

# Léonard van Grippe

## Mystik im Alltag

Die heutige Zeit mit ihren weltumspannenden Krisen ruft geradezu nach der Großen Transformation.

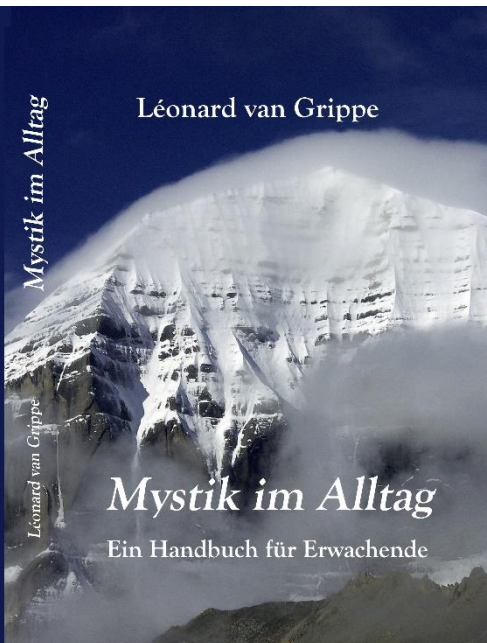
Ein kollektives Erwachen der Menschheit könnte unseren Planeten wohl noch retten. Doch das Kollektive beginnt beim Individuum und wo bleibt da dieses notwendige ungreifende Erwachen?

Jede spirituelle Suche, jeder religiöse Weg müsste doch zum Erwachen und zur Erleuchtung führen. Was bedeutet dies wirklich und warum geschieht das offensichtlich so selten? Unzählige Menschen verbringen Jahre mit der ernsthaften Suche nach den wichtigsten Antworten zum menschlichen Leben. Diese sind jedoch kaum je auf dem Niveau des aktuellen Wissensstandes zu erhalten. Mit der Zeit führt dies zu einer stillen Gewöhnung an die – zwar immer wieder erhellenden – weisen Sprüche und an die vertrauten Riten, aber nicht selten auch zu einer leisen Resignation. Wo ist nur der frühere Enthusiasmus geblieben?

Warum begnügen sich so viele mit dem „Weg als Ziel“? Jede Sportlerin und jeder Manager weiß: Nur das Ziel ist das Ziel. Léonard van Grippe hilft Suchenden und Erwachenden mit seinen aus der eigenen Erfahrung gewachsenen Hinweisen, den Fokus weg vom „ziellosen Weg“ auf das „ziellose Ziel“ zu richten.

Als Naturwissenschaftler mit langjähriger Meditationspraxis gibt er in diesem Text mehr als 300 der wichtigsten Begriffe rund um Mystik und Erleuchtung ihre subjektiv erfahrbare Bedeutung zurück.

Das Buch ist ein Muss für wahrhaftig Suchende!



## Zu diesem Buch

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens begegnen wir Menschen unweigerlich Begriffen, wie Sein, Seele, Geist, Gott oder Gnade. Die seit Jahrhunderten in philosophischen und kirchlichen Kreisen geführten Diskussionen um die Deutung dieser und ähnlicher Begriffe haben jedoch keineswegs zur Klärung beigetragen, sondern eine weiterhin fragende, im spirituellen Suchen sogar höchst verwirrte Menschheit heraufbeschworen. Das vorliegende Handbuch wurde geschrieben, um zur Klärung beizutragen. Es will den individuellen Zugang zur Mystik aufzuzeigen und zu unterstützen. Dazu stellt Léonard van Grippe klare Anforderungen an die Lesenden bezüglich ihrer Offenheit, Sensibilität und Disziplin.

Das Buch spiegelt die Entwicklung wider, welche Léonard auf seinem nun schon mehr als 80-jährigen Lebensweg durchlaufen hat, eingeschlossen einer über 40 Jahre langen spirituellen Praxis. Vieles, was er schreibt, entspricht nicht den gängigen Meinungen und Vorstellungen, verleiht dem Text jedoch seinen Reiz und Existenzberechtigung

Léonard van Grippe, geboren 1943, ist promovierter Chemiker und hat bis zu seiner Pensionierung an einer Fachhochschule unterrichtet. Sein spiritueller Weg führte ihn seit 1978 an viele heilige Orte, zu einigen der bekanntesten Meister und zu sich selbst. Heute lebt er mit seiner Ehefrau in Bern. Sie genießen da die reichhaltigen kulturellen Angebote der Stadt. Weitere Interessen gelten insbesondere dem Segeln im Sommer, dem Snowboarden im Winter und dem Phänomen des Bewusstseins. Er hat zwei Töchter, einen Sohn und einen Enkel.

*Léonard van Grippe*

*Mystik im Alltag*

*Ein Handbuch für Erwachende*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

© April 2024 Léonard van Grippe  
2. überarbeitete Auflage  
Gestaltung Umschlag: Kirstin Dreimann  
Abbildung Umschlag: @47-Ronin (fotolia.de)  
Gestaltung Innenteil: Kerstin Fiebig

Herstellung und Verlag:  
BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN 978-3-7526-6232-0 (Paperback)  
ISBN 978-3-7526-8762-0 (Hardcover)

## Prolog

Dr. Kemedu Moiré, Professor der Universität von Cocody in Abidjan, Côte d'Ivoire, hat sich seit Jahren auf die Schneeforschung spezialisiert. Er wurde der bedeutendste Schnee-Experte weltweit. Auf seinen Reisen erblickte er einige Male die Schneekuppe des fernen Kilimandscharo, er kennt die Bilder von tausenden Schneekristallen, die Phasendiagramme der Schneebildung, die meisten physikalischen Parameter, welche je publiziert wurden, kurz alles, was von Schnee und Eis über die Jahrhunderte an Wissen zusammengetragen wurde.

Am Rande eines Schneekongresses machen die Forscher einen Ausflug zum Top of Europe, aufs Jungfrauoch. Mit der Bahn geht's aufwärts durch den kilometerlangen Tunnel, dann oben aus dem Stollen aufs Schneefeld und nun hält unser Professor erstmals wirklichen Schnee in den Händen: »*Wow – this is snow*«!

