinnen Marilyn Schlitz, Cassandra Vieten und Tina Amorok zig Stunden für Recherchen aufgewandt, ausgiebige Interviews mit Meistern aus vielen Welttraditionen geführt und ganz normale Menschen wie Sie und

mich befragt. Daraus entstand eine Art Landkarte für ein erweitertes Modell von Realität. Aus ihm lassen sich wesentliche Einsichten gewinnen, um den Herausforderungen zu begegnen, die sich für unseren Planeten im 21. Jahrhundert stellen, den außer Kontrolle geratene Menschen an den Rand der Zerstörung treiben. Durch ihre Erkenntnisse, die auf einem Jahrzehnt seriöser Forschung und den Aussagen vieler Weisheitslehrer basieren, helfen uns die Autorinnen klarer zu erkennen, wie umfassend unser Leben mit dem jedes anderen Menschen und dem aller anderen Arten auf unserem geliebten Planeten verwoben ist.

Wie dieses Buch zeigt, ist ein Gefühl von Einheit und Verbundenheit Bestandteil der meisten Weltrationen. Sicherlich ist es vor allem ein bedeutender Teil der buddhistischen Philosophie, die ich als "engagierten Realismus" beschreiben würde. Buddha entdeckte vor langer Zeit, dass das Leid aus der Ignoranz der wahren Natur von Realität entsteht, und aus dieser Ignoranz erwächst das Festhalten an Kontrolle und Beherrschung der Erde und der sie bewohnenden Lebewesen. Wir mögen wohl vor allem von weltlichen Genüssen angezogen werden, doch Buddha beobachtete, dass die inneren Bedürfnisse des Menschen, die sich um den Sinn des Lebens, um Krankheit, Alter, Tod und Leid drehen, grundlegender sind.

Buddha war kein religiöser Prophet, doch er war auch kein Atheist. Es heißt, er sei während seines transformativen Erlebnisses dem Hindu-Gott Brahma begegnet. In einem Zustand der Meditation reiste er mit seinem feinstofflichen Körper-Geist in den Himmel. Er kam in den Thronsaal, in dem Brahma sich zusammen mit all den anderen kleinen Göttern aufhielt. Und Buddha sagte: "Oh, großer Brahma, wie ich höre, bist du der Schöpfer der Welt. Da du sie erschaffen hast, musst du wissen, wie sie funktioniert. Ich bin entschlossen herauszufinden, wie die Welt funktioniert. Bitte sag es mir!"

Zunächst ignorierte Brahma ihn, doch als Buddha sich anschickte, den Himmel wieder zu verlassen, rief Brahma ihn zu sich und sagte: "Ich kann dich nicht gehen lassen, ohne dir eine passende Antwort zu geben. Die Sache ist allerdings die: Ich habe die Welt nicht wirklich erschaffen, darum weiß ich nicht, wie sie funktioniert. Ich bin bloß das höchste Tier hier. Aber diese kleinen Götter denken, ich hätte sie erschaffen und ich wüsste, wie sie funktioniert. Darum fühlen sie sich

sicher unter meinem Schutz. Hätte ich dir in ihrem Beisein gesagt, ich weiß nicht, was los ist, hätten sie eine Identitätskrise bekommen, und hier im Himmel sind wir ein wenig knapp an Seelenklempnern. Du aber wirst in einem zukünftigen Leben ein Buddha sein, und du wirst wissen, wie die Welt funktioniert. In dieser Zeit musst du zwei Dinge tun. Erstens: Komm und erzähl es mir. Ich lerne schnell, schließlich bin ich 'Gott'. Und zweitens: Wenn die Dinge für die Menschen total schief laufen – wenn ihre Kinder sterben, wenn sie einen schrecklichen Unfall haben, wenn es ein Unheil oder eine Katastrophe gibt –, dann sag ihnen, dass es nicht mein Fehler ist. Ich habe nicht die volle Kontrolle. Ich tue mein Bestes für sie. Doch unser gemeinsames Karma und unsere gemeinsame Situation sind es, die uns diese Schwierigkeiten bescheren.”

Buddha traf Gott also tatsächlich, aber er bekam keine “Botschaft von Gott” wie jene, die viele Religionsstifter veranlasst, loszurennen und zu verkünden: “Glaubt dieses oder jenes oder etwas anderes, und dann werden wir euch vom Leid erlösen.” Buddha sagte den Menschen nichts dergleichen. Er behauptete nicht einmal, es würde einen retten, wenn man an etwas glaube. Vielmehr sagte er: “Heureka! Es gibt einen Weg, um vom Leid gerettet zu werden, doch dieser Weg besteht darin, euch selbst und eure Realität zu begreifen.”

Nun, die bloße Tatsache, dass er eine Vision vom Leben hatte, beweist nicht, dass er recht hatte, vielleicht lag er ja falsch. Also rief Buddha keine Religion ins Leben, sondern eine Aufklärungsbewegung. Seine Vision bestand darin, unsere eigene Weisheit zutage zu fördern statt eine Wahrheit zu verkünden. Er lehrte in Dialogform wie Sokrates und Konfuzius. Er sprach mit Menschen, befragte sie, brachte sie dazu, kritisch zu denken, half ihnen, ihre eigene Täuschung zu durchschauen, und ermutigte sie, tiefere Einsicht in die Natur der Dinge zu gewinnen.

In diesem Sinne war Buddha Wissenschaftler – ein noetischer Wissenschaftler. Er begriff, dass der wichtigste Faktor für die Lebensqualität eines Menschen darin besteht, wie er seinen Verstand handhabt. Aus diesem Blickwinkel betrachtet ist die Transformation unseres Bewusstseins das wichtigste, was wir jemals tun können.

Wenn ich heute mit Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama, reise, sagt er uns stets, wir sollten nicht denken, die Lösung bestünde darin, dass wir alle Buddhisten werden. Vielmehr sollten wir eigene Möglichkeiten

erforschen, um unseren Geist zu trainieren und zu erziehen, Emotionen entwickeln, uns unserer selbst gewahr werden, unsere negativen Gewohnheiten unter Kontrolle bringen und unseren vergifteten Geist entgiften.

Wie er sagt, kann dies unabhängig davon bewerkstelligt werden, ob wir Christen, Juden, Moslems, Hindus, konfessionslose Humanisten oder sonstwas sind. Das Ziel besteht darin, unseren Geist vom Leid zu befreien, indem wir verstehen, wer wir wirklich sind. Buddha entdeckte, dass die Natur der Realität Glückseligkeit ist. Natürlich sagte er nicht, wir sollten dies glauben, sondern er ermutigte uns, es für uns selbst herauszufinden, und berichtete, er selbst habe es entdeckt. Nicht aus einer Position fanatischer, fundamentalistischer Spiritualität heraus, sondern aus einer Sichtweise, die auf tiefem Respekt für das Mysterium des Lebens fußt, und aus einem Bewusstsein, das Verbundenheit anstelle von scheinbarer Trennung erkennt.

