

# Deepak Chopra

Mit Praxisteil:  
7-Tage- und  
52-Wochen-Kurs

# Vollkommene Meditation

Das Leben transformieren –  
von mehr Gelassenheit  
bis zum spirituellen Erwachen

IRISIANA

## **Zum Autor**

Deepak Chopra, MD, FACP, Gründer der Chopra Foundation, einer gemeinnützigen Stiftung zur Erforschung des ganzheitlichen Wohlbefindens und der Humanität, und von Chopra Global, einem modernen Gesundheitsunternehmen an der Schnittstelle von Wissenschaft und Spiritualität, ist ein weltweit anerkannter Pionier in der integrativen Medizin und der persönlichen Transformation. Dr. Chopra ist klinischer Professor in der Abteilung für Familienmedizin und öffentliche Gesundheit an der University of California, San Diego, und arbeitet als leitender Wissenschaftler bei der Gallup Organization. Er hat zahlreiche Bücher verfasst – viele davon New-York- Times-Bestseller –, die in 43 Sprachen übersetzt worden sind. Das Time Magazine zählt Chopra zu den 100 herausragenden Köpfen des 20. Jahrhunderts.

## **Zum Buch**

»Wenn mich jemand fragen würde, was man von Meditation erwarten kann, würde ich antworten: »Alles, was Sie sich nur vorstellen können.« Meditation beinhaltet Transformation und wirkt sich auf jeden Aspekt Ihres Wohlbefindens aus. Meditation kann zu positiven Veränderungen in Ihrem Körper führen, Ihre geistige Einstellung beeinflussen, Ihre Entscheidungsfähigkeit verbessern und Sorgen und Ängste beseitigen.

Die Art von Meditation, die ich in diesem Buch behandle, wird von mir als vollkommene Meditation bezeichnet, weil sie alle Prinzipien des Bewusstseins umfasst, die es zu verstehen und zu leben gibt.«

Mit diesem Buch erhebt Deepak Chopra die Praxis der Meditation zur lebensverändernden Suche nach höherem Bewusstsein. Hierzu bietet er zahlreiche Anleitungen:

- 10 Übungen zum Wahrnehmen von Wundern
- 7-tägiger Meditationskurs: Woche der Einsichten, um unsere Ziele

zu erkennen

- 52 Mantras für einen einjährigen Meditationskurs
- Meistermeditation in sieben Schritten, die 5-10 Minuten benötigt

Deepak Chopra

# Vollkommene Meditation

Das Leben transformieren –  
von mehr Gelassenheit  
bis zum spirituellen Erwachen

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Claudia Callies

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA

Copyright © 2020 by Deepak Chopra, MD

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel »Total Meditation«.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

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

© 2021 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie,  
basierend auf dem Coverdesign von Anna Bauer Carr  
Satz: Leingärtner, Nabburg

ISBN 978-3-641-27405-4  
V001

*Für all jene,  
die eine erwachte Welt schaffen*

# INHALT

Einleitung: Ein Aufruf zum Erwachen

## VOLLKOMMENE MEDITATION: EIN NEUER UND BESSERER WEG

1 Warum »vollkommene« Meditation?

2 Leben ist Meditation

3 Lassen Sie sich von Ihrem Körper leiten

4 Das Syndrom des Feststeckens

5 Befreien Sie sich

6 Selbstbefähigung

7 Tagtäglich erwacht

## DIE VOLLKOMMENE MEDITATION IN VIELFÄLTIGER PRAXIS

Das Wunder spüren – Zehn einfache Übungen

Siebtägiger Meditationskurs – Einsichten fürs Leben

Die Stille zum Schwingen bringen – 52 Mantras

Epilog – Die Meistermeditation

Danksagung

# EINLEITUNG

## EIN AUFRUF ZUM ERWACHEN

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt viele gute Gründe zu meditieren, Gründe, die Tausende von Jahren zurückreichen. Dieses Buch aber wurde nicht mit einem Blick zurück, sondern mit dem Blick nach vorn geschrieben. Es geht um das erwachte Leben; das bedeutet, im Licht zu sein, Gnade zu finden und von Schmerz und Leid befreit zu werden. Es ist die Verkörperung des wahren Glücks. Vollkommene Meditation ist der Schlüssel zu diesem Leben.

Wenn ich Sie davon überzeugen kann, dass dies das richtige Leben für Sie ist, dann ist das, was Sie erwartet, buchstäblich unvorstellbar. Die Dinge, die Ihnen heute, morgen und für den Rest Ihres Lebens widerfahren werden, entsprechen dann nicht mehr den alten, vorhersehbaren Mustern. Jeder Tag wird sich vollkommen neu anfühlen und Ihre Kreativität wecken – Sie müssen nur zulassen, dass sich das Glück entfalten kann.

Zunächst gilt es jedoch, die grundlegendste Frage zu stellen: Was macht einen Menschen wirklich glücklich? Eine liebevolle Beziehung, ein geregelter Familienleben, eine erfolgreiche Karriere? Es gibt wahrscheinlich ebenso viele Antworten wie es Menschen auf der Welt gibt. Aber ungeachtet all unserer altbewährten Wege zum Glück ist da etwas Großes im Gange. Etwas Neues, Dringliches und Aufregendes geschieht. Teil der Veränderung zu werden bedingt indessen, hinter die Kulissen des Alltags zu blicken.

Jeder strukturiert sein Glück im Rahmen seiner Lebensweise. Täglich

treffen wir individuelle Entscheidungen über Dinge, die wir gerne tun würden. Wollen Sie sich zum Beispiel zum Abendessen eine Pizza bestellen? Vielleicht, vielleicht auch nicht. Haben Sie Ihre E-Mails gecheckt? Noch nicht, aber das werden Sie noch. Rund um diese kleinen täglichen Entscheidungen geht es um etwas Wichtigeres: die großen Entscheidungen, die wir über unsere individuelle Lebensführung getroffen haben. Erst in den letzten Jahrzehnten hat die Gesellschaft begonnen, der Tatsache Beachtung zu schenken, dass persönliches Wohlbefinden entscheidend von der Lebensweise abhängt.