# Inhaltsverzeichnis

## A

1. Aberglaube.....	12
2. Agnostik.....	13
3. Allegorie .....	13
4. Alles.....	14
5. Anarchie.....	15
6. Angst.....	15
7. Astrologie .....	16
8. Atheismus .....	17
9. Auferstehung.....	17
10. Ausbeutung .....	18

## B

1. Baum des Lebens .....	19
2. Bewusstsein .....	20

## C

1. Chakra.....	35
----------------	----

*»Existence is known through the heart,  
not through the head.  
And the heart approaches existence in deep love, trust.  
There is no other way to commune with the whole,  
and if you can surrender to existence,  
if you can allow yourself to be overwhelmed by it,  
then the transformation happens easily  
without any bloodshed and without any damage.  
Not even scars are left in you.  
One changes so silently, so noiselessly,  
as if nothing has happened.  
On the outside everything remains the same  
and on the inside, nothing is the same.«*

*Bhagwan Shree Rajneesh<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Deutsche Übersetzung vgl.S.60

### **Vorwort**

Wer kümmert sich heute in Zeiten der Klimakrise oder des Ukraine-Krieges denn schon um Mystik? Wahrscheinlich einige Religionswissenschaftler, meist aus historischem Interesse, ein paar Philosophen, die noch nicht zu aktuelleren Themen gewechselt haben und vielleicht einige Pfarrer, Priester und Psychologen. Dies ist umso bedauerlicher, denn der Übergang zu einer gesunden Um- und Mitwelt ist offensichtlich nur durch einen Bewusstseinsprung der Menschheit zu erreichen. Kollektives Erwachen, so wünschbar es wäre, dürfte auf lange Zeit eine Illusion bleiben. Die individuelle Bewusstseinsentwicklung bleibt damit der Schlüssel zu nachhaltigem Wirken. Erfahrene Lehrende in dieser Disziplin sind selten und werden häufig nicht als solche erkannt und anerkannt. Erste Schritte zum Wohlfühlen und zur Bewusstseinsentwicklung sind zwar leicht zu vermitteln, um die notwendigen tiefgreifenden Umwandlungsprozesse zu initiieren, sind jedoch authentische Lehrende gefragt, solche, welche den ganzen Weg gegangen sind und vollendet haben. Weltweit existieren zwar viele Lehrende, die sich ein großes, leider weitgehend theoretisches Wissen angeeignet und gelernt haben, dieses mehr oder weniger geschickt zu vermarkten. Für Léonard sind dies alles Schneegelehrte wie Professor K. Moiré, dessen Geschichte er im Prolog (S. 4) erzählt. Auch in vielen anderen gesellschaftlichen Bereichen sind solche »Schneegelehrte« heute tonangebend, in der Politik, den Wissenschaften und in



den Kirchen. Unser ganzes Bildungswesen beruht weitgehend auf der Weitergabe von secondhand Wissen: »Schneegelehrte«, welche ihr angelerntes Schneewissen an »Schneeeignoranten« weitergeben. Auch Léonard van Grippe hat in seiner jahrzehntelangen Lehrtätigkeit an einer Fachhochschule einiges Geschick darin erworben.

Das vorliegende Buch basiert jedoch ausschließlich auf Léonards eigener Erfahrung, seiner makellos subjektiven Sicht. Damit in Zeiten von KI und Fake News die Sachverhalte überprüft werden können, gibt es viele Fußnoten, die auf erweiternde und vertiefende Quellen hinweisen; sie sind keinesfalls als Anrufung einer höheren Autorität zu verstehen. Léonard ist sich bewusst, subjektive Erfahrungen können zu untauglichen Schlussfolgerungen führen, sie bleiben als solche aber unanfechtbar. Meinungen hingegen lassen sich beliebig manipulieren, mit unzähligen Zitaten stützen, irgendeine Gegenmeinung jedoch genauso.

Selbstverständlich kann auch Léonard nur von Schnee berichten, etwas anderes ist gar nicht möglich. Lesen über Schnee bleibt immer abstrakt, könnte aber die Lesenden im besten Fall zu einem Ausflug in ein Schneegebiet animieren. Dieses Handbuch ist insofern speziell, als es in einer Schneehöhle verfasst wurde. Immer wenn Léonard seinen Kopf nach draußen hielt, um ein bisschen frische Luft zu schnappen, befand er sich mitten in dichtestem Schneegestöber. Van Grippe möchte seine Leser und Leserinnen dazu anregen, Schnee dort zu suchen, wo es trotz Klimawandel und Schneekanonen noch natürlichen Schnee gibt; reine, glitzernde Schneekristalle, welche sich schmelzend auf dem Antlitz der Suchenden auflösen. Schneeflocken für alle, denen die philosophischen, religiösen und esoterischen Texte zu kompliziert, zu wenig klar und vor allem zu wenig einleuchtend sind.

Schneeflocken für lange Jahre Suchende, die sich im Spiegel vieler Begriffe wiedererkennen und endlich ihren ureigenen Aufbruch zu Schnee und Eis realisieren können. Schneeflocken auch für die spirituell Fortgeschrittenen, Erwachende, die Schneegestöber aus eigener

Erfahrung kennen, denen Léonard vielleicht ein paar Stunden Spaß und einige zusätzliche Einsichten im virtuellen Schneegestöber vermitteln kann. Kaum etwas für jene Mitmenschen, welche noch nie mit Schnee in Berührung gekommen sind, davon nichts wissen wollen oder Schnee nur im Bereich ihrer Märchenwelten zulassen können.

Begriffe wie Sein, Seele, Gott sind wie Schneeflocken. Nur diejenigen, die sie selbst gespürt und erlebt haben, wissen, wovon die Rede ist. Die seit Jahrhunderten in philosophischen und kirchlichen Kreisen geführten Diskussionen um die Deutung dieser und ähnlicher Begriffe haben zu einer äußerst verwirrten Menschheit geführt. Das vorliegende Handbuch kann zur Klärung beitragen, falls sich Lesende auf die hier dargelegten Definitionen und Erläuterungen »open minded« oder besser mit offenem Herzen einlassen. Was für uns als kritisch eingestellte Westler eine große Herausforderung bedeutet, war für Patanjali<sup>2</sup> noch eine Selbstverständlichkeit: »Before beginning any spiritual text it is customary to clear the mind of all distracting thoughts, to calm the breath and to purify the heart«. Léonard will nichts weniger, als den Weg zu Mystik ebnen. Dazu sollte man sich einfach aufmerksam und ohne innere Widerstände auf den Text einlassen. Etwas Psychologie, Lektüre von Gurdjieff, Krishnamurti, Osho/Bhagwan und anderen östlichen Lehrenden sind nützliche Hilfen, um die dargelegten Bewusstseins-Prozesse zu verstehen und sie bei sich auch zuzulassen.