Was wir heute brauchen, ist eine weitere Verbreitung der noetischen Wissenschaften – jener Art Wissenschaft, die uns ein Verständnis unseres inneren Wesens ermöglicht. Wenn wir die Natur des Bewusstseins erforschen, können wir erkennen, dass die wesentliche Ursache für die Zerstörung dieses Planeten die Vergiftung unseres Geistes ist, vor allem in Form von Täuschung, Hass und Gier. Hass erzeugt Krieg, Gier führt zu industrieller Überproduktion und Umweltverschmutzung, und die Täuschung bewirkt, dass wir dies alles absichtlich betreiben, obwohl es uns unglücklich macht. Die Noetischen Wissenschaften sollten national oder gar international höhere Priorität erhalten und jeden einzelnen von uns dazu befähigen, Wissenschaftler unserer eigenen Erfahrung zu sein, unserer eigenen Art zu wissen und in der Welt zu sein.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, beginnen wir zu entdecken, dass wir nicht das Zentrum des Universums sind und die Natur der Realität nicht beherrschen, wie es die vielen für dieses Buch interviewten Personen so elegant ausdrücken. Im Gegensatz zu dem, was wir von den materialistischen Wissenschaftsbereichen vermittelt bekommen, die den Reduktionismus und eine objektive Getrenntheit von der Welt außerhalb von uns hervorheben, sind wir nicht wirklich voneinander oder von der Welt, in der wir leben, getrennt. Durch einen Prozess von Bewusstseins transformation, ob er nun abrupt einsetzt oder allmählich, können wir mehr und mehr gewahr werden, auf

welche Weise wir mit allen anderen Wesen verbunden sind. Sobald wir dies erkennen, ist der Kampf vorbei. Die Freude anderer Wesen wird zur eigenen Freude. Man empfindet Mitgefühl für das Leid anderer, weil es auch das eigene Leid ist. Die eigene Verbundenheit mit allem zu erkennen ist etwa so wie an einem warmen Sommertag in einen kalten Fluss zu steigen. Sie tauchen einen Zeh ein und sagen sich: "Ach, ich hätte gar nicht erst herkommen sollen, um hier zu schwimmen. Ich glaube, ich gehe lieber wieder nach Hause, zurück in meine vollklimatisierte Komfortzone. Da brauche ich gar nicht reinzuspringen. Ich könnte ja einen Herzinfarkt bekommen!" Aber dann springen Sie doch, und das verändert Ihren ganzen Tag, Ihr ganzes Leben, und das gefällt Ihnen. Wenn jeder von uns in diesen Fluss springt, tragen wir zu unserer eigenen Heilung bei, zu der unserer Mitmenschen und aller Lebewesen, die diesen kostbaren Planeten ausmachen, den wir unsere Heimat nennen. Wie eine nette britische Dame, die ich kenne, einmal sagte: "Denke global. Handle freudig." Genau dies ist es, was die Kunst und das Wissen, innig zu leben bedeuten.

Genießen Sie dieses Buch, das von seinen Autorinnen so klug und liebevoll zusammengetragen wurde und das Ihnen zu Ihrem dauerhaften Vergnügen eine inspirierende Vision davon vermittelt, was Sie herausfinden werden, wenn Sie die Methode Ihrer Wahl anwenden, um einen wirklich gründlichen Blick in Ihren Geist, Ihre Welt und auf Ihre eigene Verbundenheit mit allem Leben zu werfen. Es ist mir eine Freude und eine Ehre, den Autorinnen für ihre Leistung zu gratulieren und Sie als Leser in der wirklichen Welt, zu der dieses Buch einen offenen Zugang darstellt, willkommen zu heißen.

- *Robert A. F. Thurman*

Jey Tsong Khapa-Professor für indo-tibetische buddhistische Studien, Columbia University
Präsident Tibet House US

Autor von *Revolution von innen* und *Das tibetische Totenbuch*, 18. September 2007

Vorwort

von Richard Gunther

Bei einer Gestalt(-therapie)sitzung am Esalen-Institut saß ich mit anderen Suchenden im Kreis zusammen, als ich plötzlich ein Verlangen verspürte, die Gruppe zu verlassen und mich auf den Balkon zu begeben, der Fritz Perls Haus vorgelagert war, einem kreisförmigen Wohngebäude mit Ausblick auf die dramatisch anmutende Küste von Big Sur. Als ich mich von der Gruppe entfernte und auf den Balkon hinausging, betrat ich sogleich eine Welt unglaublicher Schönheit. Es war ein glasklarer Tag, und die Sonne wurde von der Brandung reflektiert, die sich an den tief unten gelegenen Felsen brach. Die Küstenlinie erstreckte sich viele Meilen nach Süden – nichts als Fels, Sand, Wellen und darin hier und da ein Seehund. Der von den jenseits der Küstenlinie liegenden Bergen eingefasste Ausblick war atemberaubend. Ich hatte das Gefühl, als würde mir die ganze Szene in Erwartung meiner Ankunft entgegenlächeln, und ich wurde durchflutet von Zufriedenheit, von einer Freude darüber, ganz zu sein, gesegnet zu sein. Es war wie in einem Science-Fiction-Film, als wäre ich wie durch einen Energieschirm hindurch in eine neue Welt eingetreten. Bisher waren Sonne, Meer und Berge stets externe Objekte gewesen, die ich gemäß ihrer Strahlkraft (Sonne), ihres Maßstabs (Berge) oder ihrer Farbe (Meer) beschreiben konnte. Doch an diesem magischen Tag waren derlei Beschreibungen etwas bloß noch Lineares, und sie konnten nicht wirklich all das wiedergeben, was ich dort erlebte. Zum ersten Mal im Leben wurden äußere physische Elemente Teil meiner Innenwelt.

Ich bin nicht religiös. Ich bin ein recht erfolgreicher, ausgesprochen rationaler Geschäftsmann, doch in jenem Augenblick erlebte ich ein grundlegendes spirituelles Erwachen, ein Gewährwerden, dass ich mich in einem deutlich veränderten Seinszustand befand, in einer anderen Realität. Mein Erwachen bestand hierin: Wir alle sind Teil einer einzigen Entität. Ich war Teil von allen anderen, und alles andere war Teil von mir. Ich glitt in dieses neue Gewährsein hinein und verlor dabei jeden Sinn für mein Selbst als Individuum. Es gibt kein Ich, das allein ist, sondern nur ein universelles Wir. Ich fragte mich, ob dies hier die eigentliche Bedeutung davon sei, wirklich Mensch zu sein? Zu fühlen, ja zu wissen, dass die gesamte Realität total in sich verbunden ist? Könnte es, da ja alle Materie eine Form von Energie in Bewegung ist, auf molekularer Ebene ein kollektives Bewusstsein geben, das irgendeiner Art von subatomarer Verbundenheit entstammt? Ich wusste nur, dass ich nie zuvor in meinem Leben jemals eine solche Weite und Tiefe gespürt hatte. Ohne irgendeine Frage im Sinn zu haben war ich sicher, dass ich einen flüchtigen Einblick in eine neue, wundervolle Ebene der Existenz hatte nehmen dürfen.

Wodurch war dieses plötzliche Explodieren eines solchen Gewährwerdens, eines derartigen Öffnens in mir ausgelöst worden? Konnte diese erweiterte Seinsebene dauerhaft Bestand haben, oder würde sie wieder verschwinden, sobald ich den Balkon verließ? Und was könnte ich, sollte sie verblassen, tun, um ihre Tiefgründigkeit wiederzubeleben? Jene Erfahrung lag nun schon vierzig Jahre zurück, und auch wenn sich die Dramatik dieses Gipfelerlebnisses inzwischen abgeschwächt hatte, blieb die lebensverändernde Einsicht erhalten. Ich musste damals feststellen, dass ich mein Leben innerhalb eines engen Ausschnittes der Realität zugebracht hatte. Ich war Arbeitender, Ehemann, Vater und Staatsbürger. Das bildete den ganzen Umkreis, in dem ich meine Tage verbrachte. Aus jenen Momenten der Einsicht lernte ich, dass ich in meiner Seele eine höchst spirituelle Person bin. Ich brauchte den Schock dieses Öffnens, um jene Wahrheit akzeptieren zu können.