Sie haben die Freiheit, sich für einen ungesunden Lebensstil zu entscheiden – zu rauchen, Alkohol zu trinken, sich wenig zu bewegen und sich hauptsächlich von industriell verarbeiteten Lebensmitteln zu ernähren. Aber wollen Sie wirklich so leben? Es stehen genügend Informationen zur Verfügung, um stattdessen bessere Entscheidungen zu treffen, wie zum Beispiel naturbelassene Nahrung zu sich zu nehmen, auf wohltuende Weise körperlich aktiv zu sein und sich umweltschonend zu verhalten. Sie könnten sich sogar fragen, was die absolut beste Lebensweise ist. Das kann eine lebensverändernde Frage sein, und wenn man sie ernst nimmt, verändert sie die Vorstellung davon, was es bedeutet, glücklich zu sein.

Immer mehr Menschen treffen gute Entscheidungen über ihren Lebensstil hinsichtlich Ernährung, Bewegung, Nichtrauchen und so weiter. Aber der Schlüssel zur *besten* Lebensweise ist noch nicht gefunden worden. Sie brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben – in der modernen säkularen Gesellschaft gibt es einige Tendenzen, die einem echten, dauerhaften Wohlbefinden entgegenwirken. Fast alle Menschen haben mit Ängsten zu kämpfen und leiden an Stress. Zu den gesellschaftlichen Entwicklungen, die Stress begünstigen, gehören:

- Eine immer schnellere Lebensweise
- Eine Flut von Ablenkungen, darunter das Internet und Videospiele
- Steigende Raten von Demenz und anderen Alterskrankheiten

- Zügelloses Konsumverhalten, das sich auf immer mehr Länder ausbreitet
- Auseinanderreißen und Zerrüttung traditioneller Familienstrukturen
- Eine Epidemie von Angstzuständen und Depressionen
- Globale Probleme wie Klimawandel, Terrorismus, Pandemien und Flüchtlingsbewegungen
- Zusammenbruch des Vertrauens in öffentliche Institutionen und die Politik
- Zunehmendes Auseinanderklaffen der Schere zwischen Arm und Reich sowie Rassendiskriminierung und Gerechtigkeitslücken

Diese Herausforderungen sind hartnäckig und nehmen zu. Man hört von ihnen oder erlebt sie täglich am eigenen Leib. Man kann sich den Tatsachen nicht entziehen, und der Einzelne ist machtlos dagegen. Jedes Problem auf der Liste scheint überwältigend, wenn man sich nur ein wenig damit befasst. Ob Malaria in Afrika, Opiatabhängigkeit in den USA oder die Alzheimerkrankheit, die wie ein Damoklesschwert über der Babyboomer-Generation hängt – keines dieser Probleme konnte bisher gelöst werden. Es gibt Menschen, die ihr Leben solchen Fragen widmen, und in vielen Bereichen wurden ja auch schon große Fortschritte erzielt, aber im Kern bestehen die Probleme weiter.

Für den Durchschnittsmenschen bilden diese Bedrohungen ein beunruhigend chaotisches Hintergrundzenario für sein Leben. Man kann den Kopf nicht tief genug in den Sand stecken, um nicht betroffen zu sein. Auch eine noch so gesunde Ernährung, viel Bewegung, Meditation und Yoga bieten keine Lösung.

Vor diesem Hintergrund habe ich mich auf die Suche nach der bestmöglichen Lebensweise begeben, die trotz des chaotischen Zustands der modernen Welt für Wohlbefinden sorgt. Die beste Lebensweise lässt sich mit einem einzigen Begriff beschreiben: *Erwachen*. Oder, mit anderen Worten, unserer Umgebung vollkommen gewahr zu werden. Erwachen bedeutet, über unsere Alltagsroutinen, die Überzeugungen und Meinungen aus zweiter Hand, die

Erwartungen, an die wir uns klammern, und die Absichten des Egos hinauszugehen. Beim Erwachen geht es um ein höheres Bewusstsein oder, mit anderen Worten, ein tieferes Gewahrsein. Erwachen ist kein weit entferntes Ziel – es kann Ihre tägliche Realität sein, beginnend im Hier und Jetzt.

Den allermeisten Menschen ist immer noch nicht klar, wie wichtig Gewahrsein ist. Einer Sache gewahr zu werden bedeutet, etwas zu bemerken, was einem vorher entgangen ist: Man wird gewahr, dass es im Zimmer zu warm ist, also dreht man den Thermostat herunter. Man wird gewahr, dass ein Freund sich nicht mehr so oft meldet wie früher, also ruft man ihn an, um zu fragen, wie es ihm geht. Diese einfachen Beispiele veranschaulichen einen wichtigen Punkt: Nichts kann sich in Ihrem Leben ändern, ohne dass es Ihnen vorher bewusst wird. Dies scheint etwas ganz Offensichtliches zu sein, und doch steckt das Gewahrsein voll lauter Möglichkeiten, welche den Menschen selten bewusst sind. Was Sie im Geiste des Gewahrseins tun, wird buchstäblich jeden Teil Ihres Lebens verändern.

Wir prüfen die Realität mit dem Geist. Wenn Ihr Geist wirklich offen und frei von Ablenkungen und Konflikten ist, werden Sie die Realität als ein Feld unbegrenzter Möglichkeiten wahrnehmen. Vielleicht klingt das übertrieben, aber das ist es nicht – wir haben einfach nur gelernt, mit radikal gesenkten Erwartungen zu leben. Wir sind auf einer Bewusstseinsstufe gefangen, die für Chaos und Verwirrung sorgt, auch wenn wir meinen, dass unser Leben ganz gut läuft. Durch die allmähliche Entwicklung schlechter körperlicher, seelischer und geistiger Gewohnheiten im Laufe der Jahre haben wir uns selbst eingemauert. Die Mauern, die wir durch unseren Verstand geschaffen haben, sind unsichtbar, aber massiv, manchmal uneinnehmbar.