Das Buch spiegelt die Entwicklung wider, welche Léonard auf seinem nun schon mehr als 80-jährigen Lebensweg durchlaufen hat, eingeschlossen einer über 40 Jahre langen spirituellen Praxis. Vieles, was er schreibt, entspricht nicht den gängigen Meinungen und Vorstellungen, verleiht dem Text jedoch seinen Reiz und Existenzberechtigung.

---

<sup>2</sup> Patanjali, zwischen 2. Jahrhundert v. Chr. und 4. Jahrhundert n. Chr. indischer Gelehrter und Verfasser des Yogasutra, des klassischen Leitfadens des Yoga

Die ersten Zeilen sind vor mehr als fünfzehn Jahren entstanden. Damals war das generische Maskulinum noch ziemlich unbestritten. Dies hat sich erfreulicherweise geändert und van Grippe versucht, diesem unausweichlichen Trend zu folgen. Er nimmt dabei gewisse unschöne und für ihn häufig noch ungewohnte Schreibweisen in Kauf.

Léonard ist in einer traditionell reformierten Familie aufgewachsen, weshalb er sich immer wieder mit der christlichen Sichtweise auseinandersetzt. Bibelzitate werden dabei nicht verwendet, um theologische Lehrmeinungen auszudrücken, er möchte vielmehr an vielleicht vertraute Auffassungen und Bilder anknüpfen, auch wenn er deren Authentizität und gängige Interpretation dann meist hinterfragt.

Ein Teil der dargelegten Begriffe erscheint in alphabetischer Folge, viele wurden thematisch gegliedert, um das Lesen zu erleichtern. Sie lassen sich in der Buchausgabe über das ausführliche Stichwortverzeichnis auffinden. Weniger gebräuchliche Szenen-Ausdrücke, Zusatzinformation und Hinweise auf Literatur sind in den Fußnoten vermerkt. In der digitalen Version sind diese meist mit einem Hyperlink unterlegt, wie auch die Begriffe des Inhaltsverzeichnisses und die fett hervorgehobenen Stichworte im Text. Sie führen direkt zur weiterführenden Stelle. Die notwendigen Informationen zum Herunterladen der aktuellen digitalen Version ist am Ende dieses Buches nach dem Index auf Seite 267 zu finden.

Im Anhang wurden vier Schilderungen von Einheitserlebnissen zeitgenössischer Autoren übernommen. Diese Auswahl will die Vergleichbarkeit von mystischen Erfahrungen aufzeigen, obwohl deren Ursache und Entstehung ganz unterschiedlich sind. Im gegliederten Bibliografie-Abschnitt sind die Literaturangaben der Fußnoten detailliert aufgeführt und wichtige Bücher zusammengestellt, welche den Autor zum ziellosen Ziel begleiteten.

Léonard dankt allen, die halfen, den Text entstehen zu lassen und in eine druckfähige Form zu bringen.

# A

### 1. Aberglaube

Als Protestanten in einem katholischen Umfeld bekam Léonards Familie in der Mitte des letzten Jahrhunderts immer wieder deutlich zu spüren, dass sie einem Aberglauben nachlebte. Heutzutage sind Evangelische und Reformierte (fast) überall in der Schweiz als christliche, religiöse Gemeinschaften akzeptiert. Das Christentum ist diesbezüglich exemplarisch: Der verkündete **Glaube** der eigenen kirchlichen Ausrichtung ist wahr: »Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben, und niemand kommt zum Vater denn durch mich«.<sup>3</sup> Alle Andersgläubigen hängen folglich einem Aberglauben an, dem nur durch Bekehrung (oder Terror?) entgegengewirkt werden kann. Kompliziert wird das Ganze, weil dies nicht nur nichtchristliche Kirchen betrifft, sondern die meisten christlichen Kirchen und Sekten dies voneinander glauben; so gesehen gibt es nur Aberglaube. Und als Folge dessen gibt es – mehr oder minder versteckt, manchmal auch als **Toleranz** ka-

---

<sup>3</sup> Heilige Schrift, Johannes 14, 6 (4)

schiert – eine Gewalt, welche immer wieder in den interreligiösen Beziehungen sichtbar wird.

Vom Aberglauben ausgenommen ist selbstverständlich der zweifelsfrei wahre Glaube der eigenen Gemeinschaft. Nur leider haben die Andersbekenrenden diesen einfachsten Sachverhalt bisher nicht erkannt. Mit gesteigerten Bekehrungsanstrengungen, ein bisschen mehr Einsicht der anderen und der gütigen Unterstützung des angerufenen Gottes, Allahu Akbar beispielsweise, müsste es doch gelingen, die ganze Menschheit zum richtigen Glauben zu bekehren.

## 2. Agnostik

Die Anhänger dieser philosophischen Schule meinen von sich selbst, gegenüber religiösen Fragen eine reife, humanistische Haltung einzunehmen. Die Frage »Gibt es **Gott**?« beantwortet ein Agnostiker nicht eindeutig mit »Ja« oder »Nein«, sondern mit »Ich weiß es nicht« oder »Es ist nicht geklärt«. Dass der Agnostiker nicht wagt, eine klare Stellung zu beziehen und die üblichen Gottesbilder als abstruse Vorstellungen zu entlarven, ist allein seiner mutlosen Anpassung und der meist christlich geprägten Toleranz zuzuschreiben.