Diese Erkenntnis hat mein Leben entscheidend beeinflusst. Heute, etwa vierzig Jahre danach, bin ich auf eine Weise offen für Gedanken und Augenblicke der Schönheit, wie ich es in meinem Leben zuvor nie war. Mit Freude wirke ich daran mit, der Welt zu dienen. Ich sinne

über spirituelle Fragen nach, über die Mysterien Gottes und des Universums. Ich staune über die Erhabenheit des Nachthimmels und über das Wunder der Existenz. Ich lebe mein Leben als Ehemann, Vater (und mittlerweile Großvater), Geschäftsmann und sozialer Unternehmer voll aus, doch heute bin ich häufig auch überwältigt von dem Wunder, lebendig zu sein.

Warum fand dieses Erwachen zu diesem besonderen Zeitpunkt statt, und gab es irgendwelche einzigartigen Bedingungen, die diesem Ereignis vorausgingen? Die Umgebung in Esalen war hierfür sicherlich auf wundervolle Weise zuträglich, das Szenario dort voller natürlicher Schönheit. Dennoch: Ist es möglich, dass das, was ich dort erfuhr, ein Aufblitzen des nächsten Reifestadiums einer selbstreflektiven Person war? Einer Person, deren Wahrnehmungsvermögen sich erweitert und vertieft hat, um einen Sinn für Staunen, Bewunderung und Mysterien zu entwickeln, der in einer früheren und eher streitlustigen Phase des Lebens noch verschüttet gewesen war?

Der Psychologe Erik Erikson (1982) beschreibt den Wachstumsprozess eines Individuums als aus acht Stufen bestehend. Die achte, also die letzte Stufe bezeichnet er als "älteres Erwachsensein", ein Stadium, das durch eine Spannung zwischen Integrität und Verzweiflung gekennzeichnet ist. Doch gibt es vielleicht noch eine neunte Stufe? Eine Stufe, auf der ein Individuum aus seiner Selbstzentriertheit herauswächst? Mit der erweiterten Wahrnehmung in diesem Zustand könnte sich die Möglichkeit eröffnen, einen anderen Pfad im Leben zu erforschen, sich selbst als Bürger in einer wundersamen neuen Welt zu sehen, zum aktiven Mitspieler in dieser erweiterten Szenerie zu werden und sich selbst in den Stand zu versetzen, eine bewusstere und mitfühlendere Welt zu schaffen. In diesem Stadium kann unser erweitertes Bewusstsein uns in das Reich des Dienens als unsere nächste Aufgabe in der Welt geleiten.

In der jüdischen Tradition, der ich entstamme, gibt es den hebräischen Ausdruck Tikkun Olam, der auf Deutsch übersetzt "Reparatur der Welt" bedeutet. Auf eben diesen Pfad - die Arbeit am Reparieren der Welt - hat mich das Erleuchtungserlebnis in Esalen geführt. Ich möchte es als Frage formulieren: Ist Transformation ein notwendiger Teil des Menschwerdungsprozesses für jene, die diesen Weg beschreiten, sei es aus freier Wahl oder durch ein Wunder der Schöpfung?

Sie mögen sich fragen, ob mir diese neue Einsicht über raue Zeiten hinweggeholfen hat. Meine wundervolle zwölfjährige Enkelin Eva, Trägerin eines schwarzen Gürtels in Tae Kwan Do und kalifornische Teilnehmerin an den olympischen Jugendspielen, wurde beim Überqueren einer Straße von einem betrunkenen Autofahrer erfasst und starb bei diesem Unfall. Dieser äußerst bemerkenswerte junge Mensch war unwiederbringlich verloren. Ich war niedergeschlagen, am Boden zerstört. Wie hatte das nur geschehen können? Sie hatte so vieles zu geben – warum sie? Ein solcher Schmerz war mir bislang unbekannt gewesen, Schmerz um Eva und um das Leben, das sie niemals leben wird, Schmerz aber auch wegen des Leids unserer Kinder, deren Leben tief erschüttert wurde, und auch wegen des Leids meiner Frau und meines eigenen.

Über die Jahre seit jener Tragödie bin ich Schritt für Schritt aus der tiefen Schwärze der Verzweiflung emporgestiegen, ohne jede Antwort auf meine Frage nach dem “Warum”. Aber genauso, wie mir meine freudvolle Erfahrung in Esalen die Augen für eine umfassendere Wahrnehmung der Realität geöffnet hat, so hat diese Tragödie auch meinen Sinn für die Vielschichtigkeiten, die Pein und die Unwägbarkeiten des Lebens erweitert. Dieses erweiterte Verständnis hat mir mehr Mitgefühl für das Leid vermittelt, das ich überall sehe – für Freunde, die krank sind, einige sterbenskrank, für die Millionen Menschen überall auf der Welt, die hungern, für das Drittel der Weltbevölkerung, das unter erdrückender Armut leidet. Als ich sah, wie sich unsere Kinder, Evas Eltern, ins Leben zurückkämpften, wurde ich von Bewunderung und Dankbarkeit für die Stärke des menschlichen Geistes erfüllt. Diese Einsicht hat nicht nur meine Sensibilität und mein Mitgefühl tiefer werden lassen, sondern mich auch zu meiner Haupttätigkeit im Dienst der Allgemeinheit gebracht. Ich engagiere mich im Bereich von Kleinstunternehmen und versuche, wo immer ich kann, die Schlacht gegen die weltweite Armut zu schlagen.

Immer noch muss ich weinen, wenn ich an Eva denke. In so mancher Nacht versuche ich mit meinem Herzen das ihre zu erreichen. Ob ihre Energie irgendwo dort draußen ist, sodass ich Kontakt zu ihr aufnehmen kann? Wer weiß, welches der nächste Schritt sein wird, wenn ich mich über dieses Leben hinausbewege. Vielleicht wird mein Geist

ihren Geist berühren, eines Tages, irgendwo. Ich glaube, sowohl die freudvollen als auch die tragischen Transformationen, die ich durchlaufen habe, haben mich für die großen existierenden Geheimnisse erweckt – und für dieses Erwachen bin ich zutiefst dankbar.

Der Zweck von *Innig leben* ist, diese transformativen Verschiebungen in der Wahrnehmung für alle, die nach ihnen suchen, zugänglich zu machen. *Innig leben* wurde von drei Forscherinnen geschrieben, die sich an die großen Transformationslehrer unserer Zeit gewandt und deren gesammeltes Wissen in diesem Buch zusammengetragen haben. Die Autorinnen und ich teilen den Glauben daran, dass jeder Mensch mit den ureigenen Gaben Mitgefühl, Freude und Hilfsbereitschaft geboren wurde. Leider werden diese Gaben durch das Leben in unserer komplexen, zerrissenen Welt häufig verschüttet. Ich hoffe sehr, dass *Innig leben* für viele die Tür zu einem Leben aufstoßen wird, das weitreichender, tiefer und erfüllender ist, als sie sich jemals hätten vorstellen können. Möge es so sein.

