

Miryam Muhm

SPIRITUALITÄT

als Lebenskompass

Ausweg aus
Orientierungslosigkeit
und Verlust des Ichs

SCORPIO

SCORPIO

Miryam Muhm

**SPIRITUALITÄT
ALS
LEBENSKOMPASS**

Ausweg aus Orientierungslosigkeit
und Verlust des Ichs

SCORPIO

1. eBook-Ausgabe 2022

© 2021 Scorpio Verlag in der Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Danai Afrati, München

unter Verwendung von © jdwfoto/Adobe Stock

Redaktion: Franz Leipold

Layout & Satz: Robert Gigler

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-466-2

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

»Als Forscher bin ich tief beeindruckt durch die Ordnung und die Schönheit, die ich im Kosmos finde sowie im Inneren der materiellen Dinge. Und als Beobachter der Natur kann ich den Gedanken nicht zurückweisen, dass hier eine höhere Ordnung der Dinge im Voraus existiert. Die Vorstellung, dass dies alles das Ergebnis eines Zufalls oder bloß statistischer Vielfalt sei, das ist für mich vollkommen unannehmbar. Es ist hier eine Intelligenz auf einer höheren Ebene vorgegeben, jenseits der Existenz des Universums selbst.«

Carlo Rubbia (Nobelpreis für Physik 1984)

INHALT

VORWORT

TEIL 1:

WAS IST SPIRITUALITÄT? UND WAS IST RATIO?

Der Unterschied zwischen Religion und Spiritualität

Ein Leben ohne Glauben?

Wollte Nietzsche »Gott« wirklich für tot erklären?

Kapitalismus - die neue Religion?

Verdrängte Spiritualität - Körper und Seele rebellieren

Säkularisierte Vernunft versus spirituelle Vernunft

Die verschiedenen Formen der Ratio

Ist eine atheistische Wissenschaft tatsächlich besser?

TEIL 2:

DIE BESONDEREN PHÄNOMENE - BEWUSSTSEIN UND SPIRITUALITÄT

Nahtoderfahrungen und was sie uns sagen könnten

Präkognition – Wissen über zukünftige Ereignisse

Die terminale Geistesklarheit

Gibt es ein Gedächtnis außerhalb des Gehirns?

Hypothesen über das Bewusstsein

Fehlt uns der freie Wille?

TEIL 3:

DIE PRAKTIKEN DES BUDDHISMUS UND DIE SPIRITUELLE VERNUNFT

Mindfulness-Meditation als Treiber der rationalen
Entwicklung

Mindfulness-Meditation und Gesundheit

Stundenlang meditieren?

Mindfulness to go

Mindfulness und Wirtschaft

Mindfulness als Treiber positiver Gehirnveränderungen

Meditation in die Schulen bringen!

Hirnzellentraining, persönliche Weiterentwicklung und
Glückseligkeit

SCHLUSSWORT

ANMERKUNGEN

VORWORT

Warum sind wir so oft unzufrieden? Uns fehlt doch eigentlich nichts – den meisten von uns geht es gut. Sie haben eine Familie, Freunde, einen Beruf; sie können sich ihren Hobbys widmen und Urlaub machen (selbst in Corona-Zeiten). Und doch nagt oft irgendetwas an unserer Seele. Vielleicht ist es eine gefühlte »Orientierungslosigkeit«, das Fehlen eines höheren Sinns, denn tief in unserem Inneren wissen wir, dass wir von dieser Gesellschaft wie Marionetten manipuliert werden, dass wir wie hypnotisiert den Anforderungen unserer sozialen Umwelt unterliegen. Seit Jahrzehnten werden unser Denken und Handeln so gelenkt, dass wir unserer Seelenruhe den Rücken kehren und unser Glück im Konsum suchen. Diese Art von Befriedigung ist aber nur von kurzer Dauer (wie Walter Benjamin bereits vor 100 Jahren erkannte).

Zuweilen spürt unsere fremdbestimmte Seele, oder auch unser gelegentlich erwachendes Unterbewusstsein, dass wir eine wesentliche Dimension des Lebens verloren haben – eine Dimension, die nicht nur aus materialistischem Denken und Fühlen bestand, sondern in der Ethik, Moral, gesunde Werte und Empathie noch einen wichtigen Platz hatten. Diese Dimension mündete oft in die Spiritualität oder wurde von ihr getragen. Wir wussten einmal fast