## 3. Allegorie

Allegorie bedeutet griechisch »etwas anders ausdrücken«. Eine der schönsten allegorischen Geschichten ist für Léonard die Vertreibung unserer Urahnen Adam und Eva aus dem **Paradies**, nachdem sie sich von der Schlange verleiten ließen, den Apfel vom verbotenen **Baum der Erkenntnis** zu essen.<sup>4</sup> Wie hätte einem ungebildeten Nomadenvolk dieser doch so eigenartige Sachverhalt blumiger vermittelt werden können, dass die Menschen in einen Zustand gerieten, der sie unglücklich macht und sie sich von all den übrigen Lebewesen auf dem Planeten Erde so deutlich unterscheiden?

---

<sup>4</sup> Heilige Schrift, 1. Mose 3, 1-24 (4)

## 4. Alles

Alles umfasst alles, einfach wirklich alles. Alles ist **TOE**: Theory of Everything, die Theorie von Allem, wie dies wissenschaftlich korrekt bezeichnet wird. Materielles und Immaterielles, Sichtbares und Unsichtbares, Entdecktes und (noch) Unentdecktes, das ganze **Universum**, einfach ALLES. Als Wissenschaftler möchte Léonard auf das logische Problem aufmerksam machen: Gott steht per Definition für ALLES, er ist ja der Schöpfer von Allem, aber A L L E S umfasst offensichtlich auch den Schöpfer von Allem.

### 4.1. Allah

Verantwortlicher für ALLES, für muslimische Gläubige.

### 4.2. Gott

Verantwortlicher für ALLES, für christliche Gläubige.

### 4.3. Jahwe

Verantwortlicher für ALLES, für jüdische Gläubige.

### 4.4. Manitu

Verantwortlicher für ALLES, für Native Americans, früher Indianer genannt.

### 4.5. Shiva

Verantwortlicher für VIELES, für hinduistische Gläubige. Hindus haben sinnigerweise für verschiedene Aspekte verschiedene Götter: Brahma, Vishnu und Shiva. Bemerkenswert, und in vielen indischen Tempeln sichtbar, sind die Kombinationen der Symbole für Shiva und seiner Gattin Shakti, der Davidstern und die Swastika, das Hakenkreuz! Léonard fragt sich, ob es nur ein Zufall ist, dass fünftausend

Jahre später die fast gleichen Symbole von Nationalsozialisten und Juden verwendet wurden und von letzteren auch heute noch.

## 5. Anarchie

Anarchie steht am Ende jeder erfüllten **spirituellen Reise**. Wo denn, wenn nicht in der gänzlichen Unabhängigkeit, in der Abwesenheit von jeglicher Herrschaft sollte die Befreiung von allem sonst enden? Léonard kann es nicht genügend betonen: Jede erfüllte spirituelle Suche muss in der Anarchie enden. Nur hat diese Anarchie mit der politischen, bombenwerfenden gleichnamigen wenig zu tun. Wie erfüllte Suchende mit Anarchie umgehen, kann an vielen Beispielen verfolgt werden: Meistens setzen sie sich in einen bequemen Sessel und erzählen ihren Zuhörern und Zuhörerinnen, was es mit der **Befreiung** auf sich hat. Manche haben sich in die Einsamkeit der Berge und Wälder zurückgezogen und verzichten weitgehend auf den Kontakt mit ihren Mitmenschen, auch dies eine Form der Anarchie.

## 6. Angst

Angst ist die exakte Antithese von Liebe. Wo Angst ist, kann keine Liebe sein, wo Liebe ist, muss Angst abwesend sein, genauso, wie es sich zwischen Licht und Dunkelheit, Tag und Nacht verhält, Zwielflicht und Dämmerung sind dabei nur vorübergehende Zwischenzustände, vergleichbar mit einem bewusstseinsmäßigen Dämmerbefinden.

Intuitive Angst bewahrt uns vor akut gefährlichen Situationen und kann für das Überleben entscheidend sein. Dagegen werden die »normalen« irrationalen Ängste durch innere Widerstände gegenüber dem, was ist, erzeugt und haben mit einer existenziellen, lebenssichernden Angst nichts zu tun. Im Spannungsfeld zwischen dieser unnötigen Angst vor verlorener Kontrolle, vor Neuem, vor dem großen Unbekannten, und der sinnvollen Angst vor realen Gefahren bewegen sich spirituell **Suchende**.

Jeder Schritt zu höherem **Bewusstsein** ist mit Angst verbunden, die Angst ist geradezu ein Indikator dafür, dass man sich in die richtige Richtung bewegt. Das **Ego** versucht um jeden Preis die Kontrolle zu behalten, und jeglicher Kontrollverlust erzeugt Angst.

Matthäus schreibt<sup>5</sup>: »Und um die neunte Stunde schrie Jesus laut und sprach: Eli, Eli, lama asabthani? Das heißt: Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? Aber Jesus schrie abermals laut und verschied.« Nach Lukas hat Jesus wieder ins **Vertrauen** zurückgefunden: »in deine Hände befehle ich meinen Geist!«<sup>6</sup>

Die letzten Zuckungen des Egos sind mit höchster Todesangst verbunden und setzen ungeahnte Energien frei, welche äußerlich und innerlich zu großen Verheerungen führen können. Doch schließlich gelingt der Durchbruch in Angstfreiheit und Liebe, **Krishnamurti** nennt es »Einbruch in die Freiheit«.<sup>7</sup>

## 7. Astrologie

Sie ist eine häufig genutzte Pforte in die Welt der Irrationalität. Vertreter dieser Zunft würden sich wahrscheinlich gegen diese Aussage verwehren, denn sie kämpfen seit Jahrzehnten für die wissenschaftliche Anerkennung ihrer Theorien. Auch Spiritualität und Religion sind Systeme, welche versuchen, auf die hinter allem liegende irrationale – oder richtiger – arationale **Transzendenz** hinzuweisen. Diese Funktion kann die Astrologie häufig viel unbelasteter erfüllen, weshalb auch im Curriculum Vitae Spirituales (vgl. S. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**) das Geburtshoroskop von Léonard alias Swami Annapurna abgebildet ist. Gesunde Skepsis gegenüber der Deutung von Horoskopen ist ebenso wichtig wie ein klarer Kopf auf dem

---

<sup>5</sup> Heilige Schrift, Matthäus 27, 46 (4)

<sup>6</sup> Heilige Schrift, Lukas 23, 46 (4)

<sup>7</sup> J. Krishnamurti: Einbruch in die Freiheit (6)



esoterischen Basar mit all seinen kommerziellen Auswüchsen<sup>8</sup> oder im Umgang mit religiösen Dogmen. Léonard weiß leider auch nicht, wo es sich ganz ohne deren Einflüsse leben ließe.

