

## **Kosmos und Psyche:**

### **An den Grenzen menschlichen Bewusstseins**

Stanislav Grof, M.D.

Die Erfahrungen and Beobachtungen, die ich heute besprechen werde, stammen aus einem unüblichen Gebiet, das seit vierzig Jahren den Hauptgegenstand meines beruflichen Interesses bildet - aus der Erforschung außergewöhnlicher Bewußtseinszustände. Dieses Interesse began ganz unerwartet und höchst dramatisch im Jahre 1956 nur wenige Monate nach meinem Medizinexamen, als ich zu einem Freiwilligen für ein Experiment mit LSD in der psychiatrischen Klinik der medizinischen Fakultät in Prag wurde. Diese Erfahrung hat mein persönliches und berufliches Leben tief beeinflußt und gab den Anstoß zu meiner lebenslangen Beschäftigung mit Bewußtseinsforschung.

Obwohl ich mich für das gesamte Spektrum außergewöhnlicher Bewußtseinszustände interessiere, habe ich meine persönlich wichtigsten Erfahrungen in drei Bereichen gemacht: in der Forschung psychedelischer Substanzen, in der therapeutischen Arbeit mit Personen, die spontane seelisch-geistige Krisen durchmachten (»spirituelle Notzustände«), und in der holotropen Atemarbeit, einer Methode, die ich zusammen mit meiner Frau Christina entwickelt habe.

In >>spirituellen Notzuständen<< entstehen die geänderten zustände aus unbekanntem Ursachen spontan mitten im Alltag. In der holotropen Atemarbeit werden sie durch eine Kombination von beschleunigter Atmung, stimulierender Musik, und zielgerichteter Körperarbeit gefördert. In diesem Vortrag werde ich aus allen drei Bereichen schöpfen, da die aus ihnen gewonnenen Einsichten im wesentlichen identisch sind. Ich habe persönlich über 4,000 psychedelische Sitzungen geleitet und in mehr als 30,000 holotropen Atemsitzungen, meistens in Gruppensituationen, anwesend war.

In der Vergangenheit habe ich mich sehr viel mit den Konsequenzen beschäftigt, die sich aus der systematischen Erforschung außergewöhnlicher Bewußtseinszustände für das Verständnis emotionaler und psychosomatischer Störungen und für die Psychotherapie ergeben. Heute möchte ich ein viel umfassenderes und allgemeineres Thema besprechen: nämlich die außerordentlichen philosophischen, metaphysischen, und spirituellen Erkenntnisse, die im Laufe dieser Arbeit gewonnen wurden. Die Erfahrungen

und Beobachtungen aus dieser Forschungsarbeit haben wichtige Aspekte und Dimensionen der Wirklichkeit enthüllt, die unserer alltäglichen Aufmerksamkeit normalerweise verborgen bleiben.

**Ontologische und kosmologische Einsichten  
in geänderten Bewusstseinszuständen.**

Es handelt sich da um die wesentlichsten Fragen des Seins, die sich die Menschen seit unvordenklichen Zeiten stellen. Wie ist unser Universum entstanden? Ist die Welt, in der wir leben, nichts weiteres als ein Produkt mechanischer Vorgänge mit einer leblosen, trägen, und rein reaktiven Materie? Oder ist die Schöpfung von einer höheren kosmischen Intelligenz gelenkt worden? Läßt sich die materielle Wirklichkeit einzig und allein mit Naturgesetzen erklären, oder sind daran Kräfte und Prinzipien beteiligt, die sich solchen Beschreibungen entziehen? Welches Verhältnis besteht zwischen Leben und Materie und zwischen Bewußtsein und Gehirn? Was ist der Ursprung von Ordnung, Form, und Sinn im Universum? Wie können wir solche vertrackten Probleme verstehen wie das Dilemma von Zeit und Raum? Wir können uns nicht vorstellen daß diese Dimensionen Anfang und Ende haben und Ewigkeit und Unendlichkeit sind für uns ebenso unvorstellbar. Einige der Probleme, denen wir in diesem Vortrag nachgehen werden, haben eine große Bedeutung für das alltägliche Dasein, etwa der Konflikt zwischen Gut und Böse, das Geheimnis von Karma und Reinkarnation, und die Frage nach dem Sinn des menschlichen Lebens.

Jahrhundertlang sind diese Erfahrungen und die Seins-bereiche, die sie erschließen, im Kontext verschiedener spiritueller Philosophien und mystischer Traditionen der Welt beschrieben worden. Zu ihnen gehören Vedanta, Hinayana und Mahayana Buddhismus, Daoismus, Sufismus, Gnostizismus, christliche Mystik, Kabbala, und viele andere hochentwickelte spirituelle Systeme. Die neuen Erkenntnisse bestätigen und untermauern im wesentlichen die Position dieser alten Lehren und stehen damit in radikalem Gegensatz zu den fundamentalsten Thesen der materialistischen Wissenschaft zum Bewußtsein, zur menschlichen Natur, und zum Wesen der Wirklichkeit. Sie sprechen deutlich dafür, daß Bewußtsein kein Produkt des Gehirns, sondern ein primäres Seinsprinzip ist und daß es bei der Erschaffung der Erscheinungswelt eine entscheidende Rolle spielt.

**Erfahrungen der Wiedergeburt und des beseelten Universums.**

Ein weiteres überraschendes Ergebnis dieser Forschungen ist, daß sie den Status der menschlichen Psyche in völlig anderem Licht erscheinen lassen. Sie zeigen, daß die

Psyche eines oder einer jeden von uns viel weiter reicht als die hergebrachte Auffassung der Psyche. Um alle Erfahrungen zu berücksichtigen, die in holotropen Bewußtseinszuständen auftreten können, muß man die derzeitige westliche Auffassung der Psyche um zwei große Bereiche radikal erweitern. Der erste Bereich enthält intensive Empfindungen und Emotionen, die mit dem Geburtstrauma zusammenhängen, sowie eine reichhaltige Palette entsprechender symbolischer Bilder, die sich um die Themen Geburt, Tod, Sexualität, und Gewalt drehen. Ich bezeichne diese Ebene der Psyche wegen ihrer Verbindung mit der biologischen Geburt als perinatal (von griechisch *peri*, »um«, und lateinisch *natalis*, »die Geburt betreffend«).

Der zweite zusätzliche Bereich der Psyche, der in der neuen Kartierung hinzugekommen ist, läßt sich als transpersonal bezeichnen, da sein Grundmerkmal die Erfahrung ist, daß die normalen persönlichen Grenzen des Körpers und des Ichs transzendiert werden. Transpersonale Erfahrungen dehnen das Gefühl der persönlichen Identität ungemein aus, indem sie Elemente der Außenwelt und andere Dimensionen der Wirklichkeit miteinbeziehen. Das sorgfältige Studium perinataler und transpersonaler Erfahrungen zeigt, daß die Grenzen zwischen der individuellen menschlichen Psyche und dem übrigen Kosmos letztlich willkürlich und überwindbar sind.

Diese Arbeit liefert überzeugende Indizien dafür, daß in letzter Analyse jeder (oder jede) von uns mit der Totalität des Seins umfangsgleich ist. Praktisch bedeutet das, daß uns alles, was wir in unserer alltäglichen Bewußtseinsverfassung als Objekt wahrnehmen würden, auch als eine entsprechende subjektive Erfahrung auftreten kann, wenn wir in einem holotropen Zustand sind. Wir können uns voll und bewußt mit anderen Menschen, Menschengruppen, Tieren, Pflanzen und sogar anorganischen Dingen und Vorgängen identifizieren.

Transpersonale Erfahrungen können auch Zeit transcendieren and als Erinnerungen aus dem Leben unserer menschlichen and tierischen Vorahnen, oder auch aus früheren Inkarnationen erscheinen. Während aller diesen Erlebnisse können wir völlig neue exakte Informationen über verschiedene Aspekte des Universums erhalten, auch solche, die wir in unserem jetzigen Leben über die normalen Kanäle nicht bekommen konnten. Diese Erfahrungen machen es leicht, die Anschauungen animistischer Kulturen zu verstehen, die das gesamte Universum als beseelt ansehen.

#### **Die Welt der Gottheiten und Dämone.**

Holotrope Bewußtseinszustände können auch tiefe Einblicke in die Weltbilder der Kulturen gewähren, die glauben, daß der Kosmos von mythischen Wesen bevölkert ist und daß er von verschiedenen friedvollen und zornigen Gottheiten regiert wird. Zusätzlich zu allen Elementen der materiellen Welt im gesamten Feld von Raum und Zeit können wir auch Aspekte anderer Wirklichkeitsdimensionen, wie archetypische Wesen und mythische Bereiche des kollektiven Unbewußten erleben. In diesen Zuständen können wir in direkten inneren Kontakt mit der Welt der Götter, Dämonen, übermenschlichen Wesen, und geistigen Helfer treten. Wir können auch mythische Wirklichkeiten, Phantasielandschaften, und jenseitige Stätten aufsuchen.

Die Bilder solcher Erfahrungen haben ihren Ursprung in dem kollektiven Unbewußten und können mythische Figuren und Motive aus jeder Kultur der Menschheitsgeschichte zum Gegenstand haben. Tiefe persönliche Erfahrungen dieses Bereichs helfen uns erkennen, daß die in vorindustriellen Gesellschaften anzutreffenden Bilder des Kosmos nicht auf abergläubischen Vorstellungen oder primitivem »magischen Denken« beruhen, sondern auf unmittelbarem Erleben anderer Wirklichkeiten.

Ein besonders überzeugender Beweis für die Echtheit dieser Erfahrungen ist die Tatsache, daß sie uns, wie viele andere transpersonale Phänomene, neue und genaue Informationen über verschiedene archetypische Wesen und Reiche verschaffen können. Nach Art, Umfang, und Qualität gehen diese Informationen häufig weit über unsere vorherigen intellektuellen Kenntnisse der betreffenden Mythologien hinaus. Beobachtungen dieser Art rührten den Schweizer Psychiater C. G. Jung zu der Annahme, daß wir neben dem Freudschen individuellen Unbewußten noch ein kollektives Unbewußtes haben, das uns mit dem kulturellen Erbe der gesamten Menschheit verbindet.

So können wir beispielsweise die Grosse Muttergöttin in ihrer allgemeinen Form oder in einer ihrer kulturspezifischen Ausprägungen erleben, wie die Jungfrau Maria, die hinduistischen Göttinnen Lakshmi und Parvati, die ägyptische Isis, die griechische Hera, und viele andere. Ähnlich wären als konkrete Beispiele für die Schreckliche Muttergöttin die indische Kali, die vorkolumbianische schlangenköpfige Coatlicue, oder die ägyptische löwenköpfige Sekhmet denkbar. Es muß noch einmal betont werden, daß diese Bilder nicht auf unser rassisches und kulturelles Erbe beschränkt sein müssen. Sie können der Mythologie jeder beliebigen Menschengruppe entnommen sein, auch wenn wir noch nie von ihr gehört haben.

So haben wir zum Beispiel in unseren Seminaren in Japan und Indien viele eindrucksvolle Fälle einer Identifikation mit Jesus erlebt. Sie traten bei Personen auf, die buddhistisch, shintoistisch, oder hinduistisch erzogen worden waren. Umgekehrt identifizierten sich viele Amerikaner, Engländer, Slawen, und Juden während ihrer psychedelischen Sitzungen oder ihrer holotropen Atemarbeit mit Shiva oder Buddha, mit dem ägyptischen auferstandenen Gott Osiris, der sumerischen Göttin Inanna, oder den griechischen Gottheiten Persephone, Dionysos, Attis und Adonis. Gelegentliche Identifikationen mit dem aztekischen Gott des Todes und der Wiedergeburt Quetzalcoatl, der »gefiederten Schlange«, oder mit einem der heroischen Zwillinge aus dem Popol Vuh der Mayas waren noch überraschender, da diese Gottheiten in Mythologien vorkommen, die im Westen nicht allgemein bekannt sind.

Die Begegnungen mit diesen archetypischen Figuren waren sehr eindrucksvoll und brachten oft neue und detaillierte Informationen, die von Rasse, Kultur, und Bildungsstand der Versuchspersonen, wie auch von ihren Vorkenntnissen über die betreffenden Mythologien, unabhängig waren. Je nach dem Charakter der beteiligten Gottheiten waren diese Erfahrungen gewöhnlich von äußerst heftigen Emotionen begleitet, die von ekstatischer Verzückung bis zu lähmendem metaphysischen Schrecken reichten. Menschen, denen solche Begegnungen erfuhren, betrachteten diese archetypischen Figuren gemeinhin mit großer Scheu und Ehrfurcht als Wesen, die einer höheren Ordnung angehörten, außerordentliche Energien und Macht besaßen, und die Fähigkeit hatten, Ereignisse in unserer materiellen Welt zu gestalten.

Diese Versuchspersonen machten sich damit die Einstellung vieler vorindustrieller Kulturen zu eigen, die an die Existenz von Gottheiten und Dämonen glaubten. Jedoch keine dieser Personen hielt ihre Erfahrungen archetypischer Gestalten für Begegnungen mit dem höchsten Prinzip im Universum oder nahm für sich in Anspruch, das Dasein im letzten Grunde verstanden zu haben. Sie erlebten diese Gottheiten als Geschöpfe einer höheren Macht, die sie transzendierte. In dieser Erkenntnis klingt Joseph Campbells Gedanke an, daß die Gottheiten »transparent für das Transzendente« sein sollten. Sie sollten eine Brücke zum göttlichen Ursprung darstellen, nicht damit verwechselt werden.

Wenn wir systematische Selbsterforschung oder spirituelle Übungen betreiben, müssen wir uns unbedingt davor hüten, eine einzelne Gottheit undurchsichtig zu machen und als höchste kosmische Kraft statt als Fenster zum Absoluten aufzufassen. Die

Verwechslung eines bestimmten archetypischen Bildes mit dem letzten Ursprung der Schöpfung führt zum Götzendienst, einem entzweierenden und gefährlichen Irrtum, der in der Geschichte der Religionen und Kulturen sehr weit verbreitet ist. Er vereinigt vielleicht die Menschen, die diesen Glauben teilen, aber setzt diese Gruppe gegen andere, die sich für eine unterschiedliche Darstellung des Göttlichen entschieden haben.

Dann kann es dazu kommen, daß sie versuchen, andere zu bekehren oder sie zu bezwingen und auszurotten. Im Gegensatz dazu ist echte Religion allgemein und allumfassend. Sie muß kulturspezifische archetypische Bilder transzendieren und das Augenmerk auf den letzten Ursprung aller Formen richten. Die wichtigste Frage in der Welt der Religion ist somit die nach dem Wesen des höchsten Prinzips im Universum.

#### **Das Absolute Bewußtsein.**

Wie wir jedoch gesehen haben, wird unser spirituelles Sehnen und Suchen nicht völlig dadurch gestillt, daß wir die Natur als beseelt erfahren oder archetypischen Gestalten begegnen. Ich suchte daher in den Berichten der Leute, mit denen ich gearbeitet hatte, nach Erfahrungen, die als Vorstoß an die äußersten Grenzen des menschlichen Geistes aufgefaßt wurden. Ich wollte herausfinden, welche Erfahrungen einem oder einen das Gefühl geben, dem höchsten Prinzip im Universum zu begegnen. Menschen, die ein Erlebnis des Absoluten hatten, das ihr spirituelles Verlangen gänzlich stillte, sahen in der Regel keine konkreten gestalthaften Bilder. Wenn sie das Gefühl hatten, das Ziel ihrer mystischen und philosophischen Suche erreicht zu haben, fielen ihre Beschreibungen des höchsten Prinzips sehr abstrakt und auffallend ähnlich aus.

Diejenigen, die von einer solchen äußersten Offenbarung berichteten, waren sich in ihrer Beschreibung der wahrnehmbaren Merkmale dieses Zustands bemerkenswert einig. Sie erzählten, daß die Erfahrung des Höchsten alle Beschränkungen des analytischen Verstands, alle rationalen Kategorien und alle Zwänge der gewöhnlichen Logik übersteige. Diese Erfahrung war nicht an die üblichen Kategorien des dreidimensionalen Raumes und der linearen Zeit gebunden, wie wir sie aus dem alltäglichen Leben kennen. Sie enthielt überdies alle erdenklichen Polaritäten in unzertrennlicher Verschmelzung und transzendierte damit Dualitäten aller Art.

Ein ums andere Mal verglichen die Leute das Absolute mit einer strahlenden Lichtquelle von unvorstellbarer Intensität, wobei sie jedoch betonten, daß sie sich in

einigen wichtigen Aspekten von allen Lichtformen unterschied, die wir in der materiellen Welt kennen. Das Absolute als Licht zu beschreiben, unterschlägt einige seiner wesentlichen Eigenschaften, vor allem die Tatsache, daß es auch ein unermessliches und unabsehbares Bewußtseinsfeld ist, das von unendlicher Intelligenz und Schöpfungskraft erfüllt ist.

Das höchste kosmische Prinzip läßt sich auf zweierlei Weise erleben. Manchmal lösen sich alle persönlichen Grenzen auf oder werden drastisch aufgehoben, und wir verschmelzen völlig mit dem göttlichen Ursprung, werden eins damit und nicht mehr davon zu unterscheiden. Zu anderen Zeiten behalten wir das Gefühl der Eigenständigkeit und begeben uns in die Rolle eines erstaunten Beobachters, der oder die das *Mysterium tremendum* des Seins wie von außen betrachtet. Oder es kann uns passieren, daß wir wie manche Mystiker die Ekstase von verzückten Liebenden fühlen, denen die Vereinigung mit dem oder der Geliebten zuteil wird.

In den spirituellen Schriften aller Zeiten wimmelt es von Beschreibungen von beiderlei Erfahrungen des Göttlichen. »Wie ein Falter in die Flamme fliegt und mit ihr eins wird«, sagen die Sufis, »so verschmelzen wir mit dem Göttlichen.« Shri Ramana Maharshi, der indische Heilige, beschreibt in einem seiner spirituellen Gedichte »eine Zuckerpuppe, die im Ozean schwimmen ging und sich völlig auflöste«. Im Unterschied dazu sprechen die spanische Mystikerin Theresia von Avila und Rumi, der große persische transzendente Dichter, von Gott als dem Geliebten. Ähnlich bewahrten sich die Bhaktas, die indischen Vertreter des Yoga der liebenden Hingabe, ein Gefühl der Trennung vom Göttlichen und eine Beziehung dazu. Sie wollen nicht Shri Ramanas Zuckerpuppe werden, die im kosmischen Ozean ihre Identität vollkommen verliert. Der große indische Heilige und Mystiker Ramakrishna rief einmal emphatisch aus: »Ich will Zucker schmecken, nicht Zucker werden!«

#### **Die schwangere Leere.**

Die Begegnung mit dem Absoluten Bewußtsein oder die Identifikation damit ist nicht die einzige Form, in der man das höchste Prinzip im Kosmos oder die letzte Wirklichkeit erleben kann. Der zweite Erfahrungstyp, der die Sucher nach letzten Antworten zufriedenzustellen scheint, ist besonders überraschend, da er keinen bestimmten Inhalt hat. Es ist die Identifikation mit dem Kosmischen Vakuum oder Nichts, das in den mystischen Schriften als die Leere bezeichnet wird. Um Mißverständnisse zu

vermeiden, sollte klargestellt werden, daß mit dieser Leere nicht jede Erfahrung innerlichen Leerseins gemeint ist, die wir in außergewöhnlichen Zuständen machen. Leute gebrauchen sehr oft diesen Ausdruck, um einen unangenehmen Mangel an Empfindung, Initiative, oder Sinn zu beschreiben.