Stellen wir uns zur Veranschaulichung vor, ein Fremder, ein helllichtiger Beobachter der menschlichen Natur, würde Sie, von Ihnen unbemerkt, ein paar Tage im Alltag begleiten und könnte Ihre Gedanken lesen. Seine Notizen könnten in etwa so aussehen:

**7:30 Uhr:** Person wacht auf, steht auf und beginnt nachzudenken und zu planen. Geistige Aktivität 90 %, wie gestern.

**8:30 Uhr:** Konversation am Frühstückstisch, typischer Austausch. Person verlässt das Haus zur Arbeit, geistige Aktivität im Leerlauf.

**9:00 Uhr:** Person trifft bei der Arbeit ein. Geistige Aktivität in den vertrauten Bahnen. Person hofft, dass der heutige Tag spannender verläuft als der gestrige.

**11:00 Uhr:** Person ist in die Arbeit vertieft, spürt Stressbelastung, die von Kollegen, dem Chef und dem allgemeinen Umfeld verursacht wird.

**12:00 Uhr:** Person geht dankbar zum Mittagessen. Geistige Aktivität entspannt sich, während Person eine angenehme Stunde verbringt.

**14:00 Uhr:** Die angenehmen Empfindungen vom Mittagessen haben sich aufgelöst. Person ist wieder bei der Arbeit. Geistige Aktivität 80 %, so wie an jedem anderen Arbeitstag.

Und so geht es weiter. Nach Einzelheiten gefragt, würde unser hellstichtiger Beobachter beschreiben, wie oft Sie die gleichen Worte und Gedanken wiederholen, die gleichen Meinungen austauschen, die gleichen Unannehmlichkeiten vermeiden usw., und zwar nach einem festen Schema, von dem Sie kaum abweichen. Wir selbst nehmen solche festen Muster im Großen und Ganzen nicht wahr, aber ein Beobachter würde glasklar erkennen, dass wir einen beträchtlichen Teil unseres Tages wie ein Roboter abspulen.

Wollen Sie wirklich so leben?

## WAS SIE TUN MÜSSEN

Der Prozess des Erwachens muss kontinuierlich vorangetrieben werden und wir müssen uns stets unserer Verhaltensmuster bewusst sein und neue Dinge ausprobieren. Dies muss zu unserer Lebensweise werden, weil jeder Mensch voller unbewusster Angewohnheiten

steckt, auch wenn sich dem Anschein nach alles zu unseren Gunsten entwickelt.

Es hat mich im Laufe der Jahre immer wieder verblüfft, dass die Menschen nicht wirklich an ihrem Gewährseinszustand interessiert sind, aber ich weiß jetzt, warum. Ob wir es merken oder nicht, jeder von uns ist fasziniert von der Aktivität des Geistes, das heißt dem ständigen Strom von Wünschen, Ängsten, Begierden, Hoffnungen, Träumen, Plänen, Erwartungen und – für die Glücklichen – Einsichten, Intuition und kreativen Ideen. Mit anderen Worten, wir werden von unseren Gedanken verführt. Das kann verlockend, verwirrend und manchmal gefährlich sein. Im Vergleich dazu ist das Gewährsein leise und still. Es beinhaltet nicht die Art des Denkens, die für die meisten von uns alltäglich ist. Man kann nicht beobachten, wie es sich bewegt, oder sich an der nächsten Sache festklammert. Das Bewusstsein wird, da es einheitlich und konstant ist, von allen als selbstverständlich vorausgesetzt. Infolgedessen schenken wir dem Gewährsein wenig Aufmerksamkeit, was wiederum in einen Teufelskreis mündet: Je weniger wir gewahr sind, desto weniger setzen wir unsere Kraft zur Gestaltung unserer persönlichen Realität ein.

In der Vergangenheit brauchten die Menschen so viel Hilfe, um zu überleben, dass sie das Gewährsein wie eine Rettungsweste in stürmischer See einsetzten. Schmerz und Leid waren die Norm; genug Nahrung zu bekommen war ein täglicher Kampf; die Wahrscheinlichkeit, Opfer von Krankheiten, Unfällen und Gewalt zu werden, war extrem hoch. In diesem Umfeld sind die spirituellen Traditionen entstanden, angefangen von der vedischen Kultur Indiens, gefolgt von Buddhismus, Judentum, Christentum und Islam. Der Alltag war von allen Seiten so voller Bedrohungen, dass Priester, Gurus, Heilige und Weise eine erwartungsvolle und bereitwillige Zuhörerschaft vorfanden, die hoffte, ihre gefährdete Existenz transzendieren zu können.

Das Streben danach, der Welt zu entfliehen, um gewahr zu werden, hat heute deutlich abgenommen, aber der Wunsch nach Transzendenz

steckt immer noch in uns. Die grundlegenden spirituellen Praktiken sind beliebig geworden, und wir stellen unsere persönliche Praxis aus einem üppigen Angebot zusammen, so wie unser Menü von einer Speisekarte. Menschen beten oder meditieren oft, um weltlichen Sorgen zu *entfliehen* und etwas »Höheres« zu finden. Mich hat jedoch ein Kommentar des bekannten vietnamesischen buddhistischen Mönchs Thích Nhat Hanh beeindruckt: »Meditation ist keine Flucht, sondern eine heitere Begegnung mit der Realität.« Das ist es, was moderne Menschen hören müssen. Sie müssen erkennen, dass Meditation mehr ist als eine beliebige Beilage auf einer Speisekarte.