## 8. Atheismus

Léonard wagt die Provokation im eigenen Lager: Atheist sein bedeutet, dass das Konzept **Gott** auch nicht richtig verstanden wurde. »Auch«, weil die meisten Religiösen an der gleichen Krankheit leiden. Der Atheist hat sich zwar vernünftigerweise von den weit verbreiteten religiösen Gottesbildern – der Herr mit dem Vollbart aus der Sixtinischen Kapelle – gelöst, aber auch seine Nicht-Gott-Vorstellung ist kaum besser. Ohne den Theismus der **Religionen** käme kein vernünftiger Mensch auf die Idee eines Atheismus. Der **Glaube** der Atheisten ist rein reaktiv und verrät eine ähnliche Bewusstseinsstruktur wie jene der religiösen Gottesgläubigen; beide verharren in dualistischem Denken.

## 9. Auferstehung

Die letzte große Erfahrung auf dem spirituellen Weg ist in der christlichen Lehre völlig missdeutet worden. Sie ist keinesfalls nur Jesus Christus und Maria oder bestimmten Heiligen vorbehalten. Solange in den gängigen exegetischen Vorstellungen verharrt wird, kann der allegorische Aspekt der christlichen Auferstehung nicht erkannt werden.

Nach der Aufgabe aller **Widerstände** – »in deine Hände befehle ich meinen Geist« – stirbt, verschwindet oder löst sich das menschliche, individuelle Ego auf. Was daraufhin geschieht, ist nicht voraussehbar, sofern das Ego nicht wieder reaktiviert wird, was bedauerlicherweise meist passiert. Die Auferstehung, auch Erlösung genannt, ist die geistige Wiedergeburt, welche in die **Mystik** führt und mit dem physischen **Tod** nichts zu tun hat.

---

<sup>8</sup> W. Schneider: Esoterische Irrtümer (4)

Weil die christlichen Kirchen jedoch auf ihrer Sichtweise beharren, versäumen sie bis heute die tiefere Erkenntnis, dass östliche und westliche Vorstellungen durchaus vergleichbar sind: Auferstehung, ewiges Leben, geistige Wiedergeburt im Westen, Samadhi, Nirwana, Moksha im Osten. Diese Bewusstseinszustände sind für alle Menschen erreichbar, darin sind sich alle spirituellen Schulen einig.

### 10. Ausbeutung

Menschen haben ihre Mitmenschen zu jeder Zeit ausgebeutet, meist materiell, sexuell, häufig auch mental oder emotional. Wir nennen das Sklaverei – ausgebeutet werden immer jene, die sich nicht wehren können, Minderheiten, gesellschaftlich und sozial Benachteiligte, besonders aber Frauen und Kinder.

Spirituelle Gemeinschaften sind geradezu prädestiniert für eine Kultur der Ausbeutung, denn ohne Hingabe und völlige Akzeptanz durch die Adepten gibt es ja kein spirituelles Wachstum. Sie sind die Paradiese für all diejenigen, deren Testosteronspiegel von Zeit zu Zeit überschwappt, deren Zölibat nicht zur Sublimierung des Sexualtriebes führte, oder für jene, die mit ihren hetero-, homo-, pädo- oder sonstigen »philischen« Gefühlen nicht zurande kommen.

Abhilfe zu schaffen, dürfte schwierig sein, eine bessere **GRP** (Gute religiöse Praxis vgl. S. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**) ist vielleicht am dringendsten empfohlen.

Sexuelle Ausbeutung wird häufig erst Jahre später öffentlich gemacht, wenn Scham dies überhaupt zulässt. Viele Opfer sexueller und anderer Übergriffe können die institutionelle Dimension ihres Einzelschicksals gar nicht erkennen und bleiben ihrer Kirche weiterhin treu verbunden. Das übersteigt jegliche Vorstellung Léonards und zeigt eindringlich die Co-Abhängigkeit von Opfer und Täter und die ungeheure Macht der Institutionen.

# B

## 1. Baum des Lebens

Er war der »andere« Baum im **Paradies**; nicht der mit den Äpfeln und der verfluchten Schlange, sondern der, der die Menschheit wieder ins Paradies zurückführen würde. Nach dem Sündenfall<sup>9</sup> – Adam und seine Frau Eva hatten kräftig in die herrliche Frucht hineingebissen – wurden beide als Sünder aus dem Garten verstoßen und es musste verhindert werden, dass sie je wieder ins Paradies zurückfinden könnten. Gott ließ die Cherubim vor dem Garten Eden lagern, um den Weg zum Baum des Lebens vor den Menschen zu bewahren.<sup>10</sup> Seither schlagen sich alle **Suchenden**, die es bis vor die Tore des Paradieses geschafft haben, sinnbildlich mit diesen hochrangigen Engeln herum. Wie diese zu überlisten sind, weiß offenbar nur Gott. Vielleicht haben seine Stellvertreter auf Erden über die Jahre einige Tipps erhalten? Léonard weiß keinen. Viele spirituelle Lehrer, Gurus und Meister geben sich so, als wenn sie Wesentliches darüber wüssten. Sie

---

<sup>9</sup> Heilige Schrift, 1. Mose 3,1-13 (4)

<sup>10</sup> Heilige Schrift, 1. Mose 3,22-24 (4)

versammeln viele Schäfchen um sich und geben ihre Tipps an sie weiter. Liegt es nun an den Schäfchen, dass sie die Fingerzeige so selten erfolgreich umsetzen, sind die Tipps selbst nach Jahrhunderten oder gar Jahrtausenden nicht mehr wirksam oder gar die Tippgeber nur Scharlatane? Almaas hat darüber viel Tiefgründiges geschrieben.<sup>11</sup>