Die hier gemeinte Leere jedoch muß ganz bestimmte Kriterien erfüllen. Wenn uns diese Leere widerfährt, spüren wir, daß sie die uranfängliche Abwesenheit kosmischer Maß- und Sinnhaftigkeit ist. Wir werden reines Bewußtsein dieses absoluten Nichts; gleichzeitig jedoch haben wir das merkwürdige paradoxe Gefühl, daß es eigentlich voll ist. Dieses kosmische Vakuum ist auch ein Plenum, da nichts darin zu fehlen scheint. Zwar enthält es nichts in handgreiflicher Form, doch scheint es alles Seiende in potentieller Form zu umfassen. Auf diese paradoxe Weise können wir die übliche Dichotomie von Leere und Form oder Sein und Nichtsein überwinden. Allerdings läßt sich die Möglichkeit einer solchen Lösung mit Worten nicht adäquat wiedergeben; man muß sie erleben, um sie zu verstehen.

Die Leere transzendiert die üblichen Kategorien von Zeit und Raum. Sie ist unveränderlich und liegt jenseits aller Dichotomien und Polaritäten wie Licht und Finsternis, Gut und Böse, Stabilität und Bewegung, Mikrokosmos und Makrokosmos, Schmerz und Lust, Einzelheit und Vielheit, Ordnung und Chaos, und sogar Sein und Nichtsein. Manche Menschen nennen sie die Suprakosmische und Metakosmische Leere. Die Ausdrücke suprakosmisch und metakosmisch beziehen sich auf die Tatsache, daß dieses uranfängliche Vakuum und Nichts offenbar das Prinzip ist, das der uns bekannten Erscheinungswelt zugrunde liegt und ihr gleichzeitig übergeordnet ist.

Dieses metaphysische, mit dem Potential zu allem Seienden trachtige Vakuum scheint die Wiege von allem zu sein, was es gibt, der letzte Ursprung des Seins. Die Erschaffung sämtlicher Erscheinungswelten ist demnach die Verwirklichung und Konkretisierung seiner präexistenten Möglichkeiten. Wenn wir die Leere erleben, haben wir das Gefühl, daß sie nicht nur der Ursprung alles Seienden ist, sondern auch die gesamte Schöpfung in sich faßt. Man kann es auch so ausdrücken, daß sie das ganze Sein ist, weil es außerhalb von ihr nichts gibt.

Nach unseren gängigen Begriffen und logischen Normen birgt das einige grundlegende Widersprüche. Gewiß kommt es einem absurd vor sich vorzustellen, daß ein Vakuum die Welt der Phänomene enthalten soll, deren wesentliches Merkmal doch ist,

daß sie bestimmte Formen haben. Ähnlich belehrt uns der normale Alltagsverstand, daß das schöpferische Prinzip und seine Schöpfung nicht dasselbe sein können, daß sie voneinander verschieden sein müssen. Der ungewöhnliche Charakter der Leere aber gestattet es, diese Paradoxien zu transzendieren.

Die Erfahrung des Kosmischen Vakuums als des Ursprungs der Schöpfung kann auch mit der Erkenntnis der fundamentalen Leere der materiellen Welt einhergehen. Die Einsicht, daß die alltägliche Wirklichkeit leer ist, ist die Kernaussage eines der wichtigsten spirituellen Texte des Mahayana-Buddhismus, des Prajnaparamita-Hridaya-Sutra oder »Herz Sutra der transcendenten Weisheit«. Der Text, in dem der Bodhisattva Avalokiteshvara den Weisen Shariputra anspricht, enthält als zentrale Aussage: »Form ist Leere, Leere ist nicht verschieden von Form ... Das gleiche gilt für Gefühle, Wahrnehmungen, Vorstellungen, und Bewußtsein.«

Die Idee der schwangeren Leere aus welcher die Schöpfung auftaucht erscheint auch in dem Doadejing, in der kabbalistischen Lehre (Ajin), in den Schriften des heiligen Johannes von dem Kreuz (Nada), und von Meister Eckehart (>>Gottes nichts erfüllt die ganze Welt, sein Ichts is nirgens<<). Es ist interessant, daß der Gedanke des Vakuums, das ein Plenum und eine »trächtige Leere« ist, sich auch in der modernen Physik findet.

#### **Worte für das Unausprechliche.**

Das höchste Prinzip läßt sich in holotropen Bewußtseins-zuständen direkt erleben, doch es entzieht sich allen Beschreibungs- oder Erklärungsversuchen. Die Sprache, mit der wir über Dinge des täglichen Lebens kommunizieren, ist dieser Aufgabe ganz einfach nicht gewachsen. Personen, die diese Erfahrung gemacht haben, stimmen offenbar darin überein, daß sie unaussprechlich ist. Worte und überhaupt die Struktur unserer Sprache sind schmerzhaft unzulängliche Werkzeuge, um ihr Wesen und ihre Dimensionen zu beschreiben, vor allem solchen Menschen, die sie nicht von persönlicher Erfahrung kennen.

Diejenigen, die mit den östlichen spirituellen Philosophien vertraut sind, greifen häufig auf Wörter aus verschiedenen asiatischen Sprachen zurück, wenn sie ihre spirituellen Erfahrungen und Erkenntnisse beschreiben wollen. Sie gebrauchen indische, tibetische, chinesische, oder japanische Begriffe wie Samadhi (Versunkenheit), Shunyata (Leere), Kundalini (Schlangenkraft), Bardo (Zwischenzustand nach dem Tod), Anatta

(Nicht-Selbst), Satori (Erleuchtung). Nirvana, Chi oder Ki (Energie) und Dao für hohe transzendente Zustände oder umgekehrt Samsara (die Welt von Geburt und Tod), Maya (Weltillusion), Avidya (Nichtwissen) und dergleichen, wenn sie von der alltäglichen Wirklichkeit sprechen.

Diese Sprachen entstanden in Kulturen mit großem Feingefühl für holotrope Zustände und spirituelle Wirklichkeiten. Anders als die westlichen Sprachen enthalten sie viele *Termini technici* eigens für Nuancen der mystischen Erfahrungen und verwandte Dinge. Letzten Endes lassen sich auch diese Wörter nur von denjenigen voll verstehen, die die entsprechenden Erfahrungen gemacht haben. Einige Leute halten Schweigen für die angemessenste Reaktion auf die Erfahrung des Absoluten. Für sie gilt der Spruch: »Wer weiß, spricht nicht, wer spricht, weiß nicht«. (Daodejing: »Ein Dao - kann es als Dao bestimmt werden, ist es kein stetiges Dao. Ein Name kann er als Name bestimmt werden, ist er kein stetiger Name«)

Obwohl auch Dichtung noch ein sehr unvollkommenes Werkzeug ist, scheint sie doch angemessener und tauglicher dafür zu sein, das Wesen spiritueller Erfahrungen zu vermitteln und transzendente Wirklichkeiten ahnbar zu machen. Aus diesem Grund bedienten sich viele der großen Visionäre und religiösen Lehrer der Dichtung, wenn sie ihre metaphysischen Einsichten mitteilen wollten. Vielen Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, fielen Stellen von transzendenten Dichtern ein, die sie zitierten. Ich habe sie häufig sagen hören, daß visionäre Gedichte, die sie vorher nicht verstanden oder gemocht hatten, ihnen nach ihrer eigenen mystischen Erfahrung plötzlich klar und von neuem Sinn durchleuchtet waren.

### **Das Göttliche innerhalb der menschlichen Psyche.**

Wenn wir uns erlebnismäßig mit dem Absoluten Bewußtsein identifizieren, wird uns klar, daß unser eigenes Sein letztlich umfangsgleich mit diesem Prinzip, sowie mit dem gesamten kosmischen Netz, mit dem ganzen Sein ist. Die Erkenntnis unserer eigenen Göttlichkeit, unserer Identität mit dem kosmischen Ursprung, ist die wichtigste Entdeckung, die wir während der tiefen Selbsterforschung machen können. Dies ist der Kern der berühmten Aussage in den altindischen heiligen Schriften, den Upanishaden: »Tat tvam asi.« Wörtlich übersetzt heißt dieser Satz: »Das bist du«, womit gemeint ist, »du bist göttlichen Wesens«, oder »du bist Gottheit«.

Dieser Satz macht es deutlich, daß unsere alltägliche Identifikation mit dem »hautumschlossenen Ich«, dem verkörperten individuellen Bewußtsein, oder mit »Name und Form« (Namarupa) eine Illusion ist und daß unser wahres Wesen in der Totalität der kosmischen Schöpfungsenergie (Atman-Brahman) besteht. Dieser Aufschluß über die Identität des Einzelnen mit dem Göttlichen ist das letzte Geheimnis im Kern aller großen spirituellen Traditionen, auch wenn es hin und wieder vielleicht etwas anders formuliert wird.

Ich habe schon erwähnt, daß nach dem Hinduismus der Atman, das individuelle Bewußtsein, und der Brahman, das universale Bewußtsein, eins sind. Die Anhänger des Siddha-Yoga bekommen in vielen Abwandlungen den grundlegenden Lehrsatz dieser Schule zu hören: »Gott wohnt in dir als du.« In buddhistischen Schriften können wir lesen: »Schau nach innen, du bist der Buddha.« In der konfuzianischen Tradition wird uns gelehrt: »Himmel, Erde, und Mensch sind ein Leib.« Dieselbe Botschaft spricht aus den Worten Jesu Christi: »Ich, du, und der Vater sind eins.« Und Gregorios Palamas, einer der größten Theologen der orthodoxen Kirche, erklärte: »Das Himmelreich, nein vielmehr der Himmelskönig, ist in uns.«

Ähnlich lehrte der große jüdische Weise, der Kabbalist Abraham ben Samuel Abulafia: »Er und wir sind eins.« Mohammed sagt: »Wer sich selbst kennt, kennt seinen Herrn.« Mansur al-Hallaj, der sufische Ekstatiker und Dichter, der auch »der Märtyrer der mystischen Liebe« genannt wird, beschrieb es so: »Ich sah meinen Herrn mit dem Auge des Herzens. Ich fragte: »Wer bist du?«- Er antwortete: »Du«. Hallaj wurde eingekerkert und zum Tode verurteilt, weil er gesagt hatte: »Ana'l-haqq - ich bin Gott, die Absolute Wahrheit, die Wahre Wirklichkeit.«

### **Der Vorgang der kosmischen Schöpfung.**

Die Leute, die sich in ihren holotropen Bewußtseinszuständen mit dem göttlichen schöpferischen Prinzip identifiziert haben, berichten oft Einsichten in die »Motivation«, aus der heraus dieses Prinzip schöpft und eine grosse Mannigfaltigkeit der Erfahrungswelten hervorbringt. Diese Schilderungen enthalten interessante Widersprüche. Eine wichtige Kategorie dieser Einsichten hebt die phantastischen Ressourcen und unvorstellbaren Fähigkeiten des Absoluten Bewußtseins hervor. Die Offenbarungen einer anderen Art geben zu verstehen, daß das Absolute Bewußtsein im Schöpfungs-prozeß

tatsächlich etwas sucht, was ihm in seinem ursprünglichen makellosen Zustand fehlt und abgeht.

Diese beiden scheinbar gegensätzlichen Gesichtspunkte widersprechen sich jedoch gar nicht und können ohne weiteres nebeneinander bestehen. Der Schöpfertrieb wird oft als eine Urgewalt beschrieben, in der sich die unvorstellbare innere Überfülle des Göttlichen widerspiegelt. Der schöpferische kosmische Ursprung ist so unermesslich und fließt derart über von grenzenlosen Möglichkeiten, daß er nicht an sich halten kann und sich in seinem ganzen Reichtum zum Ausdruck bringen muß. Andere Beschreibungen stellen das ungeheure Begehren des Universalen Geistes heraus, sich selbst kennenzulernen und sein volles Potential zu erforschen und zu erfahren.

Das kann nur durch die Veräußerlichung und Manifestation all seiner latenten Möglichkeiten in Form eines konkreten Schöpfungs-aktes geschehen. Es erfordert die Polarisierung in Subjekt und Objekt, die Dichotomie von Beobachter und Beobachtetem. Diese Einsichten erinnern an die Art, wie die Schöpfung in einigen kabbalistischen Texten erklärt wird, denen zufolge es vorher einen Zustand des Nichtseins gab, von dem es heißt: »Gesicht erblickte nicht Gesicht.« »Gott wünschte Gott zu schauen«, wird als Grund für die Schöpfung genannt.

Weitere wichtige Dimensionen des Schöpfungsprozesses, die häufig hervorgehoben werden, sind die Verspieltheit, der Selbst-genuß, und der kosmische Humor des Schöpfers. Diese Elemente finden sich am besten in altindischen Schriften beschrieben, die das Universum und das Sein als Göttliches Spiel oder Lila bezeichnen. Nach dieser Auffassung ist die Schöpfung ein verzwicktes, unendlich komplexes kosmisches Spiel, das die Gottheit Brahman aus sich selbst und in sich selbst erstehen läßt.

Er ist der Dramatiker, der das Spiel erdacht hat, wie auch sein Produzent, Regisseur, und sämtliche Akteure, die die zahllosen Myriaden von vorkommenden Rollen spielen. Dieses kosmische Spiel der Spiele wird in vielen Dimensionen, auf vielen Ebenen, und in unvorstellbaren Größenordnungen gespielt. Die Schöpfung läßt sich auch als ein kolossales Experiment betrachten, das die ungeheure Neugier des Absoluten Bewußtseins ausdrückt, eine Leidenschaft analog zu der Begeisterung eines Wissenschaftlers, der sein Leben dem Studium und der Forschung widmet.

Die Frage, die hinsichtlich des Schöpfungsprozesses häufig aufkam, betraf den Grad an Kontrolle, die das Göttliche über seinen Ausgang hat. Manchmal sieht es so aus, als hätte das Absolute Bewußtsein die Schöpfung in ihrer Gesamtheit und in allen Einzelheiten voll in der Hand. In diesem Fall sind es nur die individuellen Darsteller, die Überraschungen im kosmischen Spiel erleben. Diese erklären sich daraus, daß der Schleier der Unwissenheit sich unversehens hebt, wodurch bedeutsame Aspekte des göttlichen Wissens enthüllt werden, die ihnen zuvor verborgen waren.

Hin und wieder geht Personen, die holotrope Zustände erleben, eine wesentliche Alternative zu diesem Szenarium auf. Sie sehen sich vor die Möglichkeit gestellt, daß nur die Grundparameter der Schöpfung klar definiert sind, das Endergebnis im einzelnen aber selbst für das Göttliche unvorhersehbar bleibt. Dieses letztere Modell des kosmischen Spiels läßt sich mit einem Kaleidoskop oder einem Schachspiel vergleichen. Der Erfinder des Kaleidoskops erkannte offenbar, daß sich durch die Drehung einer Röhre mit besonders angeordneten Spiegeln und bunten Glasstückchen darin eine Vielfalt von schönen dynamischen Bildern erzeugen läßt. Er kann jedoch unmöglich die genauen Konstellationen und Kombinationen vorhergesehen haben, die bei der Benutzung dieser Erfindung entstehen würden.

Ähnlich konnte der Erfinder des Schachspiels die allgemeinen Möglichkeiten eines Spieles sehen, das auf den vierundsechzig schwarzen und weißen Feldern eines Brettes mit Figuren gespielt wird, die genau festgelegte Rollen und Bewegungen haben. Doch es wäre überhaupt nicht daran zu denken gewesen, die ganzen unendlichen Möglichkeiten konkreter Situationen vorauszuahnen, zu denen das Schachspiel schließlich führte.

Selbstverständlich ist die Schöpfung unendlich viel komplexer als das Kaleidoskop oder das Schachspiel. Obwohl die Intelligenz des Absoluten Bewußtseins unermesslich ist, läßt sich vorstellen, daß die Entfaltung des kosmischen Schauspiels jenseits seiner Kontrolle liegen und echte Überraschungen bringen kann. Eng zusammen damit hängt die Frage unserer eigenen Rolle im kosmischen Schauspiel. Wenn das universale Drehbuch vom Göttlichen in allen Einzelheiten geschrieben wird, bleibt uns als einzelnen Spielern keine Möglichkeit aktiver kreativer Beteiligung.

Bestenfalls können wir der Tatsache gewahr werden, daß unser Leben in der Vergangenheit unauthentisch war, weil wir über entscheidende Aspekte des Seins und unseres eigenen Wesens falsch unterrichtet waren. Doch wenn bestimmte Entwicklungen

selbst für das Göttliche unvorhersehbar sind, könnten unerwünschte Trends wie etwa die gegenwärtige globale Krise unsere Mithilfe erfordern. In dem Fall könnten wir tatsächlich zu richtigen aktiven Mitspielern und wertvollen Partnern des Absoluten Bewußtseins im göttlichen Spiel werden.

Einige Menschen die Einsichten in die »Motive« der Schöpfung erhalten haben, stellen auch ihre ästhetische Seite her aus. Aus dieser Perspektive scheinen das Universum, in dem wir leben, und alle Erfahrungswirklichkeiten in anderen Dimensionen ebenfalls höchste Kunstwerke zu sein und läßt sich der Impuls, sie zu erschaffen, mit der Inspiration und der schöpferischen Begeisterung eines Meisterekünstlers vergleichen.

### **Göttliche Sehnsucht.**

Wie schon gesagt, offenbaren die Erkenntnisse über die der Schöpfung zugrunde liegenden Kräfte mitunter »Motive«, die anderer Art sind und sogar mit den oben beschriebenen in Konflikt zu stehen scheinen. Aus ihnen spricht nicht überfließende Fülle, Reichtum und äußerste Autarkie und Beherrschung des kosmischen schöpferischen Prinzips, sondern ein Gefühl des Mangels, der Not oder der Bedürftigkeit. Beispielsweise kann man die Entdeckung machen, daß das Absolute Bewußtsein trotz der Unermeßlichkeit und Vollkommenheit seines Seinszustandes erkennt, daß es allein ist. Diese Einsamkeit findet ihren Ausdruck in einem abgrundtiefen Verlangen nach Gemeinschaft, Mitteilung und Austausch - in einer Art von Göttlicher Sehnsucht. Die stärkste Kraft hinter der Schöpfung wird dann beschrieben als das Bedürfnis des schöpferischen Prinzips, zu lieben und geliebt zu werden.

Eine weitere entscheidende Dimension des Schöpfungs-prozesses, die ab und zu in dieser Kategorie berichtet wurde, scheint das Urverlangen des göttlichen Ursprungs nach Erfahrung der greifbaren materiellen Welt zu sein. Diesen Einsichten zufolge hat der Geist den tiefen Wunsch zu erfahren, was zu seinem eigenen Wesen im Gegensatz und Widerspruch steht. Er will alle Eigenschaften ergründen, die er in seinem Reinzustand nicht hat, alles werden, was er nicht ist. Da er ewig, unendlich, unbegrenzt, und ätherisch ist, sehnt er sich nach dem Flüchtigen, Unbeständigen, durch Raum und Zeit Begrenzten, Festen, und Körperlichen.

Diese dynamische Beziehung zwischen Geist und Materie wurde in der aztekischen Mythologie als das Spannungsverhältnis zwischen zwei Göttern dargestellt -

zwischen Tezcatlipoca («Rauchender Spiegel») als Symbol der Materie und Quetzalcoatl («Gefiederte Schlange») als Vertreter des Geistes. Eine schöne Illustration dieses kosmischen Tanzes von Quetzalcoatl und Tezcatlipoca findet sich in der vorkolumbianischen Falhandschrift in Nahuatl, die als Codex Borbonicus bekannt ist.