– *Richard Gunther*

Einleitung

Wenn es Ihnen so ähnlich geht wie den meisten, ist Ihr Leben immer komplexer und schneller geworden. Während Sie von einem Termin zum anderen hasten, werden Sie höchstwahrscheinlich mit Massenablenkungen bombardiert, die Sie von Ihrem Kurs abbringen, selbst wenn Sie sich pflichtbewusst darum bemühen, immer noch alles auf die Reihe zu bekommen. Zwischen Handyklingeln, E-Mails, Sportterminen der Kinder, Geschäftsreisen, unzähligen Fernsehprogrammen (ganz zu schweigen von den aufgezeichneten TV-Sendungen, die auf Sie warten) und dem Sichkümmern um alles Wesentliche haben Sie vielleicht das Gefühl, Ihr Leben nur oberflächlich auszuschöpfen. Man endet leicht dabei, von einer Sache zur anderen zu schwirren und wahrhaft erfrischende Aktivitäten durch weitere todlangweilige Vergnügungen zu ersetzen. Ihre hohe zeitliche Beanspruchung kann Sie dazu zwingen, knallharte Prioritäten zu setzen. Verpflichtungen, die sich nicht vermeiden lassen, setzen Sie vielleicht ganz oben auf Ihre Aufgabenliste und erfreuliche, sinnvolle Vorhaben ganz ans Ende. Infolgedessen fühlen Sie sich vermutlich häufig gestresst, ausgelaugt oder überfordert.

Alternativ verspüren Sie vielleicht Unruhe, Langeweile oder Sinnlosigkeit. Möglicherweise haben Sie den Eindruck, das Leben gehe an Ihnen vorbei, und mit den Dingen, die Ihnen einst Sinn gaben und Freude bereiteten, beschäftigen Sie sich nicht mehr. Sie fühlen sich von der Welt abgeschnitten oder haben Schwierigkeiten, Ihren Platz darin zu finden. Vielleicht möchten Sie gern in ein reicheres und erfüllteres Leben ausbrechen, doch Sie haben noch nicht herausgefunden, wie.

Oder Sie haben vielleicht einen Zustand relativer Ausgeglichenheit und Fülle in Ihrem Leben erreicht und möchten nun Ihre Erkenntnisse

und Transformationen stärker in Ihre Beziehungen, Ihre Arbeit und Ihre kreativen Tätigkeiten einfließen lassen. Vielleicht malen Sie sich aus, Sie könnten, sobald Sie mehr Tiefgang in Ihr Dasein bringen, eine Art von Lebensunterhalt finden, der andere berührt. Möglicherweise würden Sie Ihre Talente gerne in den Dienst Ihrer Gemeinde stellen und zwar so, wie es Ihren eigenen Neigungen, inneren Ressourcen und Ihrer höchst authentischen Natur entspricht.

Ganz gleich, zu welchen dieser Ziele Sie sich hingezogen fühlen (womöglich zu allen ein wenig): Wahrscheinlich verspüren Sie ein Verlangen danach, inniger zu leben. Falls ja, sind Sie damit nicht allein. Wie uns der Psychologe und führende Vertreter der Geist-Körper-Medizin Jon Kabat-Zinn sagte:

“[Es gibt] in einer immer schnellebigeren und komplexeren Welt in fast jedem einen großen und zunehmenden Hunger nach authentischer Erfahrung und danach, die Verbindung zu dem Tiefsten und Besten in uns wiederherzustellen.” (2004)

Die gute Nachricht: Gelegenheiten, Ihr Leben sowohl im kleinen als auch im großen Maße zu transformieren, gibt es täglich und jederzeit – unzählige Tore zu einem innigeren Leben. Die möglicherweise abschreckende Nachricht: Innig zu leben erfordert nicht mehr und nicht weniger, als Ihre Sicht der Welt und Ihres Platzes darin komplett zu transformieren.

INNIG LEBEN

Wie Sie lesen werden, hat unsere zehnjährige Forschung über Transformation ergeben, dass es zu einer dramatischen und anhaltenden Wende hin zum Besseren führt, wenn Sie Ihre Ansicht darüber, wer Sie sind, radikal verändern. Aus solch einem Perspektivenwechsel ergeben sich häufig große äußere Veränderungen. Sobald Ihnen Sinn und Zweck des Daseins klarer geworden sind, stellen Sie möglicherweise fest, wie sich Dinge, die in Ihrem Leben aus dem Ruder gelaufen sind,

allmählich (und manchmal rasch) in Wohlgefallen auflösen. Doch die grundlegendste Veränderung findet in Ihnen selbst statt. Es geht um einen tiefgreifenden Wandel Ihrer Sichtweise, darum, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Absicht richten.

Diese wesentlichste Veränderung, aus der alle anderen Veränderungen hervorgehen, ist eine Wandlung Ihrer Weltsicht und Ihrer Auffassung von dem, was möglich ist. Ihr Bewusstsein zu transformieren könnte das Wichtigste sein, was Sie für sich selbst und die Welt tun können.

Letztlich ist dieses Buch eine Art Landkarte des Transformationsterrains. Obwohl es uns nicht möglich war, das gesamte Gelände selbst zu durchqueren, waren wir in der Lage, mit den Forschern zu sprechen, die dort gewesen sind. Einige von ihnen sind übliche Wege gegangen, andere haben exotische Reisen unternommen und Reisetagebücher mitgebracht, in denen sie uns berichten, was sie entdeckt haben. Wir erforschen das Mysterium des Bewusstseins in Gesprächen mit einem christlichen Mönch, einem Lakota-Ältesten, einem Rabbi und einem buddhistischen Zen-Meister. Wir stoßen auf die üblichen Elemente der Transformation in den Erlebnissen eines Yoga-Swamis aus dem Himalaya, denen eines Transpersonalen Psychologen, eines erfahrenen Onkologen und eines Methodisten-Priesters. Wir stellten erstaunt fest, dass ein evangelischer Christ, ein erfolgreicher Geschäftsmann, ein devoter Sufi, ein begabter Athlet, ein engagierter Arzt, ein Soldat wider Willen, eine jüdische Mutter und ein agnostischer Musiker alle überraschend ähnliche Wege beschreiten. Wir stellen Ihnen diese sich überschneidenden Kartografien in der Hoffnung vor, dass Sie einiges von diesem Terrain wiedererkennen und beginnen können, sich bewusster Ihren eigenen Weg zur Transformation zu bahnen. Innig leben vermittelt Ihnen Ressourcen, die Ihnen helfen können, Ihr Gleichgewicht zu wahren, während Sie sich aufmachen, aktiv mit den vereinten inneren und äußeren Kräften zusammenzuwirken, um in Richtung Ganzheit voranzukommen.

KUNST UND WISSENSCHAFT DER TRANSFORMATION

In diesem Buch berichten wir über die Erkenntnisse aus unserem zehnjährigen Forschungsprogramm über Transformation und darüber, wie unsere Forschungsergebnisse Ihnen helfen können, inniger zu leben. Ganz gleich, wer Sie sind, woher Sie kommen oder welchen Weg Sie gegenwärtig verfolgen – ob Sie Ihr Leben vollständig transformieren oder nur Korrekturen vornehmen wollen, die Ihr Leben reicher und tiefer machen –, wir hoffen, Sie werden hier etwas Wertvolles finden.

Das Institut für Noetische Wissenschaften

Diese gezielte Erhebung baut auf 35 Jahren Bewusstseinsforschung am Institute of Noetic Sciences (IONS) auf. Noetisch bedeutet Wissen, das wir unmittelbar aus unseren subjektiven Erfahrungen oder durch inneres Verstehen gewinnen. Diese Art von Wissen kann sich in Form einer Intuition zeigen, die es uns erleichtert, Entscheidungen zu treffen, oder sie kann in einer Offenbarung bestehen, die uns zu einem kreativen Durchbruch verhilft. Überdies weisen noetische Erlebnisse häufig einen ungewöhnlichen Grad von Nachdrücklichkeit auf, wodurch wir zu einer neuen Erkenntnis und zu neuen Seinsweisen gelangen können. Noetische Erfahrungen unterscheiden sich von der Art von Wissen, das wir über den Verstand oder über das objektive Studium der äußeren Welt erlangen. Gleichwohl sind wir der Auffassung, dass es sowohl möglich als auch notwendig ist, diesen Bereich intuitiven Wissens mit wissenschaftlichen Sichtweisen und Methoden zu untersuchen. Durch den wissenschaftlichen Ansatz der Erforschung noetischer Phänomene wurde es am IONS möglich, tiefer in die Natur des menschlichen Bewusstseins und seines riesigen Potenzials einzutauchen.