Um jemanden dazu zu bringen, das erwachte Leben anzunehmen, ist ein Gangwechsel erforderlich, den viele als drastisch empfinden könnten, was auch Thích Nhat Hanh gut versteht:

Wir tun so viel, wir rennen herum, die Situation ist schwierig, und viele Menschen sagen: »Sitz nicht nur einfach da, sondern tu etwas.« Aber immer noch mehr zu tun, kann die Situation auch verschlimmern. Richtig wäre also: »Tu nicht immer etwas, sondern sitz einfach mal nur da.« Sitzen Sie da, halten Sie inne, seien Sie zuerst Sie selbst und beginnen Sie von dort aus.

Es steckt eine schöne Einfachheit in diesen Worten, die mich dazu inspiriert hat, auch dieses Buch in möglichst einfachen Worten zu schreiben und zu Ihnen von Mensch zu Mensch zu sprechen. Ich bitte Sie, liebe Leserin, lieber Leser, davon auszugehen, dass diese Seiten für Sie persönlich bestimmt sind, denn das sind sie auch. In diesem Buch möchte ich hervorheben, dass es so etwas wie die beste Lebensweise gibt – die erwachte Lebensweise nämlich. Nichts, was in Ihrem gegenwärtigen Leben gut ist, muss geopfert werden – im Gegenteil, das Erwachen wird alle Aspekte eines guten Lebens noch fördern. Worum es wirklich geht, ist die Entscheidung zu erwachen, hier und jetzt. Das ist der erste Schritt in Richtung einer Zukunft, die wirklich funktioniert, statt in einer Gegenwart zu verharren, die uns zu

überwältigen droht. Was für die Meditation gilt, gilt auch für die Transformation: *Bleiben Sie sitzen, halten Sie inne, seien Sie zuerst Sie selbst.*

*In Liebe, Deepak*

# VOLLKOMMENE MEDITATION:

EIN NEUER UND BESSERER WEG

## WARUM »VOLLKOMMENE« MEDITATION?

Wenn mich jemand fragen würde, was man von Meditation erwarten kann, würde ich antworten: »Alles, was Sie sich nur vorstellen können.« Meditation beinhaltet Transformation und wirkt sich auf jeden Aspekt Ihres Wohlbefindens aus. Meditation kann zu positiven Veränderungen in Ihrem Körper führen, Ihre geistige Einstellung beeinflussen, Ihre Entscheidungsfähigkeit verbessern und Sorgen und Ängste beseitigen. Es gibt mannigfaltige Meditationstechniken, die in hundert verschiedene Richtungen führen können, aber im Kern zielen sie alle darauf ab, eine nicht so offensichtliche Frage zu beantworten: Kann das Dasein für sich selbst sorgen? Wenn Ihre Antwort Nein lautet, dann sind all die Kämpfe und Frustrationen, die Ihren Alltag durchdringen, gerechtfertigt. Sie glauben, dass nichts und niemand außer Ihnen selbst auf Sie achtgeben wird. Deshalb stehen Sie unter so viel Stress.

Sollten Sie die Frage jedoch mit ja beantworten, erwartet Sie ein neues Leben. Die Vorstellung, dass das Dasein – einfach nur hier und jetzt zu sein – Erfüllung bringen kann, scheint fragwürdig, fast befremdlich. Für Ihren Körper ist das jedoch gar nicht abwegig. Es liegt in der Natur der Körperzellen, dass sie unwillkürlich und reibungslos funktionieren. Ebenso selbstverständlich scheinen uns die automatisch ablaufenden Reaktionen von Körpergeweben und Organen. In einem durchschnittlichen Leben schlägt das Herz eine Milliarde Mal, was eine für den Verstand höchst verblüffende Tatsache ist, insbesondere, wenn man sich das Herz als eine Maschine vorstellt,

die die Aufgabe hat, ununterbrochen Blut durch den Körper zu pumpen. Kein Computer lässt sich milliardenfach einschalten und kein Flugzeug kann milliardenfach abheben, ohne dass das Risiko, oder sogar die Gewissheit, eines mechanischen Versagens besteht. Im Lebensnetz jedoch verrichtet ein gesundes Herz seine Dauerarbeit offensichtlich ohne jede Mühe. Unser Herz schlägt gewöhnlich zwischen 60 und 100 Mal pro Minute. Das ist eine höchst faszinierende Tatsache, aber noch gar nichts im Vergleich zum Herz einer Spitzmaus, das 1 000 Mal pro Minute schlägt, oder dem eines Kolibris, das problemlos bis zu 1 250 Schläge pro Minute erreichen kann.

Das Herz ist zwar etwas ganz Besonderes, aber keineswegs einzigartig. Die Gemeinschaft der Organe – Haut, Herz, Lunge, Leber, Gehirn – bleibt bei einem normalen gesunden Menschen ganz mühelos im Gleichgewicht und in Harmonie. Bei der Ausübung unserer täglichen Aktivitäten jedoch erleben wir selten mühelose Harmonie, weder in uns selbst noch zwischen uns und anderen. Kriege und häusliche Gewalt haben den gleichen Ursprung, nämlich Disharmonie. Unsere Sorgen sind ein Symptom von Disharmonie, und wenn Depressionen auftreten, kann dies den Durchhaltewillen schwächen. Die Vorstellung, das Dasein an sich sei genug, erscheint lächerlich. Und doch können wir Momente des Gleichmuts – sogar über einen längeren Zeitraum – erleben, die Körper, Geist und Seele in ihrer ganzen Fülle in Harmonie bringen. Solche Phasen deuten darauf hin, dass etwas Dauerhafteres erreicht werden kann. Deshalb ist Meditation eine Reise und nicht nur eine Ruhepause von der täglichen Routine.