Ein anderes wichtiges »Motiv« der Schöpfung, das gelegentlich erwähnt wird, ist das Element der Monotonie. Wie gewaltig und großartig die Erfahrung des Göttlichen aus der menschlichen Perspektive auch erscheinen mag, für das Göttliche ist sie immer dasselbe und in dem Sinne monoton. Die Schöpfung kann als eine titanische Anstrengung gesehen werden, in der sich ein transzendentes Sehnen nach Veränderung, Wandlung, Bewegung, Dramatik, und Überraschung ausdrückt. Die zahllosen Erfahrungswirklichkeiten in vielen verschiedenen Dimensionen und auf vielen verschiedenen Ebenen bieten eine unendliche Zahl von Gelegenheiten zu Bewußtseinsabenteuern und göttlicher Selbsterhaltung.

Die extremen Darstellungen der Schöpfung als eines Aktes mit dem Ziel, die Monotonie des undifferenzierten Absoluten Bewußtseins zu überwinden, sprechen sogar von Kosmischer Langeweile. Dies erinnert abermals an Stellen aus mittelalterlichen kabbalistischen Texten, nach denen Gott das Universum auch deshalb schuf, weil er keine Langeweile mehr haben wollte.

Neben Aufschlüssen über die »Gründe« der Schöpfung (das Warum) bringen Erfahrungen in holotropen Zuständen oft erhellende Einsichten in die genaue Dynamik und Mechanik des Schöpfungsprozesses (das Wie). Diese hängen mit der »Bewußtseinstchnik« zusammen, die Erfahrungen mit unterschiedlichen Sinneseindrücken erzeugt und virtuelle Realitäten schafft, indem sie diese sinnlichen Komponenten systematisch und kohärent orchestriert. Obwohl die Beschreibungen dieser Einsichten in manchen Einzelheiten, der Ausdrucksweise und den zur Veranschaulichung gebrauchten Metaphern voneinander abweichen, unterscheiden sie in der Regel zwei zusammenhängende und sich gegenseitig ergänzende Prozesse, die an der Erschaffung der Erscheinungswelten beteiligt sind.

Der erste ist die Aktivität, die die ursprüngliche undifferenzierte Einheit des Absoluten Bewußtseins in eine zunehmende Menge abgeleiteter Bewußtseinseinheiten aufspaltet. Der Universale Geist betätigt sich in einem schöpferischen Spiel, das komplizierte Sequenzen von Teilungen, Fragmentierungen, und Differenzierungen

beinhaltet. Daraus entstehen schließlich Erfahrungswelten mit zahllosen eigenständigen Wesen darin, die mit bestimmten Bewußtseinsformen ausgestattet sind und eine selektive Selbstwahrnehmung besitzen. Es besteht offenbar allgemeine Übereinstimmung darüber, daß diese durch vielfache Teilungen und Unterteilungen des anfangs ungeteilten Feldes des kosmischen Bewußtseins entstehen. Nicht außerhalb seiner selbst schöpft somit das Göttliche, sondern durch Transformationen im Feld seines eigenen Seins.

Das zweite wichtige Element im Prozeß der Schöpfung ist eine einzigartige Form von »Abschottung« oder von »kosmischer Abkapselung«, wodurch die sekundären Bewußtseinseinheiten allmählich immer mehr den Kontakt zu ihrem Ursprung und das Wissen um ihre Urnatur verlieren. Sie entwickeln zudem ein Gefühl individueller Identität und absoluter Getrenntheit voneinander. In den Endphasen dieses Prozesses gibt es immaterielle, aber relativ undurchlässige Trennwände zwischen diesen abgespalteten Einheiten wie auch zwischen jeder von ihnen und dem ursprünglichen undifferenzierten Ganzen des Absoluten Bewußtseins. Es ist wichtig klarzustellen, daß dieses Gefühl der Trennung rein subjektiv und letztlich illusorisch ist. Auf einer tieferen Ebene liegt die ungeteilte und undifferenzierte Einheit weiterhin der gesamten Schöpfung zugrunde.

Die obigen Begriffe »Abschottung« und »kosmische Abkapselung« sind in diesem Zusammenhang nicht ganz passend, denn sie lassen eine mechanische Trennung von Elementen und ein Zerbrechen des Ganzen in Teile vermuten. Solche gegenständlichen Bilder taugen viel besser für den handwerklichen Umgang mit bestimmten Stoffen, etwa für Maurer- oder Zimmermannsarbeiten, als für die Dynamik, die ich meine. Deshalb entlehnen auch viele Leute Begriffe aus der Psychologie und vergleichen diesen Vorgang mit Mechanismen wie Vergessen, Verdrängung, oder Dissoziation. Wir sprechen hier von dem Phänomen, das der Schriftsteller und Philosoph Alan Watts »das Verbot zu wissen, wer man ist« genannt hat. Nach Einsichten aus holotropen Zuständen sind die abgespalteten Bewußtseinseinheiten nicht unbedingt nur Menschen und Tiere, sondern auch Pflanzen und Elemente der anorganischen Welt, körperlose und archetypische Wesen.

#### **Die Wege zur Wiedervereinigung mit der schöpferischen Prinzip.**

Dieser Prozeß sukzessiver Teilungen verbunden mit zunehmender Trennung und Entfremdung stellt nur eine Hälfte des kosmischen Kreislaufs dar. Die Einsichten aus

holotropen Zuständen machen des öfteren einen anderen Teil dieses Prozesses sichtbar, nämlich Vorgänge im Bewußtsein, die eine Bewegung in der Gegenrichtung widerspiegeln - von den Welten der Vielheit und Trennung hin zu wachsender Auflösung von Grenzen und Verschmelzung zu immer größeren Ganzen.

Nach den Einsichten aus holotropen Zuständen bietet der universale Prozeß nicht nur unendlich viele Möglichkeiten, ein eigenständiges Individuum zu werden, sondern eine genauso reiche und bunte Palette von Gelegenheiten zur Entgrenzung und Verschmelzung, durch die man die Rückkehr zum Ursprung erleben kann. Die Vereinigungserfahrungen ermöglichen es den individuellen Bewußtseinseinheiten, ihre Entfremdung zu überwinden und sich vom Wahn ihrer Getrenntheit zu befreien. In letzter Konsequenz löst dieser Prozeß alle Grenzen auf und bewirkt die Wiedervereinigung mit dem Absoluten Bewußtsein. Die in vielen Formen und auf vielen Ebenen geschehenden Verschmelzungsakte vervollständigen das zyklische Gesamtmuster des kosmischen Tanzes.

Abraham Maslow, der amerikanische Psychologe, der einen wichtigen Beitrag zur Begründung der humanistischen wie auch der transpersonalen Psychologie leistete, befragte hunderte von Personen, die spontane Vereinigungszustände erlebt hatten, oder »Gipfelerfallungen«, wie er sie nannte. Die westliche Psychiatrie differenziert nicht zwischen Mystik und Psychose und behandelt mystische Erfahrungen jeder Art gemeinhin als Anzeichen von Geisteskrankheit. Ich habe in meinem Berufsleben viele Menschen kennengelernt, die pathologisiert und mit Beruhigungsmitteln und sogar Schocktherapie behandelt wurden, weil sie die Einheit mit anderen Menschen, der Natur, dem Kosmos, und Gott erlebt hatten.

Maslow war imstande zu zeigen, daß mystische Erfahrungen keine Anzeichen von Krankheit sind und nicht in die Lehrbücher der Psychiatrie gehören. Sie kommen oft bei Menschen vor, die keinerlei ernste seelische Probleme haben und die ansonsten nach den üblichen psychologischen Kriterien als »normal« gelten würden. Zudem können diese Erfahrungen, wenn sie in einem förderlichen Rahmen geschehen und gut verarbeitet werden, sehr positive Auswirkungen haben und zu besserer Leistung, höherer Kreativität und »Selbstverwirklichung« führen. Die häufigsten Auslöser von Vereinigungserfahrungen sind natürliche und menschliche Schöpfungen von außerordentlicher ästhetischer Schönheit. Die Konfrontation mit hervorragenden künstlerischen Werken kann eine ganz ähnliche Wirkung haben. Es existiert auch eine grosse Menge von Methoden durch die

man verschiedene Formen der Vereinigungserfahrungen hervorrufen kann (>>Technologien des Heiligen<<).

Der Kürze halber bezeichne ich den absteigenden Teil des kosmischen Prozesses, der die Schöpfung (»Involution des Bewußt-seins«) darstellt, als *hylotrop*, das heißt auf die Welt der Materie gerichtet (von griechisch *hyle*, »Materie«, und *trepein*, »eine Richtung nehmen«). Ähnlich nenne ich den aufsteigenden Aspekt des kosmischen Prozesses, der die Rückkehr zur ursprünglichen undifferenzierten Einheit vollzieht (»Evolution des Bewußtseins«), *holotrop*, nach Ganzheit strebend. Ähnliche Begriffe findet man auch bei Plotinus (Ausfluß vs. Rückfluß), in den Werken der deutschen idealistischen Philosophen, und Shri Aurobindo (Involution vs Evolution). Eine überaus kreative und geistreiche zeitgenössische Synthese der Vorstellungen vom Abstieg und Aufstieg findet sich im Werk von Ken Wilber.

#### **Das Verbot zu wissen wer man ist.**

Wenn es stimmt, daß unser tiefstes Wesen göttlich ist und daß wir mit dem schöpferischen Prinzip des Universums identisch sind, wie erklären wir uns dann die Hartnäckigkeit unseres Glaubens, wir seien physische Körper, Alan Watts' 'hautumhüllte Egos? Woher kommt diese fundamentale Unwissenheit um unsere wahre Identität, dieser geheimnisvolle Schleier des Vergessens, den Alan Watts »das Verbot zu wissen, wer man ist« nannte? Wie ist es möglich, daß ein unendliches und zeitloses Geistwesen in sich die virtuelle Nachbildung einer greifbaren Wirklichkeit bevölkert von fühlenden Wesen erschafft, die sich als getrennt von ihrem Ursprung und voneinander erleben? Wie können die Akteure im Weltdrama sich so weit verirren, daß sie an die objektive Existenz ihrer illusorischen Wirklichkeit glauben?

Die beste Erklärung, die mir von den Leuten, mit denen ich gearbeitet habe, zu Ohren gekommen ist, besagt, daß das kosmische schöpferische Prinzip sich in die Falle seiner eigenen Vollkommenheit fängt. Die schöpferische Absicht hinter dem göttlichen Spiel besteht darin, Erfahrungswirklichkeiten hervorzurufen, die die besten Gelegenheiten zu Bewußtseinsabenteuern bieten. Um diese Voraussetzung zu erfüllen, müssen sie in allen Einzelheiten überzeugend und glaubhaft sein. Als Beispiel hierfür können wir Kunstwerke wie Theaterstücke oder Filme anführen. Sie können mitunter mit solcher Perfektion aufgeführt und gespielt werden, daß wir vergessen, daß die Vorgänge, die wir betrachten, illusorisch sind, und auf sie reagieren, als ob sie real wären. Außerdem können

auch gute Schauspielel - manchmal ihre wahre Identität verlieren und vorübergehend mit den Charakteren verschmelzen, die sie darstellen.

Wie schon erwähnt, hat die Welt, in der wir leben, viele Eigenschaften, die dem Absoluten Bewußtsein in seiner Reinform fehlen, etwa Vielheit, Polarität, Dichte, und Körperlichkeit, Veränderung, und Unbeständigkeit. Das Vorhaben, ein Abbild zu erschaffen, eine mit diesen Eigenschaften ausgestattete materielle Realität, wird mit einer solchen künstlerischen und wissenschaft-lichen Perfektion ausgeführt, da die abgespalteten Einheiten des Universalen Geistes sie völlig überzeugend finden und für wirklich halten. Im Atheisten, seinem extremsten künstlerischen Meister-stück, gelingt es dem Göttlichen tatsächlich, Argumente nicht nur gegen seine Beteiligung an der Schöpfung, sondern sogar gegen seine Existenz vorzubringen.

Eines der wesentlichen Hilfsmittel zur Erschaffung der Illusion einer normalen materiellen Wirklichkeit ist die Existenz des Trivialen und Häßlichen. Wenn wir alle strahlende ätherische Wesen wären, unsere Lebensenergie direkt von der Sonne holten, und in einer Welt lebten, in der alle Landschaften wie der Himalaja, der Grand Canyon, und unberührte Pazifikinseln aussähen, wäre es uns offensichtlich, daß wir Teil einer göttlichen Wirklichkeit sind. Auch wenn alle Bauwerke in unserer Welt wie die Alhambra, der Tadsch Mahal, Xanadu, oder die Kathedrale von Chartres aussähen und wir von Michelangelos Skulpturen umgeben wären und Beethovens oder Bachs Musik lauschten, wäre die Göttlichkeit unserer Welt leicht zu erkennen.

Die Tatsache, daß wir physische Körper mit all ihren Abson- derungen, Ausscheidungen, Ausdünstungen, Unvollkommenheiten, und Krankheiten sowie einen Magen-Darm-Trakt mit seinem ekligen Inhalt haben, trübt und verdunkelt die Wahrnehmung unserer Göttlichkeit sicher nachhaltig. Diverse physiologische Funktionen wie Erbrechen, Rülpsen, Furzen, Defäkieren, und Urinieren in eins mit dem schließlichen Verfaulen des menschlichen Körpers komplizieren das Bild weiter. Ähnlich macht es die Existenz von Schandflecken in der Natur, Schuttabladeplätzen, verseuchten Industriegebieten, übelriechenden Toiletten mit obszönen Graffiti, städtischen Ghettos, und Millionen von heruntergekommenen Häusern sehr schwer zu erkennen, daß unser Leben ein göttliches Spiel ist.

Es ist sicher leichter, Göttlichkeit mit Schönheit zu verbinden als mit Häßlichkeit. In einem weiteren Rahmen jedoch wird durch die Aufnahme der Häßlichkeit in die

universale Ordnung das Spektrum des Seienden umfassender und reicher und die göttliche Natur der Schöpfung besser verhehlt. Das Bild des Grauenhaften läßt sich mit großer Perfektion und künstlerischen Kraft zeichnen, und es tun zu können, stellt eine spannende Herausforderung dar. Wenn wir erkennen, daß zur komplexen Natur des Kosmischen Bewußtseins alch Eigenschaften gehören, deren Abglanz wir auf unserem Plan in Künstlern und Wissenschaftlern finden, kommt einem die Neigung, das gesamte Spektrum der Möglichkeiten einschließlich des Häßlichen und Abscheulichen auszuschöpfen, auf einmal nicht mehr sehr überraschend vor.

Der Welt unserer Kunst, etwa der Malerei, der Literatur und dem Film, kann man kaum den Vorwurf machen, das Schöne und Erbauliche einseitig zu bevorzugen. Ähnlich schrecken Wissen-schaftler durchaus nicht davor zurück, alle Aspekte des Seins zu erforschen, und viele zögern nicht, ihrer leidenschaftlichen Suche auch dann noch nachzugehen, wenn ihre Entdeckungen düstere und häßliche Konsequenzen für unsere Welt haben. Wenn uns der Ursprung und Zweck des kosmischen Dramas einmal klargeworden sind, müssen die üblichen Kriterien für Vollkommenheit und Schönheit drastisch revidiert werden. Eine der wichtigen Aufgaben auf der spirituellen Reise besteht darin, das Göttliche nicht nur im Ungewöhnlichen und im Gewöhnlichen, sondern auch im Niedrigen und Häßlichen sehen zu lernen.

#### **Tücken und Fallen der Rückkehr.**

Es gibt noch einen wichtigen Grund, weshalb wir uns so schwer von der Illusion freimachen können, wir lebten als eigenständige Individuen in einer materiellen Welt. Das göttliche Spiel ist kein völlig geschlossenes System und es bietet den Darstellern die Möglichkeit, die wahre Natur der Schöpfung einschließlich ihrer eigenen kosmischen Stellung her auszufinden. Jedoch die Wege, die aus dem Selbstbetrug zur Erleuchtung und zur Wiedervereinigung mit dem göttlichen Ursprung führen, sind sehr problematisch, sind mit vielen Härten, Risiken, und Prüfungen behaftet, und die meisten der potentiellen Schlupflöcher in der Schöpfung sind ausgezeichnet gedeckt.

Für die Aufrechterhaltung von Stabilität und Gleichgewicht in der kosmischen Ordnung ist das absolut notwendig. Diese Tücken und Fallen des spirituellen Weges machen einen wichtigen Teil des »Verbots zu wissen, wer man ist« aus. Alle Möglichkeiten der spirituellen Öffnung wurden von je her durch eine Vielfalt starker Gegenkräfte kompliziert. Im Mittelalter riskierten viele Leute, die spontane mystische

Erlebnisse hatten, die Anklage, Folter und Hinrichtung durch die heilige Inquisition. In unserer Zeit haben psychiatrische Etikettierungen und drastische therapeutische Maßnahmen die Hexenverfolgungen, Foltern, und Autodafes ersetzt. Der materialistische Szientismus des 20. Jahrhunderts hat jedes spirituelle Streben, einerlei wie ernsthaft und gewissenhaft, verspottet und pathologisiert. Die Autorität, die die Wissenschaft in der modernen Gesellschaft genießt, macht es somit schwer, die Spiritualität ernst zu nehmen und den Weg geistiger Entdeckungen zu gehen.

Überdies wirken die Dogmen und Praktiken der konventionellen Religionen eher dahin, die Tatsache zu verdunkeln, daß der einzige Ort, wo wahre Spiritualität sich finden läßt, im Innern der Psyche eines jeden oder einer jeden von uns ist. Im schlimmsten Fall kann die organisierte Religion tatsächlich ein schweres Hindernis für jede ernsthafte spirituelle Suche darstellen statt eine Kraft, die uns helfen kann, Anschluß an das Göttliche zu finden.

Die von etlichen Stammeskulturen entwickelten Techniken des Heiligen werden im Westen als Ausgeburten des magischen Denkens und primitiven Aberglaubens der Wilden abgetan. Das spirituelle Potential der Sexualität, das im Tantra zum Ausdruck kommt, wird von den Fallen des Sex als eines mächtigen animalischen Triebes weit in den Hintergrund gedrängt. Dem Aufkommen psychedelischer Drogen, mit denen sich die Tore der transzendenten Dimension weit öffnen lassen, folgten bald der unverantwortliche weltliche Mißbrauch dieser Präparate und die Gefahren von Geisteskrankheit, Chromosomenschäden, und rechtlichen Sanktionen.

#### **Das Problem von Gut und Böse.**

Eines der wichtigsten Probleme, die in holotropen Bewußt-seinszuständen in vielen Formen und auf unterschiedlichen Ebenen immer wieder auftauchen, ist die Ethik. Je tiefer der Prozeß unserer Selbsterforschung wird, um so mehr können wir in uns hochproblematische Emotionen und Impulse entdecken, von denen wir vorher überhaupt nichts wußten - dunkle und zerstörerische Aspekte unserer unbewußten Psyche, die C. G. Jung als den »Schatten« bezeichnete. Diese Erfahrung kann sehr erschreckend und verstörend sein.

Einige dieser dunklen Elemente stellen unsere Reaktionen auf schmerzhafteste Aspekte unserer Lebensgeschichte dar, vor allem auf Traumata in der Kindheit. Außerdem

scheint ein starkes zerstörerisches Potential mit der perinatalen Ebene unserer Psyche verbunden zu sein, dem Reich des Unbewußten, das mit dem Geburtstrauma zusammenhängt. Die Stunden schmerzhafter und lebensbedrohender Erfahrungen beim Passieren des Geburtskanals lösen im Fötus verständlicherweise eine entsprechende heftige Gegenreaktion aus. Dadurch sammeln sich aggressive Neigungen an, die wir den Rest des Lebens in unserem Unbewußten mit uns herumtragen, sofern wir nicht besondere Anstrengungen unternehmen, uns ihnen zu stellen und sie in irgendeiner Art innerer Selbsterforschung zu transformieren.