Edgar Mitchell, Apollo 14-Astronaut, gründete das IONS im Jahre 1973. Nachdem er die außergewöhnliche Gelegenheit hatte, auf dem Mond herumzuspazieren, nahm Mitchell auf seinem Heimweg zur

Erde einen Fensterplatz ein. Während des Rückflugs erlebte er einen Augenblick der Offenbarung, in dem sich sein Verständnis vom Sinn und Zweck des Lebens grundlegend wandelte. In diesem Moment verstand er, dass die größten Krisen unserer Zeiten nicht durch irgendwelche Einflüsse von außen verursacht werden, sondern durch verkehrte oder unangemessene Weltbilder. Die Zielsetzung des IONS besteht darin, Bewusstsein sowohl auf wissenschaftlichem Wege als auch über die menschliche Erfahrung zu erforschen und dadurch individuelle wie kollektive Transformation zu fördern.

Im Herbst 1997 rief unser Forschungsteam eine Studie über den Transformationsvorgang ins Leben. Wir sammelten Schilderungen der Transformationserlebnisse von Menschen unterschiedlichster Couleur. Diese Erlebnisse - ob nun banal oder lebensbedrohlich - veränderten die Selbstwahrnehmung und die Lebenseinstellung der Befragten fundamental. Bei einem der Befragten passierte es während seiner Zeit als Kriegsdienstverweigerer in Vietnam. In einem außergewöhnlichen Moment fand er durch ein bestimmtes Gebet zu innerem Frieden, und zwar in einem Moment, als er mit ansehen musste, wie seine Kollegen niedergeschossen wurden. Bei einer Mutter und ihrer Tochter geschah es, als die Mutter Energie-Heilung anwandte, um ihrer verzweifelten Tochter in einer schweren Lebenskrise zu helfen, ihr Gleichgewicht wiederzufinden. Dies führte bei beiden zu transformativen Veränderungen.

Wir waren fasziniert von der Tatsache, dass sich die Erfahrungen, von denen die Menschen uns berichteten, zwar stark unterschieden, gewisse Gemeinsamkeiten sich aber gleichwohl wie ein roter Faden durch all diese Schilderungen hindurchzogen. Manche Erfahrungen traten in außergewöhnlichen, andere in alltäglichen Lebenssituationen auf. Einige wurden durch großes Leid ausgelöst, andere durch das Empfinden von Ehrfurcht und Staunen. Doch in all diesen Personen vollzog sich eine radikale Erweiterung ihrer Weltsicht, eine Neudefinition ihrer Identität sowie eine neue Bewertung von Sinn und Zweck des Lebens.

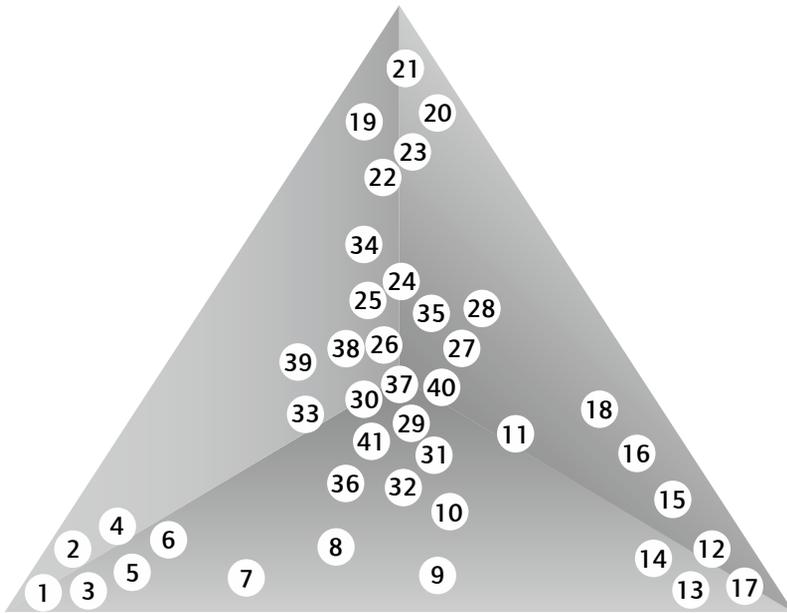
Trotz der unterschiedlichen Inhalte und Kontexte wurde der Prozess der Transformation sehr ähnlich beschrieben - oft sogar mit genau denselben Worten. Ob die Schilderungen von erfahrenen Me-

ditierenden oder von einer dreifachen Mutter ohne jegliche Meditationserfahrung stammten: Ihre Geschichten deuteten auf einen in der menschlichen Erfahrung schlummernden Schatz hin, der von kulturellen Unterschieden unabhängig ist. Als wir nach Mustern in diesen Geschichten suchten, die Licht auf die innere Funktionsweise der Transformation werfen könnten, wurden wir stattdessen mit weiteren Fragen konfrontiert: Was macht eine Bewusstseinsumwandlung aus? Was löst Umwandlungen aus? Wie können wir die Momente festhalten, die uns über uns selbst hinausführen? Und wie wirken sich Umwandlungserfahrungen auf unser Leben aus?

Auf der Suche nach Antworten nutzten wir die große Bandbreite von Lehrern und führenden Vertretern des Human Potential Movement¹, die in der Gegend um die San Francisco Bay leben und arbeiten, und bildeten zwischen September 1998 und Mai 1999 drei Fokusgruppen. Zu unserer Überraschung und Freude beteiligten sich daran bereitwillig Lehrer aus verschiedenen Umwandlungsprogrammen. Auch sie suchten Antworten auf Fragen zum Mysterium der Umwandlung. Die Diskussionen waren heftig, aufrichtig und häufig zutiefst bewegend. Zusammen begannen wir, eine Bestandsaufnahme von Lebenserfahrungen zu machen. Dies brachte die Teilnehmer dazu, Dankbarkeit, Gefühle der Verbundenheit und einen starken Gemeinschaftssinn zu äußern. Oft ist die Umwandlungsreise einsam, sogar für die Meister selbst.