## 2. Bewusstsein

### 2.1. Einleitung

Über menschliches Bewusstsein zu schreiben, scheint ziemlich vermessen. Viele Berühmtheiten haben es getan, ohne wirklich Klarheit zu erreichen. Da das Phänomen des Bewusstseins immer noch als eines der größten ungelösten Probleme von Philosophie und Naturwissenschaft gilt, geht es Léonard nicht um neue Hypothesen, wie das Bewusstsein funktionieren soll, sondern um eine Klärung bekannter Begriffe, die – wie die Erfahrung zeigt – sehr individuell verstanden werden. Häufig wird »Bewusstsein« synonym mit »Verstand« oder englisch »**Mind**« verwendet. Descartes<sup>12</sup> »cogito ergo sum« – ich denke (nach), also bin ich – beleuchtet nur einen Teilaspekt des menschlichen Bewusstseins. Häufig werden auch nur das normale Wachbewusstsein, das Bewusstsein im Schlaf und das Nicht-Bewusstsein der Ohnmacht und des Todes unterschieden. Wir können scheinbar »Bewusstsein« nur so interpretieren, wie wir unser eigenes Bewusstsein wahrnehmen.

Léonard möchte auf weitere Aspekte des menschlichen Bewusstseins aufmerksam machen, damit sich die Lesenden und Léonard als Schreibender verständigen können. Die Begriffe, die Léonard verwendet und auch begründet, entspringen seiner eigenen Erfahrung, auch

---

<sup>11</sup> A.H. Almaas: Elixier der Erleuchtung (5)

<sup>12</sup> René Descartes 1596 – 1650, französischer Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler

wenn sie möglicherweise etwas simpel sind, da und dort nicht ausreichend präzise und philosophisch oder theologisch nicht völlig korrekt erscheinen. Doch seit Jahrtausenden wurde über das menschliche Bewusstsein gerätselt und viele Autoren scheinen geradezu darauf erpicht, immer wieder neue Definitionen zu kreieren. Léonard legt hier nur ein Begriffsmodell vor (vgl. **S. Fehler! Textmarke nicht definiert.**), das er niemandem aufzwingen will. Er empfiehlt den Lesenden, wenigstens für einen Moment die eigenen Vorstellungen im Hintergrund zu belassen und erst einmal Léonards Darlegungen zu folgen.

Van Grippes **Modell** erklärt nichts grundsätzlich Neues, es versucht nur eine verständliche Ordnung in die Begriffe zu bringen, die seit alters her immerzu neu definiert und interpretiert wurden. Léonard knüpft an die umgangssprachliche Verwendung von »Bewusstsein« an und verwendet für die nachstehend erklärten Aspekte eine Skala von völlig »unbewusst« zu »etwas bewusst«, über »bewusst« zu »sehr bewusst« und weiter zum »höchsten Bewusstsein«. Léonard zeigt, dass sich mit einem Rückgriff auf die uralte Tradition von Körper, Geist und Seele die menschlichen Bewusstseinsaspekte verständlich beschreiben lassen. Die unterschiedlichen Bewusstseinsaspekte werden dabei graphisch miteinander verknüpft.

## 2.2. *Bewusstseinsaspekte*

### 2.2.1. Körper

Hier interessiert nicht die Materie, sondern das Bewusstsein des Körpers, beispielsweise das Tasten von Schnee oder das Spüren von Kälte im Körper. Ein Tänzer oder ein Musiker hat eine andere Wahrnehmung des Körpers als ein Intellektueller. Auch das Bewusstsein, das den Ablauf aller Körperfunktionen sicherstellt – das die Immunabwehr aktiviert oder die Zellteilung auslöst und das alle **physiologischen Funktionen** steuert – ordnet Léonard dem Körper-Bewusstsein zu. Die meisten dieser Funktionen wirken und vollziehen sich spontan,

vom Individuum her betrachtet ohne unmittelbare Wahrnehmung. Dies alles geschieht unbewusst.

Deutlicher wahrnehmbar wird das Körperbewusstsein, wenn z. B. ein Bein »eingeschlafen« ist und die »Energie« wieder in das Bein zurückkehrt. Körperliche Schmerzen deuten auf eine Störung oder einen Stau im Energiefluss hin und dringen bis ins übliche Wachbewusstsein vor. Der Schmerz verschwindet, wenn sich die Blockierung des normalen Energieflusses löst.

Nach östlicher Auffassung sind sieben **Chakras** (vgl. S. 35) die Energiezentren im menschlichen Körper und somit Teile des Körperbewusstseins. Sie wirken äußerst subtil und können erfahrungsgemäß in seltenen Situationen direkt oder indirekt wahrgenommen werden.

### 2.2.2. Geist

Der Ausdruck Geist ist weitgehend christlich geprägt und hat als der »Heilige Geist« eine umfassende Übernatur innerhalb der göttlichen Trinität<sup>13</sup> erhalten. An dieser Stelle soll Geist jedoch nur als Überbegriff für **Denken**, Intelligenz, Erinnerung, **Verstand**, Vernunft oder Ratio stehen und bezeichnet all das, was landläufig im Kopf – also im **Mind** – passiert. Neurophysiologen sagen, alles finde im Gehirn statt, weil jede geistige, seelische oder körperliche Regung als Aktivität von Gehirnzellen gemessen werden kann. Léonard wagt den Vergleich: Zwischen Kaisten und Laufenburg am Rhein, an der Schweizer Grenze zu Deutschland, steht eine riesige Verteileranlage für die europäische Stromversorgung. Zu jedem Zeitpunkt wird hier elektrischer Strom zwischen dem nördlichen und dem südlichen Europa hin- und hergeschaltet. Würde jemand deshalb behaupten, Europa fände in Laufenburg statt? Das Gehirn ist zweifelsohne etwas wie eine Schaltzentrale. Aber wie sollte da die Suche nach dem Ursprung des Geistes in diesem Organ erfolgreich sein?

---

<sup>13</sup> Dreifaltigkeit bedeutet in der christlichen Theologie die Wesens-Einheit von Gott Vater, Sohn (Jesus Christus) und Heiligem Geist

### 2.2.3. Seele

Das Seelische umfasst Gefühle wie **Angst**, **Wut**, **Trauer** oder **Liebe**. Es ist aber auch der »Ort«, an dem »Seelenschmerz« bzw. alle »Herzensbewegungen« spürbar werden. Deshalb gibt es für Léonard auch keinen triftigen Grund, eine zusätzliche Unterscheidung zwischen Gefühlen und Emotionen herzuleiten, wie es in gewissen Strömungen der psychologischen Spiritualität versucht wird.