Angesichts dieser Aufschlüsse wird deutlich, daß die beängstigenden Doppelgänger in literarischen Werken wie R. L. Stevensons *Der Seltsame Fall des Dr. Jekyll und Mr. Hyde*, Oscar Wildes *Bildnis des Dorian Gray*, oder Edgar Alan Poes *William Wilson* keine fiktiven Romanfiguren darstellen, sondern die Schattenaspekte einer durchschnittlichen menschlichen Persönlichkeit. Menschen, die einen tiefen Blick in ihre Seelen haben tun können, erzählen häufig, daß sie in sich ein destruktives Potential entdeckt hätten, das dem solcher Verkörperungen des Bösen wie Dschingis Khan, Hitler, oder Stalin gleichkomme. Angesichts solcher niederschmetternden Erkenntnisse sind quälende Zweifel am eigenen Charakter und große Schwierigkeiten, ihn zu akzeptieren, gang und gäbe.

Wenn die Selbsterforschung zur transpersonalen Ebene fortschreitet, entstehen in der Regel schwerwiegende ethische Bedenken gegenüber der Menschheit im ganzen, der gesamten Spezies *Homo sapiens*. Transpersonale Erfahrungen lassen oft dramatische historische Szenen erstehen oder sogar ein Gesamtpanorama der Weltgeschichte. Solche Sequenzen bestärken einen in der Ansicht, daß ungezügelter Gewalt und unersättlicher Gier von jeher extrem mächtige Triebkräfte im menschlichen Leben waren. Dies wirft die Frage nach dem Wesen des Menschen und dem Verhältnis von Gut und Böse in der menschlichen Spezies auf. Sind Menschen im Grunde ihres Wesens bloß »nackte Affen«, und ist Gewalt fest in der Struktur des menschlichen Gehirns verankert?

Und wie erklären wir den Aspekt menschlichen Verhaltens, den der psychoanalytiker Erich Fromm als »böartige Aggressivität« bezeichnete - die Gemeinheit und Destruktivität, die alles aus dem Tierreich Bekannte übersteigt? Wie erklären wir das sinnlose Gemetzel in zahllosen Kriegen, die Massenmorde der Inquisition, den Holocaust, Stalins Archipel Gulag, die Massaker in Jugoslawien oder Ruanda? Es wäre sicherlich schwer, Parallelen zu diesen Taten bei irgendeiner Tierart zu finden! Die gegenwärtige

globale Krise bietet gewiß kein sehr erhebendes und ermutigendes Bild der heutigen Menschheit.

### **Das Böse als ein notwendiger Teil der Schöpfung.**

Eine der schwierigsten ethischen Proben, auf die man in holotropen Bewußtseinszuständen gestellt wird, besteht darin, die Tatsache zu akzeptieren, daß der Aggressionstrieb unauflöslich in die natürliche Ordnung eingewoben ist und man gar nicht anders leben kann als auf Kosten einer anderen Lebensform. Wenn wir die Welt der Archetypen entdecken und erkennen, daß ihre Dynamik Anteil hat an der Gestaltung der Ereignisse in der materiellen Welt, verlagert sich das Schwergewicht unserer ethischen Überlegungen von der persönlichen und der kulturellen Ebene auf den transpersonalen Bereich.

Der entscheidende Punkt hierbei ist die fundamentale Dichotomie im archetypischen Bereich. Wir werden uns der Tatsache bewußt, daß das Pantheon archetypischer Wesen freundliche wie feindliche Prinzipien und Kräfte einschließt oder, um die Ausdrucksweise vorindustrieller Kulturen zu gebrauchen, friedvolle und zornige Gottheiten. Aus dieser Perspektive sind sie es, die für die Ereignisse in der materiellen Welt die Verantwortung tragen. Früher oder später jedoch wird deutlich, daß diese Wesen ihrerseits nicht autonom handeln: sie sind Schöpfungen oder Manifestationen eines noch höheren Prinzips, das sie transzendiert und regiert.

An diesem Punkt findet das moralische Forschen einen neuen Gegenstand: es richtet sich auf das schöpferische Prinzip selbst. Dadurch entsteht verständlicherweise eine Reihe völlig neuer Fragen. Gibt es einen einzigen schöpferischen Ursprung, der alle Polaritäten übersteigt und für Gut und Böse gleichermaßen verantwortlich ist? Oder ist das Universum ein Schlachtfeld, auf dem zwei kosmische Kräfte, eine von Grund auf gut und die andere böse, einen Weltenkampf führen, wie es im Zoroastrismus, Manichäismus, und Christentum dargestellt wird?

Wenn ja, welches dieser beiden Prinzipien ist dann mächtiger und wird letztlich siegen? Wenn Gott gut und gerecht, allwissend, und allmächtig ist, wie es uns das konventionelle Christentum erzählt, wie erklären wir dann das Ausmaß des Bösen in der Welt? Wie kann es sein, daß Millionen von Kindern auf bestialische Weise umgebracht werden oder an Hunger, Krebs, und ansteckenden Krankheiten sterben, lange bevor sie

überhaupt irgendwelche Sünden begehen können? Die übliche Erklärung seitens der christlichen Theologie, nämlich daß Gott diese Menschen im voraus bestraft, weil er ihre künftige Entwicklung zu Sündern voraussieht, ist jedenfalls nicht sehr überzeugend.

In vielen Religionen hilft die Karma- und Reinkarnationslehre erklären, wie und warum etwas Derartiges geschehen kann. Sie liefert auch eine Begründung für die schreienden Ungerechtigkeiten unter Erwachsenen und die Unterschiede in ihren Schicksalen. Ähnliche Vorstellungen auch im frühen Christentum, besonders in seiner gnostischen Form. Überlegungen zur Reinkarnation ein und derselben Seele wurden im Jahre 553 auf einem Konzil in Konstantinopel aus dem Christentum verbannt. Dies stellte das Christentum vor das kolossale Problem eines allmächtigen, gerechten, und gütigen Schöpfers einer Welt, die voller Ungerechtigkeit und Bosheit ist. Der Glaube an die Reinkarnation kann Antworten auf einige der dringendsten Fragen zur dunklen Seite des Seins geben, berührt aber nicht das Problem, welchen Ursprung die karmische Kette von Ursachen und Wirkungen hat.

In holotropen Bewußtseinszuständen treten grundlegende ethische Fragen zur Natur und zum Ursprung des Bösen, zur Ursache für seine Existenz, und zu seiner Rolle in der Schöpfung ganz spontan und mit großer Dringlichkeit auf. Das Problem der Moral des schöpferischen Prinzips, das für alle Leiden und Schrecken des Daseins direkt verantwortlich ist oder das Böses zuläßt und duldet, ist wirklich gewaltig. Die Schöpfung hinzunehmen, wie sie ist, samt ihrer Schattenseite und der eigenen Rolle darin, ist eine der schwierigsten Aufgaben, die sich uns auf einer tiefgehenden philosophischen und spirituellen Suche stellen können. Es ist daher von Interesse, sich anzuschauen, wie diese Probleme sich Menschen darstellen, die ihnen auf ihrer inneren Reise begegnen.

In Erfahrungen der Identifikation mit dem Absoluten Bewußtsein oder mit der Leere werden alle Polaritäten trans-zendiert, auch der Gegensatz von Gut und Böse. Das Absolute umfaßt das gesamte Spektrum der Schöpfung von den beseligendsten bis zu den diabolischsten Aspekten, aber in nicht manifester Form, nur als pure Potenz. Da ethische Erwägungen nur auf die Welt manifester Phänomene mit ihren Polaritäten anwendbar sind, hängt das Problem von Gut und Böse eng mit dem Prozeß der kosmischen Schöpfung zusammen. Für unsere Zwecke hier ist es wichtig, sich klarzumachen, daß ethische Werte und Normen selbst Teil der Schöpfung sind und keine absolute unabhängige Existenz an sich besitzen.

### **Die Rolle des Bösen in der universalen Ordnung.**

Das schließliche Verständnis des Bösen und seine philosophische Annahme scheinen immer die Erkenntnis zu verlangen, daß es im kosmischen Prozeß eine wichtige, ja notwendige Rolle hat. Tiefe Einsichten in letzte Wirklichkeiten zum Beispiel, die in holotropen Zuständen möglich werden, können offenbaren, daß das Böse ein wesentliches Element im universalen Schauspiel ist. Da die kosmische Schöpfung eine »Creatio ex nihilo« ist, eine Schöpfung aus nichts, muß sie symmetrisch sein: Alles, was ins Dasein gelangt, muß durch sein Gegenteil ausgeglichen werden. Aus dieser Perspektive ist das Vorhandensein von Polaritäten aller Art eine absolut unerläßliche Vorbedingung für die Schöpfung der Erscheinungswelten. Diese Tatsache hat eine Parallele in den Experimenten und Spekulationen, die moderne Physiker zu Materie und Antimaterie anstellen. Zum Beispiel, es wurde postuliert, daß in den allerersten Augenblicken des Universums gleich viele Teilchen und Antiteilchen vorhanden waren.

Wir haben oben gesehen, daß eines der »Motive« der Schöpfung das »Bedürfnis« des schöpferischen Prinzips zu sein scheint, sich selbst zu erkennen, im Sinne von Sätzen wie »Gott kann Gott sehen« oder »Gesicht kann Gesicht schauen«. Unter der Voraussetzung, daß das Göttliche schöpft, um seine eigenen inneren Möglichkeiten zu ergründen, hätte eine Selbstentäußerung, die nicht das ganze Spektrum dieser Möglichkeiten umfaßte, eine unvollständige Selbsterkenntnis zur Folge. Und wenn das Absolute Bewußtsein zudem der höchste Künstler, Experimentator, und Forscher ist, so wäre die Unterschlagung wesentlicher Alternativen dem Reichtum der Schöpfung abträglich.

Künstler begrenzen ihre Themen nicht auf solche, die schön, ethisch, und erhehend sind. Sie stellen alle Aspekte des Lebens dar, die interessante Bilder ergeben oder fesselnde Geschichten versprechen. Daß die Schöpfung eine Schattenseite hat, verstärkt durch die Kontrastwirkung ihre lichten Aspekte und verleiht dem universalen Schauspiel außerordentlichen Reichtum und große Tiefe. Der Konflikt zwischen Gut und Böse in allen Bereichen und auf allen Ebenen des Seins ist eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration zu faszinierenden Geschichten.

Ein Schüler fragte einmal Ramakrishna, den großen indischen Visionär, Heiligen, und spirituellen Lehrer: »Swamiji, warum gibt es Böses in der Welt?« Nach kurzem Bedenken erwiderte Ramakrishna knapp: »Damit es spannender wird.« Diese Antwort

mag angesichts des Leidens in der Welt zynisch wirken, wenn man etwa an die Millionen von Kindern denkt, die an Hunger oder Krankheit sterben, an den Wahnsinn der Kriege im Laufe der Geschichte, an die zahllosen hingeschlachteten und gefolterten Opfer und an die verheerende Wirkung von Naturkatastrophen. Jedoch ein kleines Gedankenspiel kann uns zu einer anderen Sichtweise verhelfen.

Stellen wir uns einmal vor, wir könnten alles, was gemein hin als schlecht oder böse angesehen wird, aus dem Dasein tilgen, alle Elemente, die unsers Erachtens nicht Teil des Lebens sein sollten. Anfangs könnte es so aussehen, als würde dadurch eine ideale Welt entstehen, ein wahres Paradies auf Erden. Wenn wir jedoch fortfahren, merken wir, daß die Sache viel komplexer ist. Angenommen, wir beginnen mit der Ausrottung der Krankheiten, die auf jeden Fall zur dunklen Seite des Seins gehören, und stellen uns vor, es hätte nie welche gegeben. Bald stellen wir fest, daß dies kein isolierter Eingriff ist, der selektiv einen bösen Aspekt der Welt ausmerzt. Diese Einmischung hat schwerwiegende Auswirkungen auf viele positive Aspekte des Lebens und der Schöpfung, die wir in hohen Ehren halten.

Zusammen mit den Krankheiten löschen wir die gesamte Geschichte der Medizin aus - die medizinische Forschung und das Wissen, das sie verleiht, die Entdeckung der Ursachen gefährlicher Krankheiten und auch wunderbare Heilmittel dagegen, wie Vitamine, Antibiotika, und Hormone. Es gibt dann keine Wunder der modernen Medizin mehr - lebensrettende Operationen, Organtransplantationen, und Gentechnik. Wir verlieren sämtliche großen Pioniere der Wissenschaft wie Virchow, Semmelweis, und Pasteur, die Helden, die ihr ganzes Leben der leidenschaftlichen Suche nach Antworten auf medizinische Probleme weihen.

Es besteht auch kein Bedarf mehr an der Liebe und dem Erbarmen all derjenigen, die sich um leidende Menschen kümmern, von Ärzten und Schwestern bis hin zu einer Vielfalt von guten Samaritern. Wir verlieren Mutter Teresa samt dem Beweggrund, ihr den Nobelpreis zu verleihen. Weg sind die Schamanen und Heiler mit ihren farbenprächtigen Ritualen und ihren Kenntnissen der Arzneikräuter, die Wunder in Lourdes, und die Operationen der philippinischen Geistheiler!

Ein weiterer offensichtlich dunkler und böser Aspekt der Schöpfung ist die Existenz von unterdrückerischen Regimes, totalitären Systemen, Völkermorden, und Kriegen. Wenn wir uns dieses Gebiet für unsere kosmischen Reinigungsbestrebungen

aussuchen, eliminieren wir einen wesentlichen Teil der menschlichen Geschichte. Dabei verlieren wir die Heldentaten der Freiheitskämpfer aller Zeiten, die ihr Leben für gerechte Ziele und für die Freiheit ihrer Länder und ihrer Landsleute dahingaben. Es gibt keine Triumphe des Sieges über böse Imperien und keinen Rausch der frisch erkämpften Freiheit mehr.

Wir müssen auch die befestigten Burgen aller historischen Epochen und Länder aus der Welt schaffen, desgleichen Museen, die den Erfindungsreichtum bei der Waffenherstellung, die Kunst der Verteidigung, und die Vielfalt militärischer Trachten dokumentieren. Selbstverständlich wird die Ausmerzung der Gewalt aus dem kosmischen Schauspiel tiefgehende Konsequenzen für die Welt der Kunst haben. Die Bibliotheken, Kunstmuseen, Musiksammlungen, und Filmarchive würden erheblich schrumpfen, wenn wir alle von Gewalt und Kampf dagegen inspirierten Stücke aus ihnen verbannten.

Das Fehlen des metaphysischen Bösen würde die Notwendigkeit der Religion drastisch reduzieren, da uns Gott ohne einen mächtigen Widersacher als ein sicherer und selbstverständlicher Besitz erscheinen würde. Alles, was mit dem rituellen und spirituellen Leben der Menschheit zusammenhängt, würde jetzt in der universalen Ordnung nicht mehr vorkommen, und keines der religiös inspirierten historischen Ereignisse wäre je geschehen. Es versteht sich von selbst, daß wir auch viele der besten Kunstwerke der Literatur, Musik, Malerei, Bildhauerei, und des Films verlieren würden, die von dem Konflikt zwischen dem Göttlichen und dem Dämonischen inspiriert waren.

Die Welt wäre ohne ihre herrlichen gotischen Kathedralen, moslemischen Moscheen, Synagogen, hinduistischen und buddhistischen Tempel wie auch andere von religiösem Geist erfüllte architektonische Kostbarkeiten. Wenn wir diesen Prozeß der Säuberung des universalen Schattens weiterführten, würde die Schöpfung ihre gewaltige Tiefe und Fülle einbüßen und wir hätten am Ende eine sehr farblose und langweilige Welt. Wenn es über eine derartige Wirklichkeit einen Hollywoodfilm gäbe, fänden wir ihn wahrscheinlich nicht anschauenswert und die Kinos blieben leer.

So sehr diese beiden Aspekte des Seins polare Gegensätze darstellen und sich antagonistisch zueinander verhalten, so sehr sind sie beide notwendige Elemente der Schöpfung. In einem komplexen und vielschichtigen Wechselspiel erzeugen sie die zahllosen Charaktere und Ereignisse auf vielen verschiedenen Ebenen und in vielen Dimensionen der Wirklichkeit, die das kosmische Spiel ausmachen.

### Die zwei Gesichter Gottes.

In holotropen Zuständen können wir nicht nur, wie oben beschrieben, das einige schöpferische Prinzip, sondern auch seine freundliche und seine feindliche Form jede für sich direkt erleben. Wenn wir der freundlichen Form Gottes begegnen, stellen wir uns selektiv auf die positiven Aspekte der Schöpfung ein. Wir sind uns dann der Schattenseite des Seins nicht bewußt, und das kosmische Spiel im ganzen erscheint uns als durch und durch strahlend und ekstatisch. Das Böse scheint in der universalen Ordnung der Dinge eine Randerscheinung zu sein oder gar nicht darin vorzukommen.

Das Wesen dieser Erfahrung läßt sich vielleicht am ehesten mit dem altindischen Begriff *Sacchidananda* verstehen und beschreiben. Dieses Sanskrit-Kompositum besteht aus drei Worten: *Sat* bedeutet Sein, *Chit* läßt sich mit Bewußtsein übersetzen, und *Ananda* ist Glückseligkeit. Wir können über diese Erfahrung nicht mehr sagen, als daß wir uns mit einem strahlenden, grenzenlosen, und dimensionslosen Prinzip identisch fühlen, einem Zustand, der offenbar von unendlichem Sein erfüllt ist, unendlich viel Bewußtsein oder Weisheit birgt und eine unendliche Glückseligkeit schenkt. Er besitzt außerdem die unendliche Fähigkeit, Formen und Erfahrungswelten aus sich hervorzubringen.

Zu dieser Erfahrung von *Saccidananda*, Sein-Bewußtsein-Glückseligkeit, gibt es ein Gegenteil, ein kosmisches Prinzip, in dem sich das gesamte negative Potential des Göttlichen konzentriert. Es stellt ein negatives Spiegelbild oder einen genauen polaren Gegensatz zu den Attributen von *Saccidananda* dar. Denken wir nur an die Anfangs scene in Goethes *Faust*, in der Mephisto sich Faust mit den Worten vorstellt: »Ich bin der Geist, der stets verneint.« Wenn wir uns die Phänomene anschauen, die wir für schlecht oder böse erachten, werden wir bemerken, daß sie in drei deutlich verschiedene Kategorien fallen, die jeweils die Verneinung eines der Grundmerkmale oder Attribute von *Saccidananda* darstellen.

Die erste der drei Grundeigenschaften des positiven Göttlichen ist *Sat*, unendliches Sein. Die entsprechende Kategorie des Bösen umfaßt Vorstellungen und Erfahrungen, die sich auf Begrenzungen des Seins, ein Ende des Seins, und das Nichtsein beziehen. Hierhin gehört die Unbeständigkeit, die die Erscheinungswelt regiert, und die unvermeidliche Aussicht auf die letztliche Vernichtung alles Seienden. Inbegriffen darin ist unser eigenes

Ableben, der Tod aller lebenden Organismen, und am Ende die Zerstörung der Erde, des Sonnensystems und des Universums.