1) Das Human Potential Movement (Abkürzung HPM) entstand in den 1960er Jahren. Es ging zunächst von Kalifornien/USA aus und erwuchs aus der Idee, dass in vielen Menschen ein noch unausgeschöpftes Entwicklungspotenzial schlummere. Die Bewegung stützt sich auf die Prämisse, dass Menschen durch die Entfaltung ihres Entwicklungspotenzials ihre Lebensqualität verbessern und ein Leben in emotionaler Ausgeglichenheit, Kreativität und Erfüllung leben könnten. Es entwickelte sich innerhalb der Anhängerschaft eine Kultur der wechselseitigen Potenzialförderung, die mit der Annahme verbunden war, dass sich auf lange Sicht daraus ein positiver gesamtgesellschaftlicher Effekt ergeben müsste. Starke Impulse für das HPM gingen u. a. von Abraham Maslow und Carl Rogers aus. Anm. d. Übers. (Quelle: Wikipedia)

Indigen²/Naturgebunden



Westlich

Östlich

- | | |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. Römischer Katholizismus | 22. Kulturübergreifender Schamanismus |
| 2. Benediktinischer Katholizismus | 23. Mongolischer Schamanismus |
| 3. Lutheranisches Christentum | 24. Psychedelische Psychotherapie |
| 4. Episkopales Christentum | 25. Somatik |
| 5. Erste Kirche Christi | 26. Bewegung/Ausdruckskünste |
| 6. Kirche der Religiösen Wissenschaft | 27. Aikido |
| 7. Judentum | 28. Johrei-Heilung |
| 8. Kabbalah | 29. Transpersonale/
Humanistische Psychologie |
| 9. Islam | 30. Bewusstseinsforschung |
| 10. Sufismus | 31. Granzheitlich-transformative Praktik |
| 11. Nondualismus | 32. Verhaltenstherapie |
| 12. Vipassana (Buddhismus) | 33. Avatar |
| 13. Zen-Buddhismus | 34. Holotropes Atmen |
| 14. Shavismus/Yoga | 35. Mysterienschule der Neun Tore |
| 15. Kundalini-Yoga | 36. Unitarischer Universalismus |
| 16. Transzendente Meditation | 37. Archetypen/Traumarbeit |
| 17. Bhakti-Yoga | 38. Beziehungsorientierte Medizin |
| 18. Himalayaischer Yoga | 39. Achtsamkeit/Geist-Körper-Medizin |
| 19. Yoruba | 40. Religiöse Scholastik |
| 20. Göttinnen-Religion/Naturspiritualität | 41. Noetische Wissenschaften |

Abbildung 1

2) autochthon, siehe Fußnote 2, Anm. d. Übers.

Inspiziert – und weiterhin mit mehr Fragen als Antworten konfrontiert – beschlossen wir, das Thema Transformation eingehender und noch strenger wissenschaftlich zu untersuchen. Ab 2002 begannen wir drei Frauen damit, 50 weltweit anerkannte Wissenschaftler, Lehrer und Fachleute zu ausgiebigen Forschungsinterviews einzuladen. Diese Lehrer waren eigens ausgesucht worden, um eine facettenreiche Auswahl von transformativen Praktiken und Philosophien zu repräsentieren (siehe Abbildung 1). Sie vertreten traditionelle Religionen, spirituelle Philosophien und moderne Transformationsbewegungen mit Wurzeln in östlichen, westlichen und autochthonen³ Traditionen, aber auch Formen, in denen mehrere Wege zusammengeführt und die daher zuweilen als ganzheitlich bezeichnet werden.

Unser Ziel dabei war, das Phänomen der Bewusstseins-Transformation zu erforschen und mehr über die verschiedenen Transformationswege zu erfahren, die zu positiven Ergebnissen für uns selbst und für die Gesellschaft führen. Zusätzlich starteten wir eine Online-Erhebung, um mit der Zeit einige der verbliebenen Fragen zu beantworten und manche unserer Hypothesen zu testen. (Vieten, Cohen und Schlitz 2008) Begünstigen kontemplative Praktiken tatsächlich den Transformationsprozess? Sind ein Lehrer oder eine Gemeinschaft gleichgesinnter Praktizierender von Nutzen? Welche Übungen sind für welche Menschen am hilfreichsten? Es meldeten sich ein Schullehrer in Illinois, eine Krankenschwester in New York, ein Geschäftsmann in Los Angeles und viele andere. Fast neunhundert Befragte halfen uns, mehr über Ähnlichkeiten und Unterschiede im Transformationsprozess in Bezug auf Menschen und Praktiken zu erfahren, indem sie Dutzende von spezifischen aber auch eher allgemeinen Fragen beantworteten.

3) Indigene Völker oder autochthone Völker sind nach einer international gebräuchlichen Definition marginalisierte Bevölkerungsgruppen, die Nachkommen einer Bevölkerung vor Eroberung, Kolonisation oder der Gründung eines Staates oder einer Region sind, die sich selbst als eigenständiges Volk verstehen und ihre eigenen sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Institutionen beibehalten. Anm. d. Übers. (Quelle: Wikipedia)

Obwohl diese Erhebung nur unter gezielt ausgewählten Befragten durchgeführt wurde und insofern für die breite Öffentlichkeit nicht derart repräsentativ ist wie eine Zufallsauswahl unter allen amerikanischen Haushalten, bot sie die wertvolle Gelegenheit, anhand einer großen Anzahl von Menschen, die diesen Prozess durchlaufen haben, Transformation zu untersuchen. Über 80 Prozent der ausgewählten Befragten berichteten, mindestens eine zutiefst transformative Erfahrung gemacht zu haben, 90 Prozent praktizieren regelmäßig eine bestimmte Übungsmethode. Das Leben dieser neunhundert Leute wurde zum natürlichen Labor für das Studium des Transformationsprozesses.

Im Laufe der Jahre haben wir in Tausenden von Stunden die Inhalte und Daten aus unseren fünfzig Lehrer-Interviews nach strengen Kriterien analysiert. Aus dieser Arbeit ist Innig leben hervorgegangen. Wir haben die Kapitel in unserem Buch nach Themen geordnet, wie sie sich aus unserer Forschung ergaben. In jedem Kapitel präsentieren wir sorgfältig ausgewählte Zitate aus diesen Befragungen und Interviews, die unsere Erkenntnisse erhellen. Vor allem berührte uns in jeder Phase unseres Forschungsprogramms, dass Transformation – dies wurde immer wieder und wieder betont – ein anhaltender, natürlicher Prozess ist, der jedem jederzeit offensteht. Es ist etwas, woran Sie an jedem Tag Ihres Lebens in großem oder kleinem Maßstab mitwirken können.

Philosophia perennis und Pluralismus: Zwei richtungsweisende Lichter

Bei unserem Projekt suchten wir nach allgemeingültigen Wahrheiten, unabhängig von Kulturen, Philosophien und Menschen. Wir wollten Licht werfen auf eine ewige Philosophie der Transformation, ein Begriff, der erstmals im sechzehnten Jahrhundert vom italienischen Philosophen Agostino Steuco in seinem Buch *De perenni philosophia libri X* aus dem Jahre 1540 verwendet wurde. Im achtzehnten Jahrhundert benutzte der deutsche Mathematiker und Philosoph Gottfried Wilhelm Leibniz diesen Terminus, um eine universelle oder gemeinsame Menge von Wahrheiten zu bezeichnen, die allen Philosophien und Religionen zugrundeliegt, und Aldous Huxley machte ihn später in seinem Klassiker *Die ewige Philosophie* (1945) populär. Gleichermaßen suchten wir

in unserer Forschung nach Gemeinsamkeiten des Transformationsprozesses über Individuen, Kulturen, Religionen und Philosophien hinweg – nach einer allgemeinen Landkarte des Transformationsterrains, die von Menschen aller Couleur benutzt werden könnte. So sehr sich die untersuchten Blickwinkel, Praktiken oder Ansätze auch unterscheiden: Unser Ziel bestand darin, Übereinstimmungen zu finden.

Tatsächlich stellt dieses Buch eine Erkundung des allen Weltanschauungen gemeinsamen Gebietes der Transformation dar. Doch obwohl sich die Beschreibungen von Transformation über Traditionen und Individuen hinweg in einem erstaunlichen Maß überschneiden und sie auf einige wichtige Muster im Transformationsprozess hinweisen, erkennen wir, dass es keine einfache Formel dafür gibt. Als wir uns für dieses Forschungsprogramm engagierten, wurden wir natürlich mit einigen der Herausforderungen konfrontiert, die sich bei jedem Versuch ergeben, ähnliche Muster in unterschiedlichen Traditionen zu finden. Ebenso stießen wir auf Herausforderungen, die typischerweise bei allen wissenschaftlichen Projekten auftreten, die sich das Ziel setzen, das Unbeschreibliche zu objektivieren. Allerdings besteht bei einer Untersuchung wie dieser die Gefahr, zu sehr zu verallgemeinern und somit grundlegende und wichtige Unterschiede zwischen den verschiedenen Wegen zu verwischen. Während wir diejenigen Aspekte herausfiltern, die sich gleichen, mögen wir tiefgehende und bedeutende Unterschiede übersehen haben. Dies ist eine berechtigte Sorge, und wir nehmen sie ernst.