Wenn wir in der Gewissheit leben können, dass das Dasein auf der Ebene des Individuums tatsächlich für sich selbst sorgen kann, wird dem modernen Leben ein radikal neues Element hinzugefügt. In unserer Welt gibt es dann keine inneren Feinde wie Angst und Wut, die sich jenseits unserer Kontrolle unseres Geistes bemächtigen. Schmerzhaftes Erinnerungen und unzumutbare Gefühle werden nicht

mehr in die geheimen Verstecke des Unbewussten hinabgestoßen. Wir werden aus einer Art Schlafzustand geweckt, der uns als geistige Dumpfheit und Trägheit befallen hat. (Sollten Sie nicht glauben, dass wir in diesem Zustand des Schlafes leben, sehen Sie sich einfach um und achten Sie auf die ausdruckslosen Gesichter der Menschen, während sie an ihren Smartphones kleben, mit der S-Bahn zur Arbeit fahren oder am Flughafengate warten.) Das erwachte Leben steckt voller Energie und ist vollkommen bewusst; es löscht die Leiden aus, die so oft durch unsere unbewussten Gewohnheiten entstehen.

## MEDITATION IST ABSOLUT EINZIGARTIG

Persönliche Transformation ist das, was Ihnen die Meditation bietet, wenn Sie sich auf die Reise begeben. Der erste Schritt ist die Erkenntnis, dass Gewahrsein in irgendeiner Form immer vorhanden ist. Das Denken (im Wesentlichen das Beurteilen) ist nicht der wahre Charakter des Geistes. Gewahrsein ist es. Bei allem, was Sie tun, schlägt im Hintergrund Ihr Herz unaufhörlich. Und bei allem, was Sie denken, sieht im Hintergrund das Gewahrsein zu. Wir halten beides für selbstverständlich, aber das nimmt beidem nicht das Geheimnisvolle und die Macht. Man kann ein ganzes Forscherleben in der Kardiologie verbringen, nur um den verborgenen Feinheiten, die in einer einzigen Herzzelle verpackt sind, ein paar kleine Schritte näher zu kommen. (Vor noch nicht allzu langer Zeit wurde zum Beispiel zur allgemeinen Verblüffung entdeckt, dass das Herz zwölf Geschmacksrezeptoren aufweist, wie man sie normalerweise im Mund findet, und dass es sich dabei vor allem um Bittergeschmack-Rezeptoren handelt. Es gibt keine vernünftige Erklärung dafür, aber wir wissen ja nicht einmal so ganz genau, wie das Herz-Kreislauf-System es schafft, der Schwerkraft zum Trotz in unseren Zehen und im Kopf den gleichen Blutdruck aufrechtzuerhalten.)

Wir versuchen seit Jahrtausenden, die Geheimnisse des menschlichen

Geistes zu enträtseln. Noch immer gibt es keinen Konsens darüber, wie das Bewusstsein und die Fähigkeit, sich seiner selbst und der Welt um uns herum gewärtig zu sein, erklärt werden können. Es gibt keine Alternative dazu, als sich in das eigene Gewahrsein zu vertiefen, und genau da beginnt die Meditation. Meditation ist praktisch das einzige menschliche Unterfangen, das den Geist erforscht, während er keine Gedanken hat. Ansonsten dreht sich in der Philosophie und Psychologie und anderen Forschungsgebieten alles um Gedanken. Das Gewahrsein geht den Gedanken voraus, aber im modernen Leben haben wir die Dinge so vollständig umgekehrt, dass das Leben eines jeden Menschen auf geistiger Aktivität aufbaut, ohne auch nur die leiseste Ahnung zu haben, woher die Gedanken kommen. Gewiss, das Gehirn ist beteiligt, aber das ist nicht der Schlüssel. Auch wenn wir bei dem Versuch, die drei Pfund schwere graue Masse in unserem Schädel zu verstehen, große Fortschritte gemacht haben, deutet nichts an einer Gehirnzelle darauf hin, dass sie Gedanken, Gefühle und Empfindungen verarbeitet. Es gibt einige erstaunliche medizinische Fälle von Personen mit einem sogenannten Wasserkopf oder Hydrocephalus. Bei diesen Personen wurde seit dem Säuglingsalter die Großhirnrinde (die dünne Schicht an der Außenseite des Gehirns, die für höheres Denken zuständig ist) durch einen erhöhten Flüssigkeitsdruck radikal zusammengedrückt, und dennoch wuchs die Person ohne jedes Anzeichen einer geistigen Beeinträchtigung auf. In anderen seltenen medizinischen Fällen nahm ein gutartiger Tumor die Hälfte des Schädelraums oder mehr ein, ohne dass dies die Denkfähigkeit der betroffenen Person irgendwie einschränkte.

Wir glauben, es sei kein Problem, nicht zu wissen, woher die Gedanken kommen, aber das stimmt nicht wirklich. In einem faszinierenden TED-Talk im April 2019 wies David Deutsch, ein britischer Theoriephysiker, darauf hin, dass das Universum im Laufe der Geschichte als Kriegsgebiet charakterisiert wurde. In frühen Kulturen wurde versucht, die Welt im Sinne eines endlosen Krieges zwischen Gut und Böse zu erklären, in denen Menschen das

Schlachtfeld waren. Physiker aus dem zwanzigsten Jahrhundert entwickelten bessere Erklärungen, aber weiterhin im Sinne des kosmischen Krieges. Diesmal waren die Kämpfer Ordnung und Chaos. Wem diese Analogie zu abstrakt klingt, kann sie in der gegenwärtigen Klimakrise als den Kampf zwischen Klimawandel und einem zukunftsfähigen Planeten verkörpert sehen.

Das sind alles gedankliche Modelle, die schon so lange Bestand haben, sagt David Deutsch, dass wir Opfer der »kosmischen Monotonie« sind. Die Wissenschaft hat unwillentlich die alttestamentarische Vorstellung übernommen, dass es unter der Sonne nichts Neues gibt. Was ist die Lösung? Laut Deutsch ist der Mensch durch sein tieferes Verständnis auf einzigartige Weise in der Lage, etwas Neues zu schaffen. Wenn wir also erwachen, erwacht der Kosmos. Tatsächlich, glaubt Deutsch, hat das Erwachen bereits begonnen, nach Milliarden von Jahren der Monotonie.