Der zweite wichtige Aspekt von Saccidananda ist *Chit*, unendliche Bewußtheit, Weisheit, und Intelligenz. Die entsprechende Kategorie des Bösen bezieht sich auf diverse Formen und Ebenen von begrenzter Bewußtheit und Unwissenheit. Sie umfaßt ein weites Feld von Erscheinungen, von den schädlichen Folgen fehlender Erkenntnis, unzureichender Information, und falschen Verstehens in Dingen des Alltagslebens bis hin zur Selbsttäuschung und völligen Unwissenheit über das Wesen des Seins auf einer hohen metaphysischen Ebene (*Avidya*). Diese letztere Unwissenheit wurde vom Buddha und anderen spirituellen Meistern als eine der wesentlichen Wurzeln des Leidens bezeichnet. Die Erkenntnis, die durch den Schleier dieser Unwissenheit dringen und zur Befreiung vom Leiden führen kann, wird im Osten *Prajna-paramita*, transzendente Weisheit, genannt.

Die dritte Kategorie von Phänomenen, die als schlecht oder böse erlebt werden, beinhaltet Elemente, die ein weiteres Merkmal von Saccidananda verneinen, das Element der unbegrenzten Glückseligkeit, *Ananda*. Die hierher gehörigen Erfahrungen und ihre Ursachen spiegeln die dunkle Seite am direktesten, offensichtlichsten, und ausdrücklichsten wider, weil sie das ekstatische Erleben des Seins behindern. Sie umfassen ein weites Feld schwieriger Emotionen und unangenehmer physischer Empfindungen, die im direkten Gegensatz zur göttlichen Lust stehen, etwa Schmerz, Angst, Scham, Unzulänglichkeit, Niedergeschlagenheit und Schuld.

Das böse demiurgische Prinzip, das negative Spiegelbild von Saccidananda, läßt sich in einer rein abstrakten Form oder als mehr oder weniger konkrete Manifestation erleben. Manche Leute beschreiben es als Kosmischen Schatten, ein unermeßliches Feld unheilvoller Energie, begabt mit Bewußtsein, Intelligenz, Zerstörungsmacht, und einer ungeheuerlichen Entschlossenheit, Chaos, Leid und Unglück zu bereiten. Andere erleben es als eine anthropomorphe Gestalt von riesenhaften Ausmaßen, die das alldurchdringende universale Böse oder den Dunklen Gott darstellt. Die Begegnung mit der Schattenseite des Seins kann auch in der eher kulturspezifischen Form bestimmter Gottheiten geschehen, für die Satan, Luzifer, Ahriman, Hades, Lilith, Moloch, Kali, oder Coatlicue Beispiele wären.

#### **Die trennende Kraft des Bösen.**

In einigen Fällen hatten Leute, die eine persönliche Begegnung mit dem Kosmischen Bösen erlebten, interessante Einsichten in seine Natur und Funktion in der universalen Ordnung der Dinge. Sie erkannten, daß dieses Prinzip fest in das Gefüge des Seins eingebaut ist und daß es alle Stufen der Schöpfung in immer ausgeprägteren Formen durchdringt. Seine verschiedenen Manifestationen sind Ausdruck der Energie, die den abgespaltenen Bewußtseinseinheiten das Gefühl gibt, voneinander getrennt zu sein. Es entfremdet sie auch ihrem kosmischen Ursprung, dem undifferenzierten Absoluten Bewußtsein. Damit hindert es sie an der Erkenntnis ihrer eigentlichen Identität mit diesem Ursprung und auch ihrer grundsätzlichen Einheit untereinander.

Unter diesem Gesichtspunkt hängt das Böse eng mit der Dynamik zusammen, die ich oben als »kosmische Abschottung«, »Abkapselung«, oder als »Vergessen« bezeichnet habe. Da das göttliche Spiel, das kosmische Drama ohne individuelle Akteure, ohne deutlich verschiedene Wesen nicht vorstellbar ist, ist die Existenz des Bösen für die Erschaffung der Welt, wie wir sie kennen, absolut unerläßlich. Diese Auffassung steht durchaus im Einklang mit gewissen christlichen mystischen Schriften, in denen der gefallene Engel Luzifer (wörtlich »Lichtbringer«), der Vertreter der Polaritäten, als demiurgische Gestalt erscheint. Er führt menschliche Wesen auf eine phantastische Reise in die Welt der Materie.

Wenn wir das Problem aus einer anderen Perspektive angehen, können wir sagen, daß Böses und Leiden in letzter Analyse auf einer falschen Wahrnehmung der Wirklichkeit basieren, vor allem auf dem Glauben fühlender Wesen an ihr eigenständiges individuelles Selbst. Diese Einsicht bildet einen wesentlichen Teil der buddhistischen Lehre vom Anatta (Anatman) (Nicht-Selbst). Die Erkenntnis, daß das Böse eine trennende Kraft im Universum ist, hilft uns auch, einige typische Erfahrungsmuster und -abläufe in holotropen Zuständen zu verstehen. So gehen ekstatischen Erfahrungen der Vereinigung und Bewußtseinsweiterung häufig erschütternde Begegnungen mit den Kräften der Finsternis in Gestalt böser archetypischer Figuren oder ein Durchgang durch dämonische Barrieren voraus. Damit verbunden ist regelmäßig ein extremes seelisches und körperliches Leiden.

Das markanteste Beispiel für diesen Zusammenhang ist der Prozeß seelisch-geistigen Sterbens und Wiedergeborenwerdens, in dem auf Erfahrungen von Schmerz, Schrecken, und Vernichtung durch zornige Gottheiten ein Gefühl der Wiedervereinigung

mit dem spirituellen Ursprung folgt. Einen konkreten Ausdruck scheint dieser Zusammenhang in den japanischen buddhistischen Tempeln bekommen zu haben, etwa in dem prachtvollen Todai-Tempel (Todaiji) in Nara, wo man an furchterregenden Figuren zorniger Wächter vorbeigehen muß, bevor man in das Innere des Tempels kommt und die strahlende Statue des Buddha erblickt.

#### **Eines in Vielen, Viele in Einem.**

Jeder Versuch, an den Prozeß der kosmischen Schöpfung ethische Werte anzulegen, muß eine wichtige Tatsache berücksichtigen. Nach den in diesem Buch vorgetragenen Einsichten sind alle Grenzen, die wir normalerweise im Universum wahrnehmen, willkürlich und letztlich illusorisch. Der gesamte Kosmos ist im tiefsten Grunde ein einiges Ganzes von unvorstellbaren Ausmaßen, Absolutes Bewußtsein. Alle Rollen im kosmischen Spiel haben deshalb in letzter Analyse nur einen Darsteller.

In allen Situationen, in denen das Element des Bösen etwa als Haß, Grausamkeit, Gewalt, Elend und Leiden vorkommt, ist das schöpferische Prinzip in einem komplizierten Spiel mit sich selbst begriffen. Der Angreifer ist identisch mit dem Angegriffenen, der Diktator mit dem Unterdrückten, der Vergewaltiger mit dem Vergewaltigten und der Mörderer mit seinem Opfer. Die infizierte Patientin ist nicht von den Bakterien verschieden, die sie befallen und die Krankheit ausgelöst haben, so wenig wie vom Arzt, der gegen die Infektion das Antibiotikum verabreicht.

#### **Die Formen der Leere und die Leere der Formen.**

Eine sorgfältige Analyse des Wesens der Wirklichkeit, ob empirisch, wissenschaftlich, oder philosophisch, wird ergeben, daß die materielle Welt und alle Ereignisse darin eigentlich leer sind. Der wesentliche Lehrsatz des Buddhismus - daß Form Leere und Leere Form ist - der uns in unserem alltäglichen Bewußtseinszustand paradox oder gar absurd vorkommen würde, enthüllt eine tiefe Wahrheit über die Realität, die von der modernen Wissenschaft bestätigt wurde.

Zur Verdeutlichung möchte ich auf die oben benutzte Analogie zum Film zurückkommen. Wenn wir einen Film oder eine Fernsehsendung anschauen, sind die einzelnen Akteure, die uns erscheinen, in Wirklichkeit Aspekte ein und desselben ungeteilten Lichtfeldes. Wir haben die Wahl, unsere Wahrnehmungen entweder als ein komplexes reales Lebensdrama aufzufassen oder uns klarzumachen, daß wir Zeuge eines

Tanzes elektromagnetischer und akustischer Wellen unterschiedlicher Frequenz sind, die sorgfältig auf einen bestimmten Effekt hin orchestriert und synchronisiert werden. Während ein einfältiger Mensch oder ein Kind den Film für wirklich halten könnte, ist sich ein typischer Kinogänger über die Tatsache im klaren, daß er einbezogen ist in eine virtuelle Realität, eine Scheinwirklichkeit.

#### **Die Auswirkungen des holotropen Prozesses auf ethische Werte und unser Verhalten.**

Diese Art, die Schöpfung zu betrachten, kann sehr verstörend sein, und das ungeachtet der Tatsache, daß sie auf sehr überzeugenden persönlichen Erfahrungen in holotropen Zuständen basiert und zudem mit wissenschaftlichen Erkenntnissen über das Wesen der Wirklichkeit im großen und ganzen vereinbar ist. Die Probleme werden offensichtlich, sobald wir über die praktischen Konsequenzen nachdenken, die eine solche Sichtweise für unser Leben und unser alltägliches Verhalten hat.

Auf den ersten Blick macht es den Eindruck, als würde es das Leben trivialisieren und die Tiefe menschlichen Leidens verharmlosen, wenn wir die materielle Welt als »virtuelle Realität« betrachten und das menschliche Dasein mit einem Film vergleichen. Man könnte meinen, eine solche Sicht leugne die Schwere des menschlichen Leidens und fördere eine Haltung zynischer Gleichgültigkeit, der im Grunde alles egal ist. Ähnlich könnte es leicht so aussehen, als wollte man die Aufhebung ethischer Verbote und das unbegrenzte Verfolgen egoistischer Ziele rechtfertigen, wenn man das Böse als integralen Bestandteil der Schöpfung akzeptiert und seine Relativität erkennt.

Jedoch die Situation in dieser Hinsicht ist viel komplexer, als es beim oberflächlichen Hinschauen den Eindruck machen mag. Die innere Erforschung, die solche tiefen Einsichten über die Beschaffenheit der Wirklichkeit nahebringt, offenbart in der Regel wichtige biographische, perinatale, und transpersonale Quellen der Gewalt und der Gier in unserem Unbewußten. Die psychologische Arbeit an diesem Material führt zu einer erheblichen Senkung der Aggressionsneigung und zu einer Zunahme der Toleranz.

Wir können auch ein breites Spektrum transpersonaler Erfahrungen kennenlernen, in denen wir uns mit verschiedenen Aspekten der Schöpfung identifizieren. Daraus ergeben sich eine tiefe Ehrfurcht vor dem Leben und ein Mitempfinden mit allen fühlenden Wesen. Der gleiche Prozeß, durch den wir die Leere der Formen und die Relativität

ethischer Werte entdecken, reduziert somit auch unseren Hang zu unmoralischem und antisozialem Verhalten erheblich und lehrt uns Liebe und Mitgefühl.

Wir entwickeln ein neues Wertesystem, das nicht auf herkömmlichen Normen, Vorschriften, Geboten, und der Furcht vor Bestrafung basiert, sondern auf unserer Erkenntnis und unserem Verständnis der universalen Ordnung. Wir begreifen, daß wir ein integraler Bestandteil der Schöpfung sind und daß wir uns selbst verletzen, wenn wir anderen etwas antun.

Außerdem führt die tiefe Selbsterforschung zur inneren Entdeckung der Reinkarnation und des Karma-Gesetzes. Dadurch wird uns klar, daß schädigendes Verhalten nachhaltig auf uns selbst zurückwirken kann, auch wenn es der Ahndung durch die Gesellschaft entgeht. Auf höherer Stufe der spirituellen Entwicklung werden das Nachlassen der Aggressivität, das Schwinden der egozentrischen Einstellung, das Gefühl der Einheit mit allen fühlenden Wesen und die Erkenntnis des Karma zu wichtigen, unser alltägliches Verhalten bestimmenden Faktoren.

Zunächst einmal zeigt die praktische Erfahrung, daß das Wissen um die Leere hinter allen Formen es durchaus nicht verwehrt, die ganze Schöpfung wahrhaft zu achten und zu lieben. Transzendente Erfahrungen, die zu tiefen metaphysischen Einsichten in das Wesen der Wirklichkeit führen, regen im Grunde zur Ehrfurcht vor allen fühlenden Wesen und zur verantwortungsbewußten Beteiligung am Lebensgeschehen an. Unser Mitgefühl bedarf keiner Objekte mit materieller Substanz. Es kann sich genauso fraglos fühlenden Wesen zuwenden, die Bewußtseinseinheiten sind.

Das Wissen um die Leere, die der Welt der Formen zugrunde liegt, kann uns sehr dabei helfen, mit schwierigen Lebenssituationen fertig zu werden. Gleichzeitig macht sie das Dasein in keiner Weise weniger sinnvoll oder beeinträchtigt irgendwie unsere Fähigkeit, die schönen und angenehmen Aspekte des Lebens zu genießen. Tiefes Mitgefühl mit der Schöpfung und Bewunderung für sie sind keineswegs unvereinbar mit der Erkenntnis, daß die materielle Welt in der Form, in der wir sie erleben, gar nicht existiert. Schließlich können wir auf ergreifende Kunstwerke emotional sehr intensiv reagieren und uns tief in ihre Personen einfühlen. Und anders als in den Kunstwerken sind im Leben alle Erfahrungen der Darsteller real.

### **Das Geheimnis von Karma und Reinkarnation.**

Die Reinkarnations- und Karma-Lehre ist kein »Glaube« im üblichen Sinne des Wortes, sprich ein unfundierter und willkürlicher theoretischer und emotionaler Standpunkt, der von keinerlei Fakten gestützt wird. Für die Hinduisten, Buddhisten, Daoisten, und andere Gruppen, die in ihr einen wichtigen Teil ihrer Religion erblicken, ist die Reinkarnation keine Glaubenssache. Sie ist eine eminent empirische Angelegenheit, die auf ganz bestimmten Erfahrungen und Beobachtungen basiert. Gleiches gilt für aufgeschlossene und sachkundige westliche Bewußtseinsforscher.

Diese Forscher sind keineswegs naiv, ignorant, und mit der philosophischen Position und Weltanschauung der materialistischen Wissenschaft nicht vertraut, wie ihre Kritiker gern behaupten. Viele dieser Forscher haben eine solide akademische Ausbildung genossen und haben sich sehr um die Wissenschaft verdient gemacht. Ihr Standpunkt hat den Grund, daß sie wichtige Beobachtungen über Reinkarnation gemacht haben, für die ihre akademische Ausbildung ihnen keine zu reichende Erklärung bieten konnte. In vielen Fällen hatten sie auch außerordentliche persönliche Erfahrungen, über die sie nicht ohne weiteres hinweggehen konnten.

Laut Christopher Bache, einem Forscher, der die Literatur über Reinkarnation gründlich durchgearbeitet und auf seiner inneren Suche selber Erfahrungen früherer Leben gemacht hat, sind die Indizien auf diesem Gebiet so reichhaltig und bemerkenswert, daß Wissenschaftler, die das Problem der Reinkarnation keiner ernsthaften Untersuchung für wert erachten, »entweder uninformiert oder stumpf« sind. Werfen wir einen kurzen Blick auf die vorliegenden Indizien, die man kennen sollte, bevor man irgendwelche Urteile über Reinkarnation abgibt.

Was sind also die Beobachtungen die uns zwingen das Problem der Reinkarnation ernst zu nehmen? Moderne Forscher haben faszinierende Erfahrungen früherer Leben in Kinder und Erwachsenen untersucht und beschrieben, die spontan im Alltag oder in holotropen Bewußtseinszuständen während therapeutischer Sitzungen auftreten. Andere haben zusätzliche Informationen über Reinkarnation mit Hilfe von Hypnose oder anderen Methoden gesammelt, in dem sie die Versuchspersonen und Kliente in die entsprechenden Domänen ihrer Unbewussten Psyche dirigierten. Und schließlich gibt es faszinierende Angaben aus der tibetischen spirituellen Tradition, die wertvolle Einsichten in dieses Gebiet aus noch einem anderen Blickwinkel vermitteln.

### **Kinder erinnern sich an frühere Leben.**

Zu den interessantesten Phänomenen im Zusammenhang mit dem Problem der Reinkarnation gehören spontane Erfahrungen früherer Leben bei Kindern. Nach Berichten aus vielen Ländern aus aller Welt erinnern und beschreiben kleine Kinder gelegentlich ihr früheres Leben in einem anderen Körper, zu einer anderen Zeit, an einem anderen Ort, und mit anderen Menschen. Diese Erinnerungen können im Leben dieser Kinder und ihrer Eltern viele Probleme bereiten. Sie sind häufig mit »übertragenen Pathologien« wie Phobien, ungewöhnlichen Eigenarten, und seltsamen Reaktionen auf bestimmte Menschen, Orte und Situationen verbunden.

Es gibt Berichte von Kinderpsychiatern, die derartige Fälle behandelten und schilderten. Diese Erinnerungen werden meistens im Alter von ungefähr drei Jahren wach und verschwinden nach und nach wieder zwischen dem fünften und dem achten Lebensjahr. Ian Stevenson, Professor für Psychologie an der University of Virginia in Charlottesville, hat über dreitausend solcher Fälle eingehend untersucht und darüber in seinen Büchern berichtet. Stevensons Fälle stammen nicht nur aus »primitiven«, »exotischen« Kulturen, die ohnehin an Reinkarnation glauben, sondern auch aus westlichen Ländern, darunter Großbritannien und die USA.

Da Stevenson ein vorsichtiger und konservativer Forscher ist, teilte er nur einige Hundert davon mit, weil viele den hohen Anforderungen nicht genügten, die er für seine Arbeit aufgestellt hatte. Nur die Fälle mit der besten wissenschaftlichen Nachweisbarkeit wurden aufgenommen. Die Ergebnisse von Stevensons Forschungen sind bemerkenswert. Obwohl er in allen mitgeteilten Fällen die Möglichkeit ausgeschaltet hatte, daß diese Kinder die Sachverhalte über die herkömmlichen Kanäle erfahren hatten, gelang es ihm, ihre Geschichten zu bestätigen, häufig in unglaublichen Details.

In einigen Fällen brachte er die Kinder tatsächlich in das Dorf oder die Stadt, woran sie sich aus ihrem früheren Leben erinnerten. Obwohl sie in ihrem gegenwärtigen Leben noch niemals dort gewesen waren, kannten sie sich mit der Topographie des Dorfes aus und konnten das Haus finden, in dem sie angeblich gewohnt hatten. Sie erkannten sogar die Mitglieder ihrer »Familie« und die Dorfbewohner wieder und wußten ihre Namen. Der womöglich schlagendste Beweis für die Reinkarnationshypothese war das Vorhandensein

auffälliger Muttermale, die von Verletzungen und anderen Vorfällen aus dem erinnerten Leben herrührten; dies ließ sich durch unabhängige Nachforschungen bestätigen.

### **Erinnerungen an frühere Leben bei Erwachsenen.**

Ein spontanes eindringliches Durchleben von Erinnerungen an vergangene Leben findet bei Erwachsenen am häufigsten während seelisch-geistiger Krisen («spiritueller Notsituationen») statt. Doch unterschiedlich starke Erinnerungen können auch in mehr oder weniger gewöhnlichen Bewußtseinszuständen unter alltäglichen Bedingungen auftreten. Die Schulpsychiatrie weiß um die Existenz von Erfahrungen früherer Leben, aber behandelt sie routinemäßig als Anzeichen für ernste psychische Störungen, meistens mit ruhigstellenden Psychopharmaka.