Während unserer vergleichenden Analyse erfuhren wir von einer Untersuchung über kulturellen Pluralismus. Diana Eck vom Pluralismus-Projekt an der Harvard University unterscheidet zwischen Diversität, die eine demografische Tatsache ist, und Pluralismus, der demgegenüber bedeutet, dass auf bestehende Unterschiede Wert gelegt wird und dass sich diese Unterschiede miteinander messen können (2006). Pluralismus ist aktiver Umgang mit Diversität. Er fordert das Partizipieren an “dem anderen”. Pluralismus erkennt an, dass es zwar allgegenwärtige und bleibende Weisheit gibt, wie sie etwa in Grundsätzen wie der Goldenen Regel zu finden ist – eine Weisheit, die wahrscheinlich in allen Traditionen gleichermaßen anwendbar ist –, bedeutet aber auch, dass es eine bedenkliche, übermäßige Vereinfachung darstellt,

einander völlig fremde religiöse, spirituelle und transformative Grundstrukturen für homogen zu halten.

Unsere Erfahrung zeigt bislang, dass zwar die Gemeinsamkeiten zwischen verschiedenen Traditionen auf ein sekten- und kulturübergreifendes, tragfähiges Modell von Transformation hinweisen, dass aber jede individuelle Tradition – und jede individuelle Person – einen einzigartigen Blickwinkel liefert, den die anderen vielleicht nicht haben. Der im Wald lebende buddhistische Mönch, der die Natur auf seine eigene Weise stunden- und jahrelang ohne Unterlass in stiller Abgeschlossenheit erforscht hat, hat uns wahrscheinlich etwas anderes über Transformation zu berichten als Nonnen, die ihr Leben dem Dienst in Suppenküchen im Großstadtschungel gewidmet haben. Beide Gruppen wiederum unterscheiden sich vom geschäftigen Elternteil oder der überarbeiteten Krankenschwester, die ebenfalls Teil der Transformationsgeschichte sind.

Bei unserer Forschung und in diesem Buch haben wir uns absichtlich und gezielt auf die Untersuchung von Bewusstseinstransformationen wie derjenigen konzentriert, die Richard Gunther und zahllose andere erfuhren – also auf Transformationen, die die individuelle Sichtweise manchmal abrupt, manchmal allmählich, aber in allen Fällen dramatisch und dauerhaft in eine liebevollere, freundlichere, mitfühlendere, altruistischere Sichtweise verwandelten, was zu einer größeren Verbundenheit mit anderen führte und dazu, sich für eine gerechtere, umweltverträglichere und friedlichere Welt für alle einzusetzen.

Jede Wissenschaft und Spiritualität beginnen mit dem Bestreben, ein Phänomen zu erforschen und dann detailliert zu beschreiben, wodurch es verursacht wird, welche Faktoren es begünstigen, welche es verhindern, was es bewirkt und welche Mechanismen sein Auftreten erklären –, oft um dann herauszufinden, wie der Prozess absichtlich herbeigeführt werden kann. Ein gutes Beispiel ist die Rückbildung von Krebs. Es ist für Wissenschaftler ebenso natürlich wie für Mystiker, Heilungserfolge und positive Wirkungen so gründlich wie möglich zu erforschen, in der Hoffnung, dass ein tieferes Verständnis des Phänomens Hinweise dafür liefert, den positiven Prozess auch bei anderen Menschen zu ermöglichen oder zu unterstützen.

Beim Mystiker könnte diese Untersuchung zu einer Reise tief nach innen führen, zu einer Einweihung in tradierte Mysterien, die anscheinend einen gewissen Zugang zu dieser Erfahrung bieten, oder aber zu vielen Jahren gewissenhafter spiritueller Übungen, die Licht auf das Phänomen werfen. Beim Wissenschaftler mag diese Untersuchung jahrelanges Sammeln und Analysieren von Daten umfassen, sei es in Form detaillierter Befragungen, Stapeln von ausgedruckten EEG-Messergebnissen, Hundert-Megabyte-Datenbanken voller Gehirnschans oder schrittweisen klinischen Versuchsreihen, die potenzielle biologische Sollvorgaben oder pharmakologische Wirkstoffe testen und wiederholt überprüfen – ebenfalls mit dem Zweck, mehr Licht in das betreffende Phänomen zu bringen.

Bei uns lag der Schwerpunkt auf dem Phänomen der Erfahrungen, die Menschen machen, sowie auf den Praktiken, die sie anwenden, um eine neue Weltsicht herbeizuführen und aufrechtzuerhalten, was sich am besten als positive Bewusstseins transformation beschreiben lässt (ein Begriff, den wir in Kapitel 1, "Mit neuen Augen sehen", genauer untersuchen werden.) Wir geben freimütig zu, dass unser Interesse an dieser Thematik – ganz ähnlich wie das eines Forschers, der die Rückbildung von Krebs untersucht – darin besteht, mehr darüber herauszufinden, wie dies vonstattengeht, sodass wir es auch anderen Personen ermöglichen können.

Bei unserer Forschung und in diesem Buch hielten wir uns beharrlich an den roten Faden der positiven Transformation und ließen dabei viele andere Fäden außer Acht, die einer eingehenden Untersuchung nicht weniger würdig gewesen wären. In diesem Buch befassen wir uns zum Beispiel kaum mit Fragen wie: Was geschieht im Falle einer negativen Bewusstseins transformation, bei der etwa ein Weg eingeschlagen wird, der es mit sich bringt, Andersdenkenden zu schaden? Welches sind die negativen Folgen von Erfahrungen von Einheit oder der Auflösung des Selbst? Welche Gefahren können darin liegen, wenn Wissenschaft und Religion miteinander vermischt werden? Obwohl diese Themen sicherlich der Untersuchung wert sind, beschlossen wir, diese Fragen für den Moment außer Acht zu lassen und uns auf unser Ziel zu konzentrieren. Wir erkennen wiederum die Gefahr der übermäßigen Vereinfachung, was diese Themen betrifft, und wir haben uns bemüht, wenn möglich

Kontrapunkte zu jeder Prämisse zu liefern, die wir postulieren. Letztlich jedoch besteht unser Ziel in diesem Buch, das auf unserer Forschung basiert, darin, Argumente für die Idee zu liefern, dass positive Bewusstseinstransformation nicht nur möglich ist, sondern verbreiteter, als die meisten glauben, und dass sie sich am besten erforschen lässt, indem man die Blickwinkel von Wissenschaft und Mystik zusammenführt.