Die Vorstellung, dass Menschen das Universum zum Erwachen bringen können, mag kühn erscheinen, aber David Deutsch ist ein Physiker, jemand, der sich in erster Linie mit mathematischen Gleichungen befasst und das Bewusstsein in den Mittelpunkt des kreativen Prozesses stellt. Damit erweitert er eine berühmte Idee, die in den Fünfzigerjahren von dem bekannten amerikanischen Physiker John Archibald Wheeler vertreten wurde, der als Erster sagte, dass wir in einem »partizipatorischen Universum« leben. Mit anderen Worten: Alles, was wir »da draußen« für real halten, hängt von unseren Überzeugungen, Wahrnehmungen, Beobachtungen, Interpretationen und Erwartungen »hier drin« ab.

Wenn man die kosmischen Zusammenhänge beiseitelässt, schaffen sich die Menschen einzelne persönliche Realitäten. Was Sie aus dem »Rohstoff« des Bewusstseins herstellen, ist einzigartig für Sie. Deshalb hat es durchaus Sinn, die Funktionsweise des Bewusstseins zu erforschen. Es gibt Regeln und Prinzipien, die es zu entdecken gilt, und was sie vorgeben, ist entscheidend für die Art und Weise unserer Lebensführung.

## DIE PRINZIPIEN DES BEWUSSTSEINS

*Bewusstsein ist wach und klar.*

*Bewusstsein überschreitet die Grenzen von Geist und Körper, Materie und Verstand.*

*Bewusstsein ist kreativ.*

*Sobald es etwas erschafft, hält das Bewusstsein es im Gleichgewicht.*

*Bewusstsein ist dynamisch – es verlangt nach Energie für Taten und Veränderungen.*

*Bewusstsein ist ein Ganzes – es durchdringt alles Existierende gleichermaßen.*

*Bewusstsein ist selbstorganisierend – es überwacht geordnete Systeme und Strukturen.*

*Bewusstsein ist harmonisch – jede Ebene der Natur ist Teil des Ganzen. Jeder Faden trägt zum kosmischen Gewebe bei.*

Diese Prinzipien klingen abstrakt, aber sie regieren unsichtbar alles, was Sie denken, sagen und tun. Wenn Sie sprechen, drücken Sie Ihre Gedanken verständlich aus. Ihre Rede ist geordnet und organisiert, anders als der »Wortsalat« eines Schizophrenen zum Beispiel. Eine einzelne Erinnerung muss aus mehreren Bereichen des Gehirns abgerufen werden, denn jede Erinnerung wird in Fragmenten gespeichert. Nur durch ihre unmittelbare Wiederausammenfügung ergibt sich eine schlüssige Erinnerung. Wenn Sie sich an etwas erinnern, setzt sich in Ihrem Bewusstsein ein mentales Puzzle zusammen. Ebenso erkennen Sie Gesichter dank mehrerer koordinierter Gehirnregionen. Auf einer noch grundlegenden Ebene sehen Sie die Welt in Farbe aufgrund eines komplexen Prozesses, bei dem über zwei Millionen Farbnuancen aus Rot, Blau und Grün geformt werden, den einzigen drei Wellenlängen des Lichts, auf die Ihre Netzhaut reagiert.

All dies geschieht, ohne dass die jeweiligen Prozesse etwas über die Prinzipien des Bewusstseins »wissen«. Sie als Mensch verfügen über mehr als hunderttausend, vielleicht bis zu einer Million, körpereigene Proteine, und jedes einzelne ist anders. Jedes erfüllt seine einzigartige Aufgabe genau dann, während es wie ein zufälliges Staubpartikel an Tausenden anderer Proteine vorbeischnurrt, und jedes hat auf eine für den menschlichen Verstand unergründliche Weise Wissen darüber erworben, was jeweils zu tun ist.

Warum ist all dies wichtig für die Meditation? Aus eigener Erfahrung zu verstehen, wie Bewusstsein funktioniert, hat enorme Vorteile. Dieses Verständnis macht das Erwachen einzigartig. Erwachen ist nicht dasselbe wie Denken, und es ist auch nicht dasselbe wie scharfsinnig statt einfältig, klug statt dumm zu sein. Beim Erwachen geht es darum zu lernen, wie das Bewusstsein funktioniert, und dann seine Prinzipien entsprechend anzuwenden. Kein anderes Wissen ist so wie dieses, und keines ist wertvoller.

Weltreligionen, spirituelle Traditionen und Weisheitsschulen beruhen auf einem Berg von Texten und Lehren. Gewährsein verlangt jedoch wenig. Es ist ein einfacher Zustand. Ein neugeborenes Baby begreift noch nichts, verfügt aber bereits über Gewährsein. Da es noch nichts von seinem Leben versteht, ist ein Neugeborenes bereit, alles was kommt zu verstehen. Viele Babys legen ein unwiderstehliches Lächeln an den Tag. Sie kennen Freude, ohne zu wissen, was Freude ist.

Das Wichtigste ist: Gewährsein bringt Sie mit dem kreativen Impuls in der Natur in Einklang. Wenn es bei der Meditation um Gewährsein geht, ist das, was wir erreichen können, praktisch unbegrenzt.

## VOLLKOMMENE MEDITATION

Die Art von Meditation, die ich in diesem Buch behandle, wird von mir als *vollkommene Meditation* bezeichnet, weil sie alle Prinzipien des Bewusstseins umfasst, die es zu verstehen und zu leben gibt.