Im Fall einer ausgeprägten Rückerinnerung sehen wir uns in eine emotional stark aufgeladene Situation verwickelt, die in einer anderen geschichtlichen Periode und an einem anderen Ort stattfindet. Unser persönliches Identitätsgefühl bleibt erhalten, wird aber in Bezug auf eine andere Person und andere zeitliche und räumliche Umstände erlebt. Diese Erfahrungen beziehen häufig andere Menschen ein, zu denen wir im jetzigen Leben eine intensive und oft problematische Beziehung haben.

Die emotionale Qualität dieser Episoden ist gewöhnlich sehr negativ. Manchmal sind sie mit körperlichen Schmerzen, panischer Angst, tiefer Trauer oder Schuldgefühlen verbunden. Dann wieder sind es verzehrender Haß, mörderische Wut, oder krankhafte Eifersucht. In einigen Fällen jedoch, drücken diese Sequenzen große seelische Erfüllung und Freude aus. Sie stellen leidenschaftliche Liebesaffären, tiefe Freundschaften oder spirituelle Verbindungen dar.

Der charakteristischste Aspekt von Erfahrungen früherer Leben ist die tief empfundene Überzeugung, daß die Situation, in der wir uns befinden, nicht neu ist. Wir erinnern uns deutlich, daß uns das schon einmal zugestoßen ist, daß wir in einem unserer früheren Leben tatsächlich einmal diese andere Person waren. Dieser Eindruck, etwas zu durchleben, was man in einer früheren Inkarnation schon einmal gesehen (déjà vu) oder schon einmal erlebt hat (déjà vécu), ist ganz elementar und läßt sich nicht weiter analysieren. Er ist vergleichbar mit der Fähigkeit, im Alltag Erinnerungen an reale

Vorkommnisse von Träumen, Tagträumen, und Phantasien zu unterscheiden. Man könnte einen Menschen, der uns die Erinnerung an eine Begebenheit aus der Woche davor erzählt, nur schwer davon überzeugen, daß die Sache gar nicht wirklich passiert ist und er sie sich nur eingebildet hat. Erinnerungen an vergangene Inkarnationen haben eine ähnliche subjektive Qualität der Authentizität und Wirklichkeit.

#### **Besondere Merkmale von Erfahrungen früherer Leben.**

Erfahrungen vergangener Leben haben einige außerge-wöhnliche Eigenschaften, derentwegen sie die volle Aufmerksamkeit von Forschern verdienen, die sich mit dem Bewußtsein und der menschlichen Psyche beschäftigen. In ihrer Gesamtheit betrachtet lassen diese Merkmale keinen Zweifel daran, daß karmische Sequenzen einzigartige Phänomene *sui generis* und nicht einfach Phantasien oder Einbildungen kranker Gehirne darstellen.

Erfahrungen früherer Leben liegen auf einem Kontinuum mit exakten Erinnerungen an die Jugend, die Kindheit, die Geburt, und die intrauterine Existenz, Erscheinungen, die sich häufig zuverlässig überprüfen lassen. Manchmal treten sie simultan oder abwechselnd mit biographischem Material aus unserem gegenwärtigen Leben auf. Eine weitere interessante Eigenschaft von Erfahrungen früherer Leben ist, daß sie häufig eng mit wichtigen Problemen und Umständen in unserem jetzigen Leben zusammenhängen. Wenn karmische Sequenzen voll ins Bewußtsein treten, sei es spontan oder im Kontext der tiefen Erfahrungspsychotherapie, können sie erhellende Einsichten in vorher unbegreifliche und rätselhafte Aspekte unseres alltäglichen Daseins geben.

Dies schließt eine breite Palette emotionaler, psycho-somatischer, und zwischenmenschlicher Probleme ein, für die konventionelle Formen der Psychotherapie keine Erklärung geben konnten. Erinnerungen an frühere Leben leisten meistens mehr, als bloß ein neues Verständnis dieser Probleme zu geben. Dieser Prozeß kann oft auch zur Linderung oder zum völligen Verschwinden schwieriger Symptome wie etwa verschiedener Phobien, psycho-somatischer Schmerzen, und psychogenes Asthma führen.

Ferner kann er die Heilung gestörter Beziehungen zu anderen Menschen wesentlich fördern. Erfahrungen früherer Leben können somit erheblich zum Verständnis psychischer Krankheiten beitragen und in einer erfolgreichen Therapie eine wesentliche Rolle spielen. Therapeuten, die nicht mit diesen Erfahrungen arbeiten wollen, weil sie den

Gedanken der Reinkarnation ablehnen, enthalten ihren Patienten einen überaus wirksamen therapeutischen Mechanismus vor.

Die Personen, die karmische Phänomene erleben, gewinnen oft exakte Einsichten in die entsprechende Zeit und Kultur, in die Sozialstruktur, die Anschauungen, Rituale, Gebräuche, Bauwerke, Trachten, Waffen, und andere Aspekte des Lebens. In vielen Fällen ist es angesichts der Art und der Qualität dieser Informationen unwahrscheinlich, daß diese Leute sie über die herkömmlichen Kanäle hätten erhalten konnten.

Ab und zu vermitteln Erfahrungen früherer Leben Erkenntnisse über bestimmte geschichtliche Ereignisse. In vielen Fällen sind diese spezifische Angaben für eine unabhängige Überprüfung leider nicht spezifisch genug. In anderen Fällen sind die Angaben genau genug, doch es ist unmöglich, hinreichend konkrete und detaillierte historische Quellen zu finden, anhand deren sich eine Überprüfung durchführen ließe. Die meisten Erinnerungen an frühere Leben bei Erwachsenen lassen nicht im selben Maße eine Überprüfung zu wie Stevensons spontane Erinnerungen bei Kindern, die in der Regel jüngeren Datums sind.

Trotz all dieser Schwierigkeiten gibt es seltene Fälle, in denen alle notwendigen Kriterien für Verifikation erfüllt sind. Die Ergebnisse solcher unabhängigen Nachforschungen können wahrhaft außergewöhnlich sein. Mit den Jahren habe ich in meiner Arbeit mehrmals Fälle beobachten können, in denen der Inhalt von Erfahrungen früherer Leben sich in bemerkenswerter Detailliertheit bestätigen ließ. In allen diesen Fällen konnte ich keine natürliche Erklärung für die aufgetretenen Phänomene finden. Ich habe keinen Zweifel daran, daß die durch diese Erfahrungen vermittelten Erkenntnisse über außersinnliche Kanäle kamen und ich habe auch ähnliche Geschichten von anderen Forschern gehört.

In meinen Büchern habe ich zwei solcher Fallgeschichten beschrieben. In der ersten hatte ich es mit einer Neurotikerin zu tun, die sich einer psychedelischen Therapie unterzog. In vier aufeinanderfolgenden Sitzungen begegneten ihr viele Episoden aus dem Leben eines tschechischen Adligen des 17. Jahrhunderts. Dieser Mann war zusammen mit sechsundzwanzig anderen bedeutenden Aristokraten auf dem Altstädter Rathausplatz in Prag öffentlich hingerichtet worden. Mit der Hinrichtung wollten die Habsburger die Moral der Tschechen brechen, nachdem sie in der Schlacht am Weißen Berg den tschechischen König geschlagen hatten. In diesem Falle stellte der Vater der Patientin ohne

ihr Wissen eigene genealogische Forschungen über den Stammbaum der Familie an, die bestätigten, daß sie Nachfahren eines dieser Unglücklichen waren.

Der zweite Fall war ein Mann, der in seiner Urschreiarbeit und später in der holotropen Atemarbeit während unseres einmonatigen Seminars am Esalen Institute eine Reihe von Episoden aus dem Krieg zwischen England und Spanien im 16. Jahrhundert durchlebte. Sie kreisten um das Massaker, das die Engländer in der belagerten Festung Dunanoir an der Westküste Irlands an den spanischen Soldaten begangen hatten. Während dieser Sitzungen erlebte er sich als einen Priester, der diese Soldaten begleitete und mit ihnen umgebracht wurde. An einer Stelle sah er an seiner Hand einen Siegelring mit eingravierten Initialen und zeichnete ein Bild davon.

In seinen späteren historischen Nachforschungen gelang es ihm, die Richtigkeit der ganzen Episode zu erweisen, von der er vorher nicht das geringste gewußt hatte. Eines der Dokumente, die er in historischen Archiven fand, enthielt den Namen des Priesters, der die spanischen Soldaten auf ihrem Feldzug begleitet hatte. Zu seiner und unserer Überraschung waren die Initialen dieses Namens identisch mit denen auf dem Siegelring, den er in seiner Sitzung gesehen und in einer detaillierten Zeichnung festgehalten hatte.

Ein auffälliger Aspekt von Erfahrungen früherer Leben ist ihre häufige Verbindung mit bemerkenswerten Synchronizitäten, die andere Menschen und Situationen einbeziehen. Die Hauptfiguren in unseren Erinnerungen an frühere Leben sind häufig wichtige Personen aus unserem jetzigen Leben wie etwa Eltern, Kinder, Gatten, und Gattinnen, Freunde und Freundinnen, oder Vorgesetzte. Es liegt nahe, daß sich aus der intensiven Erfahrung eines früheren Lebens dramatische Veränderungen in unseren Gefühlen und Verhaltensweisen gegenüber der Person ergeben können, die ein wichtiger Teil unseres karmischen Szenariums war.

Diese Erlebnisse weisen aber oft auch unerklärliche rätselhafte synchronistische Verbindungen mit bestimmten Veränderungen im Leben anderer Personen auf, die wir in unserer Rückerinnerung als Mitwirkende erkannten. Diese Menschen können Hunderte oder Tausende von Meilen von dem Ort unserer Erfahrung entfernt sein und überhaupt keine Ahnung davon haben, daß sie geschieht. Dennoch können sie unabhängig davon genau in dem Moment eine entsprechende dramatische Veränderung in ihren Gefühlen und Einstellungen uns gegenüber durchmachen.

### **Reinkarnation und Karma im tibetischen Buddhismus.**

Es gibt noch ein anderes interessantes Element des Rätsels der Reinkarnation. Dies sind unsere Kenntnisse bestimmter tibetischer Lehren und Praktiken, die den Grad betreffen, in dem man den Vorgang des Sterbens und der Reinkarnation beeinflussen kann. In tibetischen Schriften wird beschrieben, daß hochentwickelte spirituelle Meister in der Lage seien, den Zeitpunkt ihres Todes zu bestimmen und die Zeit und den Ort ihrer nächsten Inkarnation vorherzusagen oder sich auszusuchen. Andere haben die Fähigkeit erworben, während ihres Gangs durch die Bardos, die Zustände zwischen dem Tod und der nächsten Inkarnation, ohne Unterbrechung bei Bewußtsein zu bleiben.

Umgekehrt können nach diesen Schilderungen erfahrene tibetische Mönche anhand bestimmter Hinweise, die sie im Traum oder in der Meditation erhalten, sowie anhand äußerer Zeichen das Kind lokalisieren und identifizieren, das ein Tulku, die Reinkarnation eines hohen Lamas, oder eines Dalai Lamas ist. Irgendwann wird das Kind gefunden, ins Kloster gebracht und einer Reihe von Prüfungen unterworfen, in deren Verlauf es mehrmals unter ähnlichen Gegenständen diejenigen richtig auswählen muß, die dem Verstorbenen gehörten. Einige Aspekte dieses Brauchs könnte man, wenigstens theoretisch, einer strengen Überprüfung nach westlichen Maßstäben unterziehen.

### **Reinkarnation: Tatsache oder Einbildung?**

Wir können jetzt die objektiven Zeugnisse resümieren, die die Grundlage für den weitverbreiteten »Glauben« an Reinkarnation und Karma bilden. Angewandt auf diese Thematik ist der Ausdruck »Glaube« eigentlich unzutreffend. Recht verstanden handelt es sich dabei um ein theoretisches Lehrgebäude, einen Erklärungsrahmen für eine große Zahl ungewöhnlicher Erfahrungen und Beobachtungen.

In holotropen Zuständen, ob spontan auftretend oder eigens herbeigeführt, ist es nicht nur möglich, sondern sehr gängig, daß man Episoden aus dem Leben von Menschen in verschiedenen historischen Epochen und Ländern der Welt erlebt. Bei derartigen Erfahrungen identifizieren wir uns völlig mit den betreffenden Personen. Außerdem haben wir das starke Gefühl, einmal tatsächlich diese Personen gewesen zu sein und ihr Leben gelebt zu haben.

Diese Erfahrungen sind in der Regel sehr plastisch und können sämtliche Sinne einbeziehen. Inhaltlich transzendieren Erfahrungen früherer Leben rassistische und kulturelle Grenzen und können in jedem Land der Welt und zu jedem Zeitpunkt der menschlichen Geschichte oder Vorgeschichte stattfinden. Sie liefern oft detaillierte Informationen über die betreffenden Länder, Kulturen, und Zeiten. In vielen Fällen gehen diese Informationen weit über unser vorheriges Wissen von diesen Dingen und unsere Allgemeinbildung hinaus.

Das therapeutische Potential von Erfahrungen früherer Leben und die mit ihnen verbundenen Synchronizitäten sind weitere bemerkenswerte Merkmale dieser Phänomene. Dies sind die Tatsachen, die wir kennen müssen, bevor wir ein Urteil über den »Glauben« an Reinkarnation und Karma abgeben. Diese ungewöhnlichen Eigenschaften von Erfahrungen früherer Leben sind mehrfach von unabhängigen Beobachtern bestätigt worden.

Jedoch alle diese eindrucksvollen Tatsachen stellen nicht unbedingt einen definitiven »Beweis« dar, daß wir den Tod überstehen und uns als dieselbe eigenständige Bewußtseinseinheit oder dieselbe individuelle Seele reinkarnieren. Dieser Schluß ist nur eine mögliche Interpretation des vorliegenden Materials. Das ist im Prinzip dieselbe Situation wie in der Wissenschaft, wo wir bestimmte Tatsachen beobachtet haben und nun nach einer Theorie suchen, die sie erklärt und in eine kohärente gedankliche Ordnung bringt. Eine der Grundregeln in der modernen Wissenschaftsphilosophie lautet, daß eine Theorie niemals mit der Wirklichkeit, die sie zum Gegenstand hat, verwechselt werden sollte. Die Geschichte der Wissenschaft zeigt auch klar, daß es immer mehr als eine Möglichkeit gibt, die vorliegenden Daten zu interpretieren.

In der Untersuchung von Phänomenen, die mit früheren Leben zu tun haben, müssen wir genau wie auf jedem anderen Forschungsfeld die beobachteten Tatsachen von den Theorien trennen, die sie sinnvoll zu deuten versuchen. So ist zum Beispiel das Fallen von Gegenständen eine zu beobachtende Tatsache, während die Theorien, die erklären wollen, warum dies geschieht, sich im Laufe der Geschichte mehrmals geändert haben und sich zweifellos wieder ändern werden. Die Existenz von Erfahrungen früherer Leben mit all ihren bemerkenswerten Eigenschaften ist eine unbestreitbare Tatsache, die von jedem ernsthaften Forscher überprüft werden kann, der aufgeschlossen und interessiert genug ist, die Zeugnisse unter die Lupe zu nehmen.

Klar ist auch, daß es innerhalb des Horizonts der Schulpsychiatrie und -psychologie keine plausible Erklärung für diese Phänomene gibt. Andererseits ist die Interpretation der vorliegenden Daten eine viel komplexere und schwierigere Angelegenheit. Die populäre Auffassung der Reinkarnation als eines wiederholten Kreislaufs von Leben, Tod, und Wiedergeburt desselben Individuums ist ein berechtigter Schluß aus den verfügbaren Zeugnissen. Sie ist sicherlich der Einstellung traditioneller Psychologen und Psychiater weit überlegen, die alle vorliegenden Zeugnisse ignorieren und starr an den eingefahrenen Denkweisen festhalten.

Allerdings kann man sich unschwer alternative Interpretationen derselben Daten vorstellen. Natürlich läßt sich keine der Erklärungen mit dem materialistischen Paradigma vereinbaren. In der hinduistischen Tradition gilt der Glaube an die Wiederverkörperung individueller Seelen als populäre und anspruchslose Auffassung der Reinkarnation. In letzter Analyse gibt es nur ein einziges Wesen, das wahrhaft existiert, und das ist Brahman, das schöpferische Prinzip selbst. Alle individuellen Seelen in allen Dimensionen des Seins sind nur Produkte unendlicher Metamorphosen dieses einen gewaltigen Wesens.

Da alle Teilungen und Grenzziehungen im Universum illusorisch und willkürlich sind, inkarniert sich im Grunde nur Brahman. Alle Darsteller im göttlichen Spiel des Seins sind verschiedene Aspekte dieses Einen. Wenn wir dieses höchste Wissen erlangt haben, können wir erkennen, daß unsere vergangenen Inkarnationserfahrungen nur eine andere Ebene der Illusion, der Maya, bedeuten. Um diese Leben als »ihre Leben« anzusehen, müssen die karmischen Handlungsträger sich als eigenständige Individuen begreifen und blind sein für die fundamentale Einheit alles Seienden. Wenn unsere Geschichte mehr als ein Wesen beinhaltet, sind wir noch immer unter dem Einfluß von Maya, des kosmischen Prinzip der für die Illusion der Welt verantwortlich ist.

#### **Die drei Gifte des tibetischen Buddhismus.**

Nachdem wir uns jetzt ziemlich ausführlich mit der großen und umfassenden Vision der Schöpfung und dem erhabenen Bild der menschlichen Natur beschäftigt haben, die sich aus der Arbeit mit holotropen Zuständen ergeben, möchte ich nun die praktischen Konsequenzen dieser Erkenntnisse für unser Alltagsleben kurz untersuchen. Wie beeinflußt die systematische Selbsterforschung mit Hilfe holotroper Zustände unser seelisches und körperliches Wohlergehen, unsere Persönlichkeit, unser Weltbild, und unser

Wertesystem? Können uns die neuen Entdeckungen irgendwelche konkreten Anleitungen geben, die uns dabei helfen, aus dem Gelernten den maximalen Nutzen zu ziehen? Können wir das neue Wissen so einsetzen, daß unser Leben dadurch erfüllter und reicher wird?

Spirituelle Lehrer aller Zeiten sind offenbar einhellig der Meinung, daß uns das Verfolgen materieller Ziele an und für sich keine Erfüllung, keine Freude, und keinen inneren Frieden bringen kann. Die rasch eskalierende globale Krise, der sittliche Verfall, und die wachsende Unzufriedenheit, die mit der Zunahme des materiellen Wohlstands in den Industriegesellschaften einhergehen, bezeugen diese alte Wahrheit. In mystischen Schriften scheint allgemeine Übereinstimmung zu herrschen, daß das Heilmittel für die existenzielle Not der Menschheit darin besteht, sich nach innen zu wenden, die Antworten in unserer eigenen Psyche zu suchen, und eine tiefe seelisch-geistige Verwandlung durchzumachen.

Das wirft natürlich die Frage nach der Natur und Richtung der Veränderungen auf, die wir vollziehen müssen, um die Qualität unseres Lebens zu verbessern. Eine sehr klare und konkrete Antwort auf diese Frage geben verschiedene Schulen des Mahayana-Buddhismus. Als Grundlage unserer Erörterung können wir hier das berühmte tibetische Rollbild (Thangka) nehmen, das den Kreislauf von Leben, Tod, und Reinkarnation darstellt. Darauf ist das Rad des Lebens fest im Griff des entsetzlichen Herrn des Todes.