Die **Öffnung**, die wiedererlangte **Wahrnehmung** von differenzierten Gefühlen, ist bei der Bewusstseinsentwicklung für Männer wie Frauen deutlich spürbar. Frauen scheinen dabei deutlich bevorteilt, weil sie meist ihre bereits entwickelte natürliche Begabung vertiefen können.

Geist und Seele? Kopf oder Herz? Die Auflösung der viel beschriebenen Unvereinbarkeit kann als Bewusstseinsfortschritt erfahren werden. Meine Lektorin meint, Mann und Frau finden in einem »sowohl als auch« ihrer Ergänzung einen wunderbaren Schlüssel zur Beendigung des Konfliktes zwischen **Verstand** und **Gefühlen**.

### 2.2.4. Instinkt

Unser Instinkt findet nach allgemeiner Auffassung auf einer archaisch körperlichen Ebene statt. Werden etwa die entsprechenden Hirnströme vielleicht sogar im sogenannten Reptilienhirn gemessen? Das würde die animalische Ebene dieses Bewusstseinsaspekts – den Naturtrieb – sogar experimentell sichtbar machen. Immerhin sichert Instinkt Leben, Überleben und Fortbestand.

### 2.2.5. Intuition

Intuition ist im Bewusstseinsdiagramm (vgl. Abb. 1) bezeichnenderweise den seelischen Aspekten gegenüber angeordnet, und es ist sicherlich kein Zufall, dass die weibliche Intuition so bedeutsam geworden ist. Die meisten **Frauen** haben eine akzentuierte Intuitions-Seelen-Achse, **Männer** dagegen entfalten ihr Intuitionspotenzial üblicherweise erst im Laufe ihrer spirituellen Entwicklung.

### 2.2.6. Imagination

Imagination, Inspiration und Intension ordnet Léonard dem gleichen Bewusstseinsaspekt zu. Imagination wird oft missbräuchlich verwendet, um materielle Güter zu erlangen. Von Amerika herkommend, verdrängen Visualisierung und Imagination allmählich das für unsere christlich geprägte Kultur eher typische Wunsch- oder Bittgebet. Beides scheint hin und wieder zu funktionieren. Der arme liebe Gott, wie soll er sich nur entscheiden, wenn die Fans beider Mannschaften eines Fußballspiels sich an ihn wenden. Vielleicht doch würfeln?

### 2.3. *Bewusstseinsdiagramm*

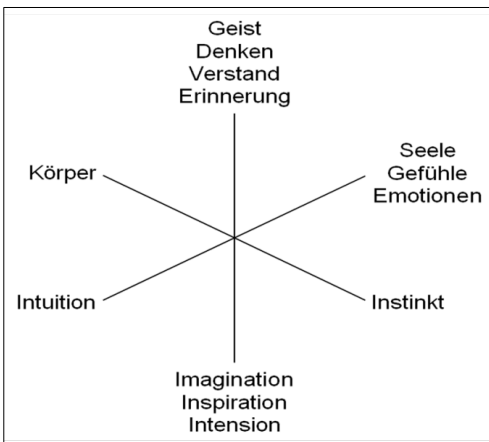


Abbildung 1: Bewusstseinsbegriffe

Die sechs Bewusstseinsaspekte lassen sich in einem Diagramm sehr einfach und sinngerecht anordnen (vgl. Abb. 1). Die dominanten Aspekte Körper, Geist und Seele in der oberen Hälfte werden den drei I-Aspekten Instinkt, Imagination und Intuition gegenüberliegend angeordnet.

Auf den sechs Achsen können die unterschiedlichen Bewusstseinsaspekte halbquantitativ und relativ zu einem maximal angenommenen Potenzial aufgetragen werden. Daraus kann ein



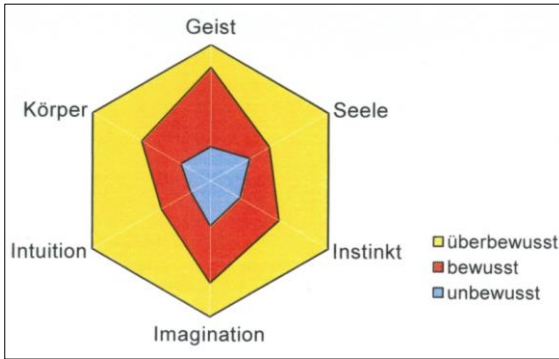


Abbildung 2: Individualbewusstsein mit männlicher Ausprägung

Netz-Diagramm entwickelt werden, in dem die Stärken und Schwächen sehr einfach zum Ausdruck kommen.

Die unregelmäßig begrenzte rote Fläche in Abb. 2 entspricht dem Abbild des Bewusstseins eines Probanden zum Zeitpunkt dieser Datenerfassung. Gelb zeigt das maximal er-

reichbare individuelle Bewusstseinspotenzial, während das Unterbewusstsein grau, das Bewusstseinsprofil vervollständigt.

Gewisse Aspekte können auch auf mehreren Achsen aufgetragen werden. Beispielsweise gehören zur Kreativität hauptsächlich Intuitions- und Imaginationsaspekte, aber auch verstärkte Geist- und Seelenkomponenten. Eine solche zeichnerische Darstellung, in die sowohl Fremdbilder wie Selbsteinschätzung einfließen, könnte wichtige Hinweise auf die zukünftige persönliche Bewusstseinsentwicklung geben. Daher ist es mit einem **Horoskop** oder dem Enneagramm vergleichbar, nur viel konziser auf das wahre Potenzial ausgerichtet.

Die Aufweitung des roten Bereichs bis zur vollständigen Deckung mit Gelb entspricht der auf dem spirituellen Weg zu durchlaufenden Bewusstseinsentfaltung. Wichtig ist aber auch die Entwicklung zum Zentrum hin, zur endgültigen Einsicht in das Unbewusste. In diesem Prozess nähern sich Suchende immer mehr dem Ursprung oder der Quelle, ihr Bewusstsein beginnt sich über den inneren grauen Bereich auszudehnen, wie es im Diagramm vorzüglich zum Ausdruck kommt.