Andere verbreitete Meditationsarten, unabhängig davon, welcher Schule oder Tradition sie angehören, unterscheiden sich davon. Es handelt sich dabei um gelegentliche Meditationen, die zu einer bestimmten Tageszeit mit einer bestimmten Technik durchgeführt werden, während der Rest des Tages wie üblich verbracht wird. Ein solcher Ansatz ist wie das Erlernen eines Musikinstruments oder des Tennisspiels – man hat die Hoffnung, immer besser zu werden, je mehr man übt. Gelegentliche Meditation hat zwar ihre Vorteile – zum Beispiel kann sie beruhigen und den Puls vorübergehend senken –, wirkt sich aber letztendlich nur sehr eingeschränkt aus. Die wenigen Minuten, die man täglich in Meditation verbringt, tragen kaum dazu bei, die überwältigende Flut von Erfahrungen in der restlichen Zeit zu bewältigen.

Die Kürze der gelegentlichen Meditation ist nicht der Grund, dass der Prozess behindert wird – zahlreiche Forschungen stützen die gängige Meditationspraxis. Man kann der Meditation nicht vorwerfen, dass sie den Kampf um die Veränderung des modernen Lebens verloren hat, da sie schon vor vielen Jahrhunderten entstanden ist, als das Leben noch in vergleichsweise ruhigen Bahnen verlief. Schon damals erkannte man, dass das völlige Eintauchen in die Meditation die letztendliche Antwort auf Schmerz und Leid sowie den Weg zur Freiheit darstellt. Das traditionelle indische Leben war in vier Stadien oder *Ashramas* unterteilt, und das letzte davon war eine Art doppelter Ruhestand. Der Mensch zog sich von Arbeit und familiären Verpflichtungen zurück in die Abgeschiedenheit und durch Meditation in sich selbst zurück.

Eine solche völlige Versenkung war auch eine Option für die wenigen, die sich von vornherein von der äußeren Welt lossagten und sich nach einem nach innen gerichteten Leben anstelle von Arbeit und Familie sehnten. Aber keines dieser beiden Modelle passt zum modernen Leben oder zu der neu entdeckten und weitverbreiteten Suche nach persönlicher Spiritualität. In diesem Buch möchte ich sogar noch weiter gehen, indem ich eine Art von totaler Versenkung anbiete,

die nicht traditionell oder gar »spirituell« im eigentlichen Sinne ist (und bei der man seinen Beruf nicht aufgeben muss). Wie ich gerade skizziert habe, ist die vollkommene Meditation eine Auslotung der Funktionsweise des Bewusstseins mit dem Ziel, diese Prinzipien auf das eigene Leben anzuwenden.

Den vielen Menschen, die gelegentlich meditieren, möchte sich sagen, dass ihnen ihre Meditationspraxis einen Vorgeschmack auf die vollkommene Meditation gibt, eine Kostprobe der Stille. Dieser Vorgeschmack kann zweifellos aufschlussreich sein, denn die meisten Menschen haben noch keine längere Erfahrung mit dem »Stillwerden« gemacht. Auch wenn sie wissen, wie sich innerer Frieden anfühlt, können sie ihn trotzdem nicht jederzeit abrufen. So angenehm es ist, in der Meditation Frieden und innere Ruhe zu finden – wenn man die Augen öffnet, was tut dann der Geist? Er kehrt zu dem Leben zurück, das er kennt, ein ständiger Strom von Sorgen, Begierden, Forderungen, Pflichten, Wünschen, Hoffnungen und Ängsten. Dennoch kann gelegentliche Meditation, trotz ihrer Begrenztheit, das eine oder andere mildern. Und oft ist sie der erste Schritt zu einer umfassenden Transformation.

Meine ersten Meditationsversuche in den frühen Achtzigerjahren waren der Auftakt zu einem Wendepunkt in meinem Leben. Wenn ich auf diese Zeit zurückblicke, sehe ich einen gestressten Bostoner Arzt in den Dreißigern, der vor Sonnenaufgang das Haus verließ und nach Sonnenuntergang zurückkehrte und dessen angegriffene Nerven eine tägliche Zufuhr von Zigaretten und Alkohol zu benötigen schienen, um sich zu beruhigen. Ich war in diesen Gewohnheiten und Süchten gefangen, weil alle Ärzte um mich herum, vor allem die überarbeiteten Assistenzärzte, damals eine solche ungesunde Lebensweise pflegten.

Innerhalb eines Jahres, nachdem ich damit begonnen hatte, zweimal täglich eine kurze Auszeit zu nehmen, um eine einfache Mantra-Meditation zu praktizieren, waren meine schlechten Angewohnheiten vollständig verschwunden. Ich wusste nun also aus erster Hand, welche tiefgreifende Veränderungen für jeden Menschen möglich sind. Und

nur einige Jahre später war ich mit Leidenschaft als Meditationslehrer tätig. Ich habe im Laufe der Zeit verschiedenste Techniken unterrichtet, und unzählige Menschen haben das Meditieren von mir gelernt. Viele von ihnen kreuzten nur kurz meinen Weg, aber in meinem Herzen war ich mir sicher, dass Meditation ihr Leben verändern würde.

Leider musste ich mit den Jahren feststellen, dass es eine große Kluft gibt zwischen dem Potenzial dessen, was Meditation bewirken kann, und dem, was sie tatsächlich bewirkt. Einer der Gründe für diese Kluft liegt darin, dass die Menschen der Meditation nur eine halbe Chance geben. Sie versuchen es eine Zeit lang damit, aber es dauert nicht lange und sie lassen die tägliche Meditation immer öfters entfallen, weil ihre Tage zu arbeitsreich sind. Irgendwann hören sie ganz damit auf, manchmal mit der Ausrede: »Ich habe ja versucht zu meditieren, aber es hat nicht funktioniert.« Oder sie suchen nach einem bestimmten Nutzen, wie zum Beispiel den Blutdruck zu senken, verlieren dann aber die Geduld, weil sich das gewünschte Ergebnis durch das Einnehmen von Pillen viel schneller einstellt. Es gibt auch noch andere Faktoren: die Missbilligung durch Familie und Freunde (vor dreißig Jahren weitaus wahrscheinlicher, aber auch heute noch möglich) oder die vor allem bei Männern verbreitete Sorge, als »esoterischer Spinner« abgetan zu werden.