Das Rad ist in sechs Abschnitte unterteilt, die die verschiedenen Welten (Lokas) darstellen, in die wir hineingeboren werden können. Die himmlische Welt der Götter (Devas) wird aus dem Abschnitt daneben von den neidischen Gegengöttern (Asuras) angegriffen. Eine andere Region ist von hungrigen Geistern (Pretas) bewohnt, bedauernswerten Kreaturen, die unersättliche Gier verkörpern. Sie haben riesige Bäuche, gewaltigen Hunger, und Münder von der Größe eines Nadelöhrs. Die übrigen Teile des Rades stellen die Welt der Menschen, das Reich der wilden Tiere, und die Hölle dar. Im Innern des Rades befinden sich zwei konzentrische Kreise. Der äußere zeigt die Wege des Aufstiegs und des Abstiegs, die die Seele geht.

Der innerste Kreis enthält drei Tiere, ein Schwein, eine Schlange, und einen Hahn. Diese Tiere in der Mitte des Rades stellen die »drei Gifte« dar, die Kräfte, die nach den buddhistischen Lehren den Kreislauf von Geburt und Tod in Gang halten und für alles Leiden in unserem Leben verantwortlich sind. Das Schwein symbolisiert die

Unwissenheit, die Schlange steht für Haß und Aggressivität, und der Hahn bedeutet das Verlangen und die Gier, die zum Anklammern an die Dinge führen.

Die Qualität unseres Lebens und unsere Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Daseins fertig zu werden, hängen wesentlich davon ab, in welchem Maße wir diese Kräfte, die die Welt fühlender Wesen regieren, ausschalten oder verwandeln können. Schauen wir uns nun aus dieser Perspektive den Prozeß der systematischen Selbsterforschung mit Hilfe holotroper Bewußtseinszustände an.

#### **Praktisches Wissen und transzendente Weisheit.**

Der augenfälligste Nutzen, den wir aus der tiefen Selbsterforschungsarbeit ziehen können, ist der Gewinn außerordentlicher Kenntnisse über uns, andere Menschen, die Natur, und den Kosmos. In holotropen Zuständen können wir ein tiefes Verständnis der unbewußten Dynamik unserer Psyche erlangen und entdecken, wie unsere Wahrnehmung von uns selbst und der Welt von vergessenen oder verdrängten Kindheits-, Geburts- und Vorgeburtserinnerungen beeinflusst ist. Außerdem können wir uns in transpersonalen Erfahrungen mit anderen Menschen, verschiedenen Tieren, Pflanzen, und Elementen der anorganischen Welt identifizieren. Derartige Erlebnisse sind eine überaus reiche Quelle einzigartiger Einsichten in die Welt, in der wir leben. In diesem Prozeß können wir eine ansehnliche Menge an Kenntnissen gewinnen, die uns im Alltag von Nutzen sein können.

Jedoch die Unwissenheit, die auf den tibetischen Thankas vom Schwein symbolisiert wird, ist nicht der Mangel oder das Fehlen von Kenntnissen im gewöhnlichen Sinne. Damit sind nicht einfach unzureichende Informationen über einzelne Aspekte der materiellen Welt gemeint. Die hier gemeinte Form von Unwissenheit (Avidya) ist eine grundsätzlich falsche Auffassung und Verwirrung, was das Wesen der Wirklichkeit und unser eigenes Wesen betrifft. Das einzige Heilmittel für diese Art von Unwissenheit ist transzendente Weisheit (Prajña-paramita). Unter diesem Gesichtspunkt ist es sehr wichtig, daß die innere Arbeit mit Hilfe holotroper Zustände mehr bietet als bloß eine Vermehrung unseres Wissens über das Universum. Sie ist auch ein einzigartiges Mittel dazu, Einsichten in Fragen von transzendenter Bedeutung zu gewinnen, wie wir in diesem Vortrag gesehen haben.

#### **Biographische, perinatale und transpersonale Wurzeln der Aggressivität.**

Schauen wir uns jetzt aus derselben Perspektive das zweite »Gift« an, die menschliche Aggressionsneigung. Wesen und Ausmaß der menschlichen Aggressivität lassen sich nicht einfach durch Hinweise auf unseren tierischen Ursprung erklären. Wenn wir Menschen als »nackte Affen« beschreiben, deren Aggressionen das Ergebnis gewisser Faktoren sind, die wir mit Tieren gemeinsam haben, etwa niedere Instinkte, genetische Strategien der »egoistischen Gene, oder Signale aus dem »Reptilgehirn«, so ist damit die Art und das Ausmaß menschlicher Gewalt keineswegs erfaßt.

Tiere verhalten sich aggressiv, wenn sie Hunger haben, ihr Territorium verteidigen, oder um Geschlechtspartner rivalisieren. Die von Menschen an den Tag gelegte Gewalt, die Erich Fromm die »böartige Aggressivität« nannte, hat im Tierreich nicht ihres gleichen. Konventionelle Psychologen und Psychiater führen die spezifisch menschliche Aggressivität auf eine Geschichte von Frustrationen, Mißbrauch, und Lieblosigkeit in der Kindheit zurück. Derartige Erklärungen versagen jedoch völlig angesichts von extremen Formen individueller Gewalt wie Serienmorden nach der Art des Würgers von Boston und zumal angesichts von gesellschaftlichen Massenphänomenen wie Nazismus und Kommunismus. Schwierigkeiten in der Frühgeschichte von Individuen helfen wenig, die psychologischen Motive zu blutigen Kriegen, Revolutionen, Völkermorden, und Konzentrationslagern zu verstehen, Phänomene, an denen große Menschenmengen beteiligt sind.

Selbsterforschung mittels holotroper Zustände wirft ein ganz neues Licht auf das Problem dieser Formen menschlicher Gewalt. Wenn wir in die Tiefe unserer Psyche vorstoßen, entdecken wir, daß die Wurzeln dieses problematischen und gefährlichen Aspekts der menschlichen Natur viel tiefer und erschreckender sind, als die Schulpsychologie sich je hat träumen lassen. Es besteht kein Zweifel, daß Traumata und Frustrationen in der Kindheit wichtige Ursachen von Aggressionen darstellen. Mit dieser Verbindung jedoch hat man kaum die Oberfläche des Problems angekratzt.

Die systematische innere Tiefenarbeit fördert früher oder später weitere wesentliche Wurzeln menschlicher Gewalt im Trauma der biologischen Geburt zutage. Die Lebensgefahr, die Schmerzen, und die Atemnot, die wir während unserer Geburt viele Stundenlang mitmachen, erzeugen ein enormes Potential an Angst und mörderischer Aggression, das in unserer Psyche und unserem Körper gespeichert bleibt. Dieses Reservoir fundamentalen Misstrauens und Feindseligkeit gegenüber der Welt macht einen

bedeutenden Teil der dunklen Seite der menschlichen Persönlichkeit aus, die C. G. Jung den Schatten nannte. Das Wiedererleben der Geburt in holotropen Zuständen ist in der Regel von Bildern unvorstellbarer individueller wie kollektiver Gewalt begleitet. Dazu gehören Erfahrungen von Verstümmelung, Mord, und Vergewaltigung wie auch Szenen von blutigen Kriegen, Revolutionen, Rassenunruhen, und Konzentrationslagern.

Lloyd de Mause (1975), ein Pionier auf dem Gebiet der Psychohistorie, einer Disziplin, die die Methoden der Tiefenpsychologie auf soziopolitische Ereignisse anwendet, untersuchte die Reden führender Politiker und Militärs wie auch Plakate und Karikaturen aus Kriegs- und Revolutionszeiten. Was ihm auffiel, war die außerordentliche Fülle von Redewendungen, Metaphern, und Bildern mit Bezug auf die biologische Geburt, die er in diesem Material antraf. Militärische Führer und Politiker aller Zeiten, die von einer kritischen Situation sprechen oder einen Krieg erklären, benutzen regelmässig Ausdrücke, die verschiedene Aspekte perinataler Not beschreiben.

Sie bezichtigen den Feind, uns zu erwürgen und zu erdrosseln, uns das letzte bißchen Luft aus den Lungen zu pressen, oder uns einzuengen und uns nicht genug Raum zum Leben zu lassen (Hitlers »Lebensraum«). Genauso häufig sind Anspielungen auf Treibsand, dunkle Höhlen, Tunnels, und verwirrende Labyrinth, gefährliche Abgründe, in die man uns stoßen möchte, und die Drohung, verschlungen zu werden oder zu ertrinken. Ähnlich nehmen die Siegesversprechen der Führer gern die Form perinataler Bilder an. Sie geloben, daß sie uns aus der Dunkelheit eines tückischen Labyrinths retten und uns zum Licht auf der anderen Seite des Tunnels führen werden. Sie schwören, wenn der Bedrucker erst einmal überwunden ist, werde jeder wieder frei atmen können.

Ich habe in einem meiner Artikel die große Ähnlichkeit zwischen den Gemälden und Zeichnungen von perinatalen Erfahrungen und der Symbolik von Plakaten und Karikaturen aus Kriegs und Revolutionszeiten demonstriert. Doch selbst Erklärungen, die von perinatalen Aggressionsquellen ausgehen, können die Art, das Ausmaß und die Tiefe menschlicher Gewalt nicht hinreichend begründen. Ihre tiefsten Wurzeln ragen weit über die Grenzen des Individuums hinaus, in den transpersonalen Bereich hinein.

In holotropen Zuständen nehmen sie die Form von zornigen Gottheiten, Teufeln und Dämonen an, und von komplexen mythologischen Motiven wie der Apokalypse oder der Ragnarök, der Götterdämmerung. Weitere potentielle Reservoirs von Aggressionen auf der transpersonalen Ebene sind Erinnerungen an frühere Leben und phylogenetische

Matrizen, in denen sich unsere tierische Vergangenheit niederschlägt. Die Untersuchung holotroper Zustände ergibt ein sehr niederschmetterndes und entmutigendes Bild von der menschlichen Natur und von Umfang und Tiefe der Aggressivität, die unser Erbe ist. Doch während sie das riesige Ausmaß des Problems aufdeckt, bietet sie auch völlig neue Perspektiven und Hoffnungen.

Sie zeigt, daß es ungewöhnlich starke und wirkungsvolle therapeutische Ansätze gibt, die es möglich machen sich mit der menschlichen Gewalt auseinanderzusetzen. In der tiefen Selbsterfahrungsarbeit, die die perinatale und die transpersonale Ebene erreicht, können enorme Mengen gewalttätiger Impulse und Tendenzen in relativ kurzer Zeit sicher ausgedrückt, durchgearbeitet und transformiert werden.

Diese Arbeit wirft auch ein neues Licht auf das Wesen der Aggressivität und ihr Verhältnis zur menschlichen Psyche. Diesen Einsichten zufolge ist Aggressivität nicht etwas, worin unser wahres Wesen zum Ausdruck kommt, sondern vielmehr eine Kraft, die uns davon trennt. Wenn es uns gelingt, diesen dunklen Schleier elementarer Triebkräfte zu durchdringen, entdecken wir, daß unser Wesen im innersten Kern göttlich und nicht bestialisch ist.

Diese Enthüllung stimmt voll mit dem berühmten Zitat aus den indischen Upanishaden überein. Die Aussage dieser alten Schriften ist sehr klar: »Tat tvam asi« (das bist du) - »in deinem tiefsten Wesen bist du mit dem Göttlichen identisch«. Nach meiner Erfahrung hat die verantwortungsbewußte Arbeit mit holotropen Zuständen sehr ermutigende praktische Ergebnisse gebracht. Die tiefe innere Selbsterforschung führt regelmäßig zu einer erheblichen Verminderung der Aggressionen und selbstzerstörerischen Tendenzen wie auch zur Zunahme von Toleranz und Mitleid. Sie fördert gemeinhin auch die Ehrfurcht vor dem Leben, das Mitgefühl mit anderen Arten und das Umweltbewußtsein.

#### **Seelisch-geistige Ursachen der unersättlichen Gier.**

Damit kommen wir zum dritten »Gift« des tibetischen Buddhismus, einer mächtigen Kraft, die die Eigenschaften von Triebhaftigkeit, Verlangen, und unersättlicher Gier in sich vereinigt. Zusammen mit der »böartigen Aggressivität« sind diese Eigenschaften zweifellos verantwortlich für einige der finstersten Kapitel der

Menschheitsgeschichte. Westliche Psychologen rechnen etliche Aspekte dieser Kraft den von Sigmund Freud beschriebenen libidinösen Trieben zu.

Aus dieser Perspektive ließe sich unersättliche Gier als ungelöste orale Problematik aus der Stillphase erklären. Ähnlich wäre das exzessive Streben nach Geld mit verdrängten analen Trieben verknüpft. Extremes sexuelles Begehren würde dann eine phallische Fixierung ausdrücken. Das Verlangen nach Macht wurde am gründlichsten in der Psychologie von Freuds abtrünnigem Schüler Alfred Adler beschrieben, der darin eine Kompensation für Minderwertigkeits- und Untauglichkeitsgefühle sah.

Die Einsichten aus holotropen Zuständen bereichern dieses Bild beträchtlich. Sie enthüllen zusätzliche tiefe Quellen, die dieser Aspekt des menschlichen Wesens auf der perinatalen und der transpersonalen Ebene der Psyche hat. Wenn der Prozeß unserer inneren Selbsterforschung die perinatale Ebene erreicht, entdecken wir gemeinhin, daß unser Leben bis dahin weitgehend inauthentisch war. Wir erkennen zu unserer Überraschung und unserem Erstaunen, daß bis zu diesem Zeitpunkt unsere gesamte Lebensstrategie fehlgerichtet war. Uns wird klar, daß vieles, wonach wir streben, wesentlich von den unbewußten Emotionen und Triebkräften diktiert ist, die unserer Psyche und unserem Körper zum Zeitpunkt der Geburt ein geprägt wurden.

Die Erinnerung an die erschreckende und höchst unangenehme Situation, der wir bei der Geburt ausgesetzt waren, bleibt in unserem Organismus lebendig. Sie übt zeitlebens einen sehr nachhaltigen Einfluß auf uns aus, sofern sie nicht voll bewußt gemacht und in der inneren Selbsterforschung durchgearbeitet wird. Vieles, was wir im Leben tun, und wie wir es tun, läßt sich als verspätetes Bemühen begreifen, mit dieser unvollständigen Gestalt der Geburt und der damit verbundenen Furcht vor dem Tod fertig zu werden.

Wenn diese traumatische Erinnerung in unserer Psyche nahe zum Bewußtsein kommt, verursacht sie Gefühle des Unbehagens und der Unzufriedenheit mit unserer gegenwärtigen Situation. An und für sich ist dieses Unwohlsein unspezifisch und amorph, aber es läßt sich auf ein breites Spektrum von Themen projizieren. Wir können unserem unbefriedigenden Äußeren, unzureichenden Finanzmitteln und materiellen Besitztümern, unserem unbedeutenden gesellschaftlichen Stand und Einfluß, unserem Mangel an Macht und Ruhm, und vielen anderen Dingen die Schuld daran geben. Einerlei, wie unsere

momentanen Umstände wirklich aussehen, wir finden die Situation nie befriedigend und die Lösung scheint immer in der Zukunft zu liegen.

Wie der im Geburtskanal steckende und kämpfende Fötus verspüren wir den starken Drang, in eine Situation zu gelangen, die besser ist als die momentane. Infolge dieses zwingenden Triebs in die Zukunft leben wir niemals ganz in der Gegenwart und fühlt sich unser Leben wie die Vorbereitung auf etwas Besseres an, das einmal kommen wird. Unsere Phantasie reagiert auf dieses Gefühl existenziellen Unwohlseins so, daß es das Bild einer zukünftigen Situation entwirft, die Befriedigung bringen und die empfundenen Schwächen und Mängel beheben soll. Die Existenzialisten bezeichnen diese Mechanismus als »Autoprojektion« in die Zukunft.

Die konsequente Anwendung dieser Strategie ergibt ein Lebensmuster, bei dem man von einem Treitmühlendasein oder einer sinnlosen Hetzerei sprechen kann - wenn einer Gaukelbildern zukünftigen Glücks hinterher rennt und dabei das, was die Gegenwart bietet, nicht genießen kann. An dieser fehlgeleiteten, inauthentischen und undankbaren Einstellung zum Dasein läßt sich das ganze Leben über festhalten, bis der Tod den »Augenblick der Wahrheit« bringt und gnadenlos ihre Leere und Müßigkeit offenbart. Sich in die Zukunft zu projizieren, um etwas gegen eine existenzielle Unzufriedenheit zu tun, ist eine »Verliererstrategie«, egal, ob wir die angestrebten Ziele erreichen oder nicht. Sie beruht auf einer fundamentalen Fehleinschätzung und Verkennung unserer Bedürfnisse. Aus diesem Grund kann sie uns niemals die Befriedigung bringen, die wir da von erwarten.

Wenn wir die Ziele, die uns vorschweben, nicht erreichen können, geben wir die Schuld an unserer anhaltenden Unzufriedenheit unserem Unvermögen, uns die richtigen Gegenmaßnahmen auszudenken. Doch wenn es uns gelingt, diese Ziele zu erlangen, verschafft uns das gemeinhin nicht, was wir uns erhofften, und unser Unbehagen legt sich nicht. In der Regel sind wir nicht fähig, richtig zu diagnostizieren, warum wir uns weiterhin unzufrieden fühlen. Wir merken nicht, daß wir eine von Grund auf falsche Daseinsstrategie verfolgen, die uns keine Erfüllung bringen kann, einerlei zu welchen Ergebnissen sie führt. Wir schreiben die Unerfülltheit gewöhnlich der Tatsache zu, daß das Ziel nicht hochgesteckt genug oder daß just dieses bestimmte Ziel das falsche war.

Dieses Muster rücksichtslos und irrational diverse großartige Ziele zu verfolgen ist für viele Probleme in unserer Welt verantwortlich und hat viel menschliches Leid zum Ergebnis. Diese Strategie ist ohne jeden Bezug zu den Wirklichkeiten des Lebens und kann

somit auf vielen verschiedenen Ebenen ausgelebt werden. Da sie niemals wahre Erfüllung bringt, ist es im Prinzip egal, ob der Protagonist ein Bettler ist oder ein Milliardär vom Schlage eines Aristoteles Onassis oder Howard Hughes. Wenn für unsere grundlegenden Überlebensnotwendigkeiten einmal gesorgt ist, hängt die Qualität unserer Lebenserfahrung viel mehr von unserem Bewußt-seinszustand als von äußeren Umständen ab.

Verfehlte Bestrebungen, durch Verfolgen äußerer Ziele Befriedigung zu finden, können in Wirklichkeit paradoxe Ergebnisse zeitigen. Ich habe mit Leuten gearbeitet, die nach jahrzehntelangem harten Arbeiten und Kämpfen schließlich das Ziel erreichten, von dem sie ihr Leben lang geträumt hatten, und am Tag darauf bekamen sie furchtbare Depressionen. »Oben an der Leiter ankommen und feststellen, daß sie an der falschen Mauer lehnt«, beschrieb Joseph Campbell diese Situation.

Dieses frustrierende Muster läßt sich weitgehend außer Kraft setzen, indem wir uns die Erinnerung der Geburt voll bewußt machen, der damit verbundenen Furcht vor dem Tod ins Auge sehen, und eine seelisch-geistige Wiedergeburt erleben. Indem wir die Erinnerung an die pränatale und postnatale Situation aufleben lassen statt die Prägung durch den Geburtskampf, vermindern wir das unablässige Haschen nach zukünftigen Gewinnen beträchtlich und lernen, viel mehr Befriedigung aus der Gegenwart zu ziehen.