instinktiv, dass es etwas gibt, was größer ist als unser Leben - und dieses Gefühl, diese innere Überzeugung diene uns als Kompass, um Gut von Böse zu unterscheiden. Wir bemühten uns, »richtig« zu handeln. Dieser Lebenskompass wurde uns jedoch zu dem Zeitpunkt genommen, als uns ein rein materialistisches Bild von der Natur vermittelt wurde und wir begannen, einem falsch verstandenen Säkularismus zu frönen, von dem wir inzwischen überzeugt sind: Religion und Spiritualität gelten als irrational. Nach den hypnotisierenden Vorstellungen des Kapitalismus unterliegt das Leben nur noch dem Materiellen (um das in unsere Köpfe zu bringen, setzen Werbung und Politik offen hypnotische Techniken ein). Kurz, wir haben der Spiritualität den Rücken gekehrt, und Moral und teilweise auch die Ethik sind weitgehend zu obsoleten Konzepten geworden.

Seit Jahrzehnten herrscht somit eine Art »ethischer Relativismus«, der wesentlich zu der heute verbreiteten Orientierungslosigkeit beiträgt. Die Grenzen zwischen Gut und Böse sind inzwischen so verschwommen, dass wir ohne ein Wimpernzucken dazu imstande sind, die absurdesten, ja perversesten Handlungen zu vollziehen.

Dieser ethische Relativismus nagt an unserer Seele, deshalb befriedigen wir sie mit immer neuen Dingen und Objekten (und die Wirtschaft freut sich). Da diese Befriedigung aber naturgemäß nur kurzfristiger Natur ist (es gibt ja ständig Neues zu erwerben), greifen viele von uns auf legale oder illegale Drogen zurück, ergehen sich in Alkoholexzessen oder verfallen in eine pervertierte Sexualität - alles, um ihrer inneren Getriebenheit zu entkommen.

Die nächsten Kapitel sollen uns als Wegweiser dienen, sich diese verloren gegangene Dimension der Werte und der

Spiritualität, die eigentlich angeborene Teile unseres Ichs sind, wieder anzueignen, indem wir unser Gehirn mittels Meditation in diese Richtung trainieren.

Im ersten Teil wird die Spiritualität erörtert, so wie sie zum Beispiel Albert Einstein verstand.

Im zweiten Teil werden anhand wissenschaftlicher Studien außerordentliche Phänomene wie beispielsweise Nahtoderfahrungen, terminale Geistesklarheit und Präkognition aufgezeigt. Obwohl es hier vieles gibt, was wir noch nicht »rein wissenschaftlich« erklären können, sollten uns all diese Phänomene dazu verhelfen, ein wenig nachzudenken und uns Fragen zu stellen – insbesondere über die Art unseres Bewusstseins.

Im letzten Teil ist es mir sehr wichtig, zu zeigen, dass die Wieder-Aneignung der spirituellen Dimension durch Meditation durchaus auf der soliden Basis etlicher wissenschaftlicher Studien fußt. Nur mit wissenschaftlich belegten Tatsachen können wir uns der Wahrheit nähern, denn in dieser Zeit einer überbordenden Flut an Worten und Informationen brauchen wir faktenbasierte Beispiele, damit jeder frei ist, seine eigenen Entscheidungen auf den Grundlagen solider Erkenntnisse zu treffen. Die forschende Wissenschaft führt uns vor Augen, dass Mindfulness-Meditation und Empathie uns die Möglichkeit eröffnen, eine höhere oder »bessere« Vernunft zu erreichen. Und sie zeigt uns vor allem eines: Diese höhere Dimension lässt uns insgesamt nicht nur zufriedener und glücklicher sein, sondern auch respektvoller mit der Natur und unseren Mitmenschen umgehen. Einen Versuch wäre es allemal wert.

TEIL 1

WAS IST SPIRITUALITÄT? UND WAS IST RATIO?

In diesem Buch geht es nicht um Religion und ihre hypnotisierenden Kulte und Riten, sondern um die Erfahrung und das Empfinden von Spiritualität, also um ein – wie Einstein es nannte – tiefgreifendes Gefühl, welches das menschliche Handeln richtungsweisend mitbestimmt und sinnstiftend ist, denn ein Leben ohne Spiritualität kann sich nur auf Materialismus und Rationalität stützen. Das Problem ist aber (wie in den letzten Jahrzehnten deutlich geworden), dass sich diese beiden so gepriesenen Grundelemente des heutigen Lebens von einem hypnotischen Glauben nähren – und zwar von dem Glauben, dass wir mit unserer Vernunft bessere Entscheidungen treffen und das Materialistische dieser Welt leichter in den Griff bekommen können. Dem ist aber, wie ich ausführen werde, mitnichten so, denn sonst bräuchten so viele von uns nicht auf legale wie illegale