## DAS GESPALTENE SELBST

Schließlich wurde mir klar, dass das Problem viel tiefer lag, nicht in dem modernen Lebensstil, sondern in seiner Ursache, dem gespaltenen Selbst. Das gespaltene Selbst ist etwas, mit dem wir alle leben. Im Alltag spielen wir ganz unterschiedliche Rollen, je nachdem, mit wem wir Umgang pflegen. Zu Hause sind wir anders als bei der Arbeit, wir sind anders zu unserer Familie als zu Fremden, anders in unseren Gedanken als in den Worten, die wir laut aussprechen.

Meditation ist so wie all die Soldaten und Pferde des Königs in dem Kinderbuch *Alice im Wunderland*, die versuchen, Humpty-Dumpty wieder zusammenzusetzen. Menschen können die verschiedenen Kräfte spüren, die in ihrem Inneren miteinander streiten. Eine einfache Entscheidung wie zum Beispiel drei Kilo abzunehmen, wird zu einem Kampf zwischen unterschiedlichen Stimmen in unserem Kopf – die eine unterstützt uns bei dem Vorhaben, während uns die andere sagt, dass wir es aus verschiedenen Gründen (Gewohnheit, Trägheit, impulsive Wünsche, zwanghaftes Verhalten, der Versuchung nachgeben und so weiter) nicht schaffen werden. Letztlich gewinnen die Kräfte der Spaltung und die Diät versagt. Sie können Humpty-Dumpty nicht wieder zusammensetzen, wenn *Sie* Humpty-Dumpty sind. Niemand von außen kann das gespaltene Selbst eines anderen Menschen reparieren, und da das gespaltene Selbst so tief eingebettet ist, kann es sich auch nicht selbst reparieren.

Die meisten Menschen kennen die Begriffe *gespaltenes Selbst* oder auch *fragmentiertes Selbst* nicht. Sie lassen sich gut an einem ihrer Nebenprodukte veranschaulichen, das jeder kennt – unsere kollektive Faszination für Ruhm. Wir werden von den Massenmedien dazu ermuntert zu glauben, dass Filmstars und andere Berühmtheiten lebenswerte, ganz besondere Menschen sind. Sie sehen nicht nur schön aus, sie haben außerdem ein perfektes Liebesleben und generell ein höchst erfülltes Dasein. Die Realität sieht natürlich anders aus, und die Kehrseite der Medaille ist, dass wir auch gerne Artikel über den Niedergang eines Prominenten durch Drogen, eine gescheiterte Beziehung oder irgendeinen Skandal lesen. Es ist eine alte Geschichte, dass sich die Menschen danach sehnen, Götzen anzubeten, nur um sie dann von ihrem Thron zu stoßen.

Durch die Verehrung von Prominenten geben wir uns der Illusion der Wunscherfüllung hin. Da wir gezwungen sind, mit unserem eigenen gespaltenen Selbst zu leben, projizieren wir Perfektion, das heißt Ganzheit, auf Prominente. Wir fantasieren, dass sie privilegierte Geschöpfe sind, die in einer anderen Realität als der unseren leben. In

unserem eigenen Leben gibt es ein ständiges Auf und Ab, Langeweile, endlose Routine und schlechte Gewohnheiten, die wir nicht ablegen können. Wir müssen erkennen, dass es sich hierbei um Produkte des gespaltenen Selbst handelt. Scheinbare Wunscherfüllung hilft nicht wirklich, wenn es darum geht, sich dem eigenen Leben zu stellen. Die Reise der vollkommenen Meditation aber kann helfen.

Das gesplante und fragmentierte Selbst kann sich nicht selbst heilen. Es wird weiterhin mit Höhen und Tiefen, inneren Widersprüchen und Konflikten konfrontiert sein. Bei ehrlicher Betrachtung bestehen die Mängel, die Sie an sich erkennen, wahrscheinlich schon seit Jahren. Wenn Sie heute ängstlich und deprimiert sind, wird das höchst wahrscheinlich nicht das erste Mal sein. Wenn Sie einer schlechten Angewohnheit wie übermäßigem Essen nachgeben, steckt hinter dieser Angewohnheit eine Geschichte von Handlungen und Entscheidungen. Wenn Sie negative psychische Tendenzen aufweisen, wie zum Beispiel ein unbeherrschtes Temperament, übertriebene Nachgiebigkeit gegenüber anderen Menschen oder das automatische Einnehmen der Opferrolle, dann haben auch diese eine Geschichte. Die Dynamik des Lebens geht weiter, denn wenn Sie versuchen, gegen eine tief verwurzelte Gewohnheit anzukämpfen, setzt dies einen Kampf zwischen zwei Aspekten des gespaltenen Selbst in Gang. Der Aspekt, der sich ändern will, steht dem Aspekt gegenüber, der sich hartnäckig weigert, sich zu ändern. Das typische Ergebnis ist, dass keiner von beiden gewinnt und die Auseinandersetzung weitergeht.

Die Begeisterung, die ich wie unzählige Menschen vor mir bei den ersten Meditationen verspürte, kam von der Entdeckung, dass es in jedem Menschen einen Platz gibt, der frei von dem gespaltenen Selbst ist. Ruhe und innerer Frieden sind gute Erfahrungen, aber ihre wahre Bedeutung liegt darin, inneren Konflikten, Unruhe, Angst, Depression, Sorge, Verwirrung und Selbstzweifeln zu entkommen. Mit ein wenig Übung kann jeder diesen Ort im Inneren finden, dorthin gehen und die Erfahrung eines heilen und ungestörten Selbst machen. Es zu schaffen, dass diese Erfahrung andauert, ist ein anderes Kapitel.