WIE MAN DURCH DIESES BUCH NAVIGIERT

Für dieses Buch haben wir folgende Quellen herangezogen:

- Erkenntnisse aus unserer zehnjährigen Studie über den Transformationsprozess – aus der Analyse von Hunderten von Berichten über Transformation, Lehrer-Fokusgruppen, fünfzig Interviews mit Lehrern und Meistern transformativer Praktiken und fast neunhundert Befragungen von Menschen, die ihre eigenen Transformationsreisen unternommen haben
- unmittelbares Wissen aus einem breiten Querschnitt von religiösen, spirituellen und transformativen Praktiken, das uns von einigen der führenden Vertreter in der heutigen Transformationsbewegung vermittelt wurde
- wissenschaftliche Nachweise aus einer Vielzahl von Disziplinen – von der Kognitiven Neurowissenschaft über die Physik, die Psycho-Neuroimmunologie bis hin zur Sozialpsychologie
- führende Theorien zur Transformation
- Erfahrungsübungen, um innig zu leben

Ob Sie nun schon jahrelang Transformationsübungen durchführen, die einer offiziellen Tradition folgen, ob Sie Praktiken von variabler Herkunft ausüben oder ob Sie Neuling auf dem Weg der Transformation sind – Sie können unsere Forschung dazu nutzen, Ihre inneren Erfahrungen und Erkenntnisse zu bestätigen, zu vertiefen und anzuregen.

Dieses Buch bietet dem Leser kein neuartiges Programm für Wachstum und Veränderung. Es gibt Tausende von Programmen und Techniken zur persönlichen Transformation: Crashkurse, um unsere inneren Risse zu heilen, uns wieder mit unserer inneren Weisheit bekanntzumachen, das Gesetz der Anziehung zu aktivieren und so weiter. Derlei Programme haben Tausende, vielleicht sogar Millionen von Menschen zu radikalen Veränderungen in ihrem Leben geführt. Doch angesichts der Existenz von Myriaden solcher Methoden, Programme und Techniken zur Bereicherung Ihres Lebens kann es manchmal schwierig sein herauszufinden, was davon für Sie richtig ist, geschweige denn, wie Sie Ihre neuen Erkenntnisse zu einem langfristigen Zustand ausbauen können.

Dieses Buch bietet Ihnen einen anderen Ansatz, um sich Tag für Tag Ihren eigenen Transformationsweg zu bahnen – ein Ansatz, der auf dem basiert, was wir durch unsere eigene und die Forschung von anderen dazu herausgefunden haben, wie Transformation ausgelöst und aufrechterhalten wird. Zu Ihrem Weg könnte es vielleicht gehören, ein Transformations-Retreat zu besuchen oder sich für ein intensives mehrjähriges Transformationstrainingsprogramm einzuschreiben. Genauso gut könnte es für Sie dazugehören, dass Sie sich vornehmen, einmal in der Woche ein großartiges Essen zu kochen, eine Lesegruppe ins Leben zu rufen, einen Kräutergarten auf Ihrer Veranda anzulegen oder sich einfach jeden Tag zehn Minuten Ruhe zu gönnen. Statt Ihnen die nächste narrensichere Formel für eine Revision Ihres Lebens zu liefern, will Innig leben Sie dazu ermutigen, Möglichkeiten zu finden, mit deren Hilfe Sie jeden einzelnen Moment des Tages durch mehr Fülle, Sinn, Tiefe und Freude bereichern können.

In Kapitel 1 “Mit neuen Augen sehen” fragen wir: Was verändert sich bei einer Transformationserfahrung? Kapitel 2 “Tore zur Transformation” untersucht einige der verschiedenen Auslöser und Katalysatoren von Transformation. In Kapitel 3 “Bereitung des Bodens” ermitteln wir drei Schlüsselemente, die Ihnen dabei behilflich sein können, geeignete Voraussetzungen für eine Transformation zu schaffen. In Kapitel 4 “Methoden und Übungen” betrachten wir gemeinsame Muster in verschiedenen Transformationspraktiken und untersuchen, welche Tätigkeiten und wie viel Hingabe Lehrer aus den verschiedenen Traditionen für erforderlich halten. In Kapitel 5 “Warum praktizieren?”

untersuchen wir, wie Transformationsübungen eine tiefe und dauerhafte Lebensveränderung hervorrufen können. In den darauffolgenden drei Kapiteln schauen wir uns einige Wegmarken der Bewusstseinstransformation näher an. In Kapitel 6 "Leben als Praxis, Praxis als Leben" erörtern wir Möglichkeiten, Transformationserfahrungen in Ihren Alltag zu integrieren, sie in Ihre Familie, in Organisationen und Institutionen einzubringen und dadurch Ihre Transformation zu festigen und sie für sich und andere aufrechtzuerhalten. In Kapitel 7 "Vom 'Ich' zum 'Wir'" erörtern wir, inwieweit mit der Ausübung einer Transformationspraktik essentielle Veränderungen Ihrer persönlichen Identität einhergehen, die dauerhafte Veränderungen Ihrer Weltsicht hervorrufen. In Kapitel 8 "Alles ist heilig" weisen wir darauf hin, wie man mit der Zeit beginnt, selbst durch die profansten und sorgenvollsten Alltagserfahrungen hindurch ein Aufglimmen des Heiligen schimmern zu sehen. Schließlich bietet Kapitel 9 "Keine schwebenden Wolken mehr" eine Synthese aus all dem, was wir aus unserer Transformationsforschung gelernt haben. Hier präsentieren wir ein Modell der Bewusstseinstransformation, das wir aus den gemeinsamen Elementen einer Vielzahl von Traditionen abgeleitet haben. Im Verständnis der dynamischen, nichtlinearen Natur des Transformationsprozesses hoffen wir, dieses Modell möge Menschen in jedem Stadium des Prozesses nützlich sein.

EINE ZEIT DER KONVERGENZ

Wir schreiben dieses Buch zu einem einzigartigen Zeitpunkt in der Geschichte des Menschen. Nie zuvor sind so viele Weltsichten, Glaubenssysteme und Möglichkeiten, die Realität zu verstehen, miteinander in Kontakt gekommen. Buddhistische Mönche sitzen mit Harvard-Wissenschaftlern zusammen, um über die Neurowissenschaft der Achtsamkeit zu sprechen. Indigene Heiler arbeiten Seite an Seite mit Ärzten, um Patienten in großen Krankenhäusern zu behandeln. Quantenphysiker und Biologen, die sich mit lebenden Systemen befassen, bestätigen tradierte spirituelle Ansichten über das Bewusstsein.

Diese Kombination unterschiedlicher Ansätze im Sinne eines Verständnisses dessen, was real und wahr ist, führt zur Entdeckung neuer Instrumentarien, mit deren Hilfe wir inmitten aller Komplexität leben können. Wenn sich uralte spirituelle Weisheit mit der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnis über die Welt und unseren Platz darin miteinander mischen, finden wir neue Antworten auf die jahrhundertealten Fragen “Wer bin ich?” und “Was bin ich zu werden imstande?”

Dieses Buch verknüpft die Strenge der wissenschaftlichen Sicht mit der tiefen Weisheit der Welttraditionen, um eine nichtkonfessionelle, multikulturelle Landkarte zu erstellen, die Ihnen helfen soll, Sie auf Ihrem Weg durch jene großen oder kleinen Transformationen zu geleiten, die sich auf Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Gemeinde auswirken. Wir haben uns bemüht, die Gemeinsamkeiten diverser Praktiken zutage zu fördern und die Wege zur Transformation zu entschlüsseln, die Sie nutzen können, egal ob Sie religiös oder spirituell sind, ob Sie in der Geschäftswelt, beim Militär oder im Gesundheitswesen arbeiten oder ob Sie Ihren Seelenfrieden aus der Meditation oder aus dem Golfspiel beziehen. Letztlich möchte dieses Buch Sie dazu ermutigen, zum Wissenschaftler Ihrer eigenen Erfahrung und zum Kartografen Ihrer eigenen Transformationsreise zu werden. Die Chance liegt bei Ihnen. Willkommen zum Abenteuer!