Jedoch die Wurzeln unserer Unzufriedenheit und unserer existenziellen Not liegen noch tiefer als die perinatale Ebene. In letzter Analyse ist das unersättliche Verlangen, von dem das menschliche Leben getrieben ist, transzendenter Art. Ganz allgemein lassen sich die tiefsten transpersonalen Wurzeln der unersättlichen Gier am besten im Sinne von Ken Wilbers Begriff des Atman-Projekts verstehen. Wilber untersuchte und beschrieb die konkreten Konsequenzen des elementaren Lehrsatzes der Philosophia perennis, welcher besagt, daß unser wahres Wesen göttlich ist.

Diesem Wesenskern unseres Seins sind unterschiedliche Namen gegeben worden - Gott, Kosmischer Christus, Keter, Allah, Buddha, Brahman, Dao, und viele andere. Obwohl der Schöpfungsprozeß uns von unserem kosmischen Ursprung, unserer göttlichen Identität, trennt und entfremdet, geht das Wissen um diese Verbindung niemals ganz verloren. Die tiefste treibende Kraft in der menschlichen Psyche auf allen Ebenen unserer Entwicklung ist das Verlangen, zum Erleben unserer Göttlichkeit, der Tatsache daß wir als individuelle Seele (Atman) eins sind mit dem Absoluten, (Brahman) den Weg zurückzufinden.

Jedoch die beengten Bedingungen des inkarnierten Daseins lassen die Erfahrung der vollen spirituellen Befreiung in und als Gott nicht zu. Zu unserem vollen Potential als göttliche Wesen können wir nur durch eine innere Erfahrung gelangen. Dies erfordert den Tod und die Transzendenz unseres eigenständigen Selbstes, das Abwerfen unserer Identität als eines »hautumschlossenen Ichs«. Wegen unserer Furcht vor Auslöschung und wegen unseres Festhaltens am Ich müssen wir uns mit Surrogaten begnügen, die den Atman ersetzen sollen. Diese verändern sich im Laufe des Lebens und sind immer auf ein bestimmtes Stadium zugeschnitten.

Für einen Fötus ist der Atman-Ersatz die Seligkeit in einer guten Gebärmutter und für einen Säugling diejenige an einer guten Brust. Für ein Kind ist er die Befriedigung elementarer physio-logischer Triebe und des Sicherheitsbedürfnisses. Sind wir erwachsen geworden, gewinnt das Atman-Projekt eine enorme Komplexität. Die Atman-Surrogate erstrecken sich jetzt über ein breites Spektrum, das außer Nahrung und sexueller Befriedigung auch Geld, Ruhm, Macht, Aussehen, Wissen, und viele andere Dinge einschließt. Gleichzeitig haben wir alle eine tiefe Ahnung, daß unsere wahre Identität die Totalität der kosmischen Schöpfung und das schöpferische Prinzip selbst ist. Aus diesem Grund werden Ersatzbefriedigungen, einerlei welcher Stufe und welches Umfangs, uns nie erfüllen können.

Die letztliche Lösung für die unersättliche Gier liegt in der Innenwelt, nicht in weltlichen Bestrebungen irgendwelcher Art. Nur die Erfahrung der eigenen Göttlichkeit in einem außergewöhnlichen Bewußtseinszustand kann jemals unser tiefstes Sehnen stillen.

**Den mystischen Weg mit beiden Füßen auf dem Boden gehen.**

Wenn wir akzeptieren, daß das materielle Universum, wie wir es kennen, kein mechanisches System ist, sondern eine virtuelle Realität, erschaffen vom Absoluten Bewußtsein durch eine unendlich komplexe Orchestrierung von Erfahrungen, welche sind dann die praktischen Konsequenzen dieser Einsicht? Und welchen Einfluß hat das Wissen, daß wir im Kern umfangsgleich sind mit dem kosmischen schöpferischen Prinzip, auf unser Wertesystem und auf unsere Lebensführung? Dies sind Fragen von großer theoretischer und praktischer Relevanz, nicht nur für jeden von uns als Einzelnen, sondern für die ganze Menschheit und für die Zukunft des Lebens auf diesem Planeten.

Um sie zu beantworten, wollen wir abermals einen Blick auf die Einsichten von Menschen werfen, die holotrope Bewußtseins-zustände erlebt haben. Für viele Religionen besteht das Rezept für den Umgang mit den Härten des Lebens darin, daß man die Bedeutung des Erdenplans herunterspielt und sein Augenmerk auf die transzendenten Bereiche richtet. Einige dieser Glaubenslehren empfehlen eine Verlagerung der Aufmerksamkeit und des Schwergewichts von der materiellen Welt auf andere Wirklichkeiten. In Gebet und Andacht sehen sie einen Weg, mit himmlischen Reichen und höheren Wesen zu kommunizieren. Andere legen Wert auf den unmittelbar erlebbaren Eintritt in transzendente Bereiche mittels Meditation und anderer Formen persönlichen spirituellen Übens.

Die religiösen Systeme mit dieser Orientierung stellen die materielle Welt als ein niederes Gefilde dar, das unvollkommen und unrein sei und zu Leiden und Elend führe. Von ihrem Standpunkt aus erscheint die Wirklichkeit als Jammertal und das inkarnierte Dasein als ein Fluch oder ein Sumpf von Tod und Wiedergeburt. Diese Glaubenslehren und ihre offiziellen Vertreter machen ihren frommen Anhängern das Versprechen eines erstrebenswerteren Reiches oder eines erfüllenderen Bewußtseinszustandes im Jenseits. Im schlichten Volksglauben werden daraus die diversen Sitze der Seligen, Paradiese, oder Himmel. Dorthin gelangen nach dem Tod all jene, die die von der jeweiligen Theologie geforderten Voraussetzungen erfüllen.

Für gehobenere und verfeinerte Systeme dieser Art sind Himmel und Paradiese nur Stationen auf der spirituellen Reise und ihr Endziel ist die Auflösung der persönlichen Grenzen und die Vereinigung mit dem Göttlichen oder das Auslöschen des Lebensfeuers und das Aufgehen im Nichts (Nirvana). Für die jainistische Religion sind wir im tiefsten Grunde makellos reine Bewußtseinsmonaden (Jivas), nur befleckt von unserer Verstrickung in die Welt der Biologie. Das Übungsziel der Jainas besteht darin, unsere Beteiligung an der Welt der Materie drastisch zu reduzieren, uns von ihrem verunreinigenden Einfluß zu befreien und unseren ursprünglichen Stand wiederzuerlangen.

Ein anderes Beispiel ist die Urform des Buddhismus, Theravada oder Hinayana (Kleines Fahrzeug) genannt. Diese Schule des Buddhismus ist eine strenge klösterliche Tradition, die die Lehre und die spirituelle Disziplin pflegt, die man zum Erlangen der persönlichen Erleuchtung braucht. Ihr Ideal ist der Arhat, der Heilige oder Weise auf der höchsten Entwicklungsstufe, der abgeschieden von der Welt als Einsiedler lebt. Eine

ähnliche Betonung der persönlichen Befreiung (Moksha) findet sich auch im hinduistischen Vedanta.

Andere spirituelle Richtungen jedoch sehen in der Natur und der materiellen Welt das Göttliche enthalten oder verkörpert. So haben die tantrischen Seitentriebe des Jainismus, Hinduismus, und Buddhismus eine Orientierung, die das Leben ausgesprochen bejaht und feiert. Ähnlich akzeptiert das buddhistische Mahayana (Großes Fahrzeug) die materielle Existenz und lehrt, daß wir die Befreiung mitten im Alltagsleben erlangen können, wenn wir uns freimachen von den drei »Giften« der Unwissenheit, Aggressivität, und Begierde. Wenn uns das gelingt, wird Samsara, die Welt der Illusion, der Gehurt und des Todes, zu Nirvana. Verschiedene Mahayana-Schulen betonen, das Mitgefühl sei ein wichtiger Ausdruck des spirituellen Angekommenseins. Ihr Ideal ist der Bodhisattva, dem es nicht nur um seine eigene Erleuchtung geht, sondern auch um die Befreiung aller anderen fühlenden Wesen.

Betrachten wir jetzt dieses Dilemma, indem wir Einsichten aus holotropen Zuständen heranziehen. Viele spirituelle Systeme geben als Ziel der spirituellen Reise die Auflösung der persönlichen Grenzen und die Wiedervereinigung mit dem Göttlichen an. Doch Menschen, die in der Erforschung ihres Innenlebens die Identifikation mit dem Absoluten Bewußtsein tatsächlich erlebt haben, erkennen, daß ein ernstes Problem entsteht, wenn man das Endziel der spirituellen Reise als Erfahrung der Einheit mit dem höchsten Seinsprinzip definiert.

Sie werden sich der Tatsache bewußt, daß das undifferenzierte Absolute Bewußtsein, beziehungsweise die Leere, nicht nur das Ende der spirituellen Reise, sondern auch den Ursprung und den Anfang der Schöpfung darstellt. Das Göttliche ist das Prinzip, das den Getrennten die Wiedervereinigung bietet, aber auch das Agens, das für die Teilung und Trennung der ursprünglichen Einheit verantwortlich ist. Wenn dieses Prinzip in sich vollständig und erfüllt wäre, hätte es keine Ursache, etwas außer sich selbst zu erschaffen, und gäbe es die anderen Erfahrungswelten gar nicht. Da es sie aber gibt, drückt der Schöpfungsdrang des Absoluten Bewußtseins offensichtlich ein fundamentales »Bedürfnis« aus. Die Welten der Vielheit stellen somit eine wichtige Ergänzung zum undifferenzierten Zustand des Göttlichen dar. Die Kabbala faßt es in die Worte: »Die Menschen brauchen Gott, und Gott braucht die Menschen.«

Nach seiner Gesamtanlage beinhaltet das kosmische Drama ein dynamisches Wechselspiel zweier Grundkräfte, von denen eine in bezug auf das schöpferische Prinzip zentrifugal (hylotrop, auf die Materie gerichtet) und das andere zentripetal (holotrop, nach Ganzheit strebend) ist. Das undifferenzierte Kosmische Bewußtsein weist eine elementare Tendenz auf, Welten der Vielheit zu erschaffen, die zahllose eigenständige Wesen enthalten. Wir haben oben einige der möglichen »Gründe« oder »Motive« für diese Neigung zur Erzeugung virtueller Realitäten besprochen. Und umgekehrt erleben die individualisierten Bewußtseinseinheiten ihre Trennung und Entfremdung als schmerzlich und legen einen starken Drang an den Tag, zum Ursprung zurückzukehren und sich wieder damit zu vereinigen.

Wenn es stimmt, daß unsere Psyche von diesen beiden mächtigen kosmischen Kräften, der hylotropen und der holotropen, beherrscht wird und daß diese zwei fundamental miteinander in Konflikt stehen, gibt es dann eine Einstellung zum Sein, die dieser Situation gerecht wird? Da weder die eigenständige Existenz noch die undifferenzierte Einheit voll befriedigend ist, was ist die Alternative? Ist unter diesen Umständen überhaupt eine Lösung möglich, eine Lebensstrategie, die sich diesem Paradox stellt? Können wir im Orkan dieser gegensätzlichen kosmischen Tendenzen ein Zentrum finden, wo wir in Frieden ruhen können? Können wir in einem Universum, das sich aus einander bekämpfenden Kräften aufbaut, Befriedigung erlangen? Es ist sicher keine Lösung, wenn wir das verkörperte Dasein als nieder und wertlos ablehnen und daraus zu entfliehen versuchen.

Wir haben gesehen, daß Erfahrungswelten einschließlich der Welt der Materie nicht nur eine wichtige und wertvolle, sondern eine absolut notwendige Ergänzung zum undifferenzierten Zustand des schöpferischen Prinzips darstellen. Gleichzeitig werden unsere Bemühungen, Erfüllung und inneren Frieden zu erlangen, notwendig scheitern und möglicherweise nach hinten losgehen, wenn sie sich nur auf Dinge und Ziele im materiellen Bereich richten. Jede befriedigende Lösung wird somit beide bejahen müssen, die irdische und die transzendente Dimension, die Welt der Formen und das Formlose.

Das materielle Universum, wie wir es kennen, bietet zahllose Möglichkeiten zu außerordentlichen Bewußtseinsabenteuern. Nur in der physischen Form und auf dem materiellen Plan können wir uns verlieben, sexuelle Ekstasen genießen, Kinder haben, uns Beethovens Musik anhören, oder Rembrandts Gemälde bewundern. Wo anders als auf der Erde können wir dem Lied einer Nachtigall lauschen oder Halbgefrorenes naschen? Wir

könnten unserer Liste noch die Freuden des Sports, des Reisens, des Musizierens, des Malens und zahlloser anderer Tätigkeiten hinzufügen.

Um an der Erscheinungswelt teilzunehmen und dieses reiche Spektrum von Abenteuern erleben zu können, bedarf es eines gewissen Maßes an Identifikation mit dem verkörperten Selbst und an Einverständnis mit der Welt der Materie. Doch wenn unsere Identifikation mit dem Körper-Ich absolut und unser Glaube an die materielle Welt als die einzige Wirklichkeit unerschütterlich ist, können wir unsere Beteiligung an der Schöpfung unmöglich voll genießen. Die Gespenster der persönlichen Bedeutungslosigkeit, der Unbeständigkeit, und des Todes können die positive Seite des Lebens völlig überschatten und ihm jeden Reiz nehmen. Hinzu kommt noch unsere Enttäuschung über wiederholte vergebliche Versuche, unser volles göttliches Potential unter den eingeengten Bedingungen zu verwirklichen, die uns von den Grenzen unseres Körpers und der materiellen Welt auferlegt werden.

Um die Lösung für dieses Dilemma zu finden, müssen wir uns nach innen wenden. Die holotropen Zustände, die wir in dem Prozeß systematischer erlebnis-orientierten Selbsterforschung erfahren, erschüttern unseren Glauben, wir seien ein »hautumschlossenes Ich«. Aus pragmatischen Gründen identifizieren wir uns weiter mit dem Körper-Ich, aber diese Identifikation wird provisorischer und spielerischer. Wenn wir genug Erfahrungswissen über die transpersonalen Aspekte des Seins einschließlich unserer wahren Identität und kosmischen Stellung besitzen, wird das Alltagsleben viel leichter und beglückender. Mit dem Fortgang unserer inneren Suche entdecken wir früher oder später auch die eigentliche Leere hinter allen Formen. Nach den buddhistischen Lehren kann uns das Wissen um die virtuelle Natur der Erscheinungswelt und ihre Leere helfen, Freiheit vom Leiden zu erlangen. Dazu gehört das Eingeständnis, daß der Glaube an irgendein eigenständiges Selbst im Leben, unser eigenes eingeschlossen, letzten Endes eine Illusion ist.

In buddhistischen Texten wird das Wissen um die eigentliche Leere aller Formen und die daraus folgende Erkenntnis, daß es kein eigenständiges Selbst gibt, als Anatta, wörtlich »Nicht-Selbst«, bezeichnet. Das Wissen um unser göttliches Wesen und um die eigentliche Leere aller Dinge, die wir in unseren transpersonalen Erfahrungen entdecken, bildet die Grundlage eines Metarahmens, der uns helfen kann, mit der Komplexität des alltäglichen Daseins fertig zu werden. Wir können die Erfahrung der materiellen Welt voll bejahen und alles genießen, was sie zu bieten hat - die Schönheit der Natur, menschliche

Beziehungen, körperliche Liebe, Familie, Kunstwerke, Sport, kulinarische Freuden, und zahllose andere Dinge.

Doch was wir auch tun, das Leben wird uns Hindernisse, Herausforderungen, schmerzliche Erlebnisse und Verluste bescheren. Wenn uns alles zu schwierig und zu bedrückend wird, können wir uns der umfassenden kosmischen Sicht weise erinnern, die wir in unserer inneren Suche entdeckt haben. Die Verbindung mit höheren Wirklichkeiten und die befreiende Erkenntnis des Anatta und der Leere hinter allen Formen ermöglicht es, Dinge auszuhalten, die ansonsten vielleicht unerträglich wären. Mit Hilfe dieses transzendenten Wissens sind wir hoffentlich in der Lage, das gesamte Spektrum des Lebens oder »die ganze Katastrophe«, wie Zorba der Grieche sie nannte, voll an uns herankommen zu lassen.

Einem Menschen, dessen Lebenserfahrung auf die hylotrope Bewußtseinsverfassung beschränkt ist und dem sich die transzendenten und numinosen Dimensionen der Wirklichkeit niemals eröffnet haben, wird es sehr schwer werden, die eingefleischte Furcht vor dem Tod zu überwinden und einen tieferen Sinn im Leben zu finden. Unter diesen Umständen ist ein Großteil des täglichen Verhaltens von den Bedürfnissen des falschen Ichs motiviert und sind erhebliche Aspekte des Lebens reaktiv und inauthentisch. Aus diesem Grund ist es wesentlich, die alltäglichen praktischen Tätigkeiten mit irgendeiner Form systematischen spirituellen Übens zu ergänzen, das einem die transzendenten Bereiche aufschließen kann.

In vorindustriellen Gesellschaften bestand die Gelegenheit zu transzendenten Erfahrungen in vielen verschiedenen Formen - von schamanischen Ritualen, Übergangsriten, und Heilzeremonien bis zu alten Mysterien um Tod und Wiedergeburt, mystischen Schulen, und den Meditationspraktiken der großen Weltreligionen. In den letzten Jahrzehnten hat es in der westlichen Welt ein beträchtliches Wiederaufleben verschiedener alter spiritueller Praktiken gegeben. Zusätzlich haben Vertreter der modernen Tiefenpsychologie wirksame neue Methoden entwickelt, die die spirituelle Öffnung erleichtern. Diese Instrumente stehen all denen zur Verfügung, die sich für eine seelisch-geistige Verwandlung und für Bewußtseinsentwicklung interessieren.

C. G. Jung, der Vorläufer der transpersonalen Psychologie, entwarf in seinen Schriften eine Lebensstrategie, die sowohl die weltlichen als auch die kosmischen Dimensionen unserer Persönlichkeit und des Seins berücksichtigt. Er meinte, wir sollten

unsere Alltagstätigkeiten in der Außenwelt durch systematische Selbsterforschung ergänzen, durch eine innere Suche, die sich in die tiefsten verborgenen Winkel unserer Psyche vorwagt. Indem wir unsere Aufmerksamkeit nach innen lenken, könnten wir Anschluß an einen höheren Aspekt unseres Wesens finden, von ihm »das Selbst« genannt, und uns seine Führung zunutze machen. Auf diese Weise könnten wir aus den immensen Ressourcen des kollektiven Unbewußten schöpfen, in denen die Weisheit aller Zeiten enthalten sei.

Jung zufolge sollten wir uns im Leben nicht allein nach den äußeren Aspekten der Situationen richten, vor denen wir stehen. Unsere Entscheidungsfindung sollte basieren auf einer kreativen Synthese des pragmatischen Wissens über die materielle Welt und der tiefen Weisheit, die wir während der systematischen inneren Selbsterforschung aus dem kollektiven Unbewußten ziehen. Diese Anregung des großen Schweizer Psychiaters stimmt im wesentlichen mit den Schlüssen überein, die viele Leute, mit denen ich im Laufe der Jahre gearbeitet habe, aus ihren holotropen Erfahrungen zogen. Ich habe mehrfach erlebt, daß das Verfolgen dieser Strategie zu einer erfüllenderen, erfreulicheren und kreativeren Lebensweise führen kann. Man kann dadurch voll in der Alltagswelt stehen und sich dennoch der numinosen Dimensionen des Seins und der eigenen Göttlichkeit bewußt sein. Die Fähigkeit, diese beiden Aspekte des Lebens zu vereinbaren und zu integrieren, gehört zu den erhabensten Zielen einiger mystischer Traditionen.