Wenn das individuelle Potenzial sowohl nach außen als auch nach innen erlangt ist, also alle gelben und grauen Bereiche bewusst ge-

worden sind, kann der Entwicklungsprozess als abgeschlossen betrachtet werden. Dann muss nur noch auf den letzten **Gnadenakt** gehofft werden.

Authentizität ist wieder erreicht, Léonard erinnert an Gebser<sup>14</sup> und Wilber<sup>15</sup>, welche von integralem Bewusstsein sprechen. Dies ist kein quantifizierbarer, absoluter, sondern ein zum eigenen Potenzial relativer Zustand. Jede spirituelle Suche lotet das eigene Potenzial vollständig aus und es geht nicht darum, so zu werden wie **Mutter Teresa**, Gandhi oder andere großartige Vorbilder. Nachahmung bleibt immer eine **Identifikation** und kann nie zur Befreiung führen.

### **2.4. Bewusstseinsindikatoren**

Individuelles Bewusstsein und Individuum schließt Unteilbarkeit ein, denn Individuum heißt lateinisch ungeteilt. Tatsächlich steht der missliche Zustand unseres Bewusstseins, das nicht in der Lage ist, die Welt und die in ihr lebende Kreatur als Einheit zu erkennen, hinter all den verzweifelten Versuchen, endlich ganzheitlich wahrnehmen zu können. Einem solchen »noch nicht Individuum« können die Bewusstseinsdiagramme aufzeigen, in welcher Richtung die Individuation gehen müsste. Auf dem **Weg** sind orientierende Feedbacks sehr nützlich, da sie den **Suchenden** sowohl Illusionen als auch Selbsttäuschungen aufzeigen, mögliche **Krisen** vermeiden lassen und sie auf dem eingeschlagenen Pfad unterstützen.

Solche Indikatoren sind bei ausreichender Selbstkritik und Ehrlichkeit unbestechlich. Ein überzeugend erklärtes Horoskop, eine Enneagramm-Struktur oder auch ein Tarotblatt können Suchenden zweifelsohne Hinweise sowohl zu ihrem aktuellen Bewusstsein wie auch zu dessen weiteren Fortentwicklung geben.

---

<sup>14</sup> Jean Gebser 1905 – 1973, Philosoph und Schriftsteller

<sup>15</sup> Ken Wilber 1949, amerikanischer Autor, Erfinder der Integralen Theorie

Bewusstseinsentwicklung bildet sich – nicht automatisch gleichmäßig – auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene ab und kann individuell untrüglich wahrgenommen werden. Körperlich feststellbar sind beispielsweise Heilungsprozesse, die Stabilisierung der Gesundheit, das Öffnen der **Chakras** und wie sich die Sichtweise auf die Außenwelt wandelt. Die seelischen Veränderungen führen zu größerer Gelassenheit, im Geist ist das allmähliche Versiegen des **Gedankenflusses** und der Träume erkennbar. Da die meisten dieser Veränderungen zwar langsam, aber stetig erfolgen, ist eine hohe Aufmerksamkeit erforderlich, um sie überhaupt zu erkennen. Andererseits ist die erhöhte Aufmerksamkeit ein zusätzlicher Indikator für die sich vollziehende Bewusstseinsentwicklung. Die Häufigkeit, mit der z. B. jemand ungewollt irgendwo anstößt, in Hundekot tritt oder Geschirr fallen lässt, stellt eine perfekte Indikation der mangelnden Präsenz dar.

»Der Ochse und sein Hirte« ist ein **Zen-Geschichtchen** aus dem frühen chinesischen Buddhismus und versinnbildlicht – je nach Überlieferung – in 8 oder 10 Bildern und Merksätzen den Fortgang einer Bewusstseinsentwicklung.<sup>16</sup> Mit der Suche nach dem Ochsen, dem Finden der Ochsenspur, dem Finden des Ochsen, über das Zähmen, Reiten, Vergessen des Ochsen bis zur vollkommenen Leere, sind schon alle Meilensteine eines spirituellen Weges im 12. Jahrhundert erfasst worden. Diese alten Bilder geben auch heute den ehrlich Suchenden das perfekte Feedback zu allen Schritten ihres Weges. Wir heutigen Westler haben allerdings wenig Bezug zu Geschichten von Ochsen, Hirten und Schafen. Solche in Insider-Kreisen viel zitierten Bilder gehören zu einem frühen Bewusstseinszustand der Menschen, der Jahrhunderte oder gar Jahrtausende zurückliegt und genau wie die christlichen Gleichnisse auch nicht mehr unmittelbar verständlich sind. Sie bedürfen unbedingt einer zeitgemäßen Interpretation. Kaum ein modern interpretierender Theologe, Satsanglehrer oder Léonard zählen

---

<sup>16</sup> Kuoan Shiyuan, um 1150 geschrieben und illustriert

Hirten und Bauern zu ihren Bekannten. Unser **Wissen** stammt aus anderen Quellen, weshalb die Interpretationen von analogen Sachverhalten auch entsprechend anders klingen.

Modernen Gehirnforschern gelingt es zwar, Wahrnehmungen einer Testperson mit bestimmten Aktivitäten und Frequenzmustern im Gehirn zu korrelieren. Daraus aber Entscheidendes über das Wesen des Bewusstseins abzuleiten, scheint weiterhin unmöglich. Léonard kombiniert seine eigenen Erfahrungen mit Ergebnissen der Neurowissenschaften im Abschnitt **Neurophilosophie** (vgl. S. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**).

Vom heiligen Franziskus wird erzählt, er hätte sogar mit den Tieren sprechen können, ähnliches wird von amerikanischen Ureinwohnern überliefert. Léonards erinnert sich an »Kommunikation« mit Schmetterlingen, die damals beim Zelten an einem wilden Bergbach im Val Mustair begannen, mit ihm zu »spielen« und sich immer wieder auf ihm niederließen.

Später, in Rajneeshpuram in Oregon im Westen der USA, einem ziemlich magischen Ort, ist er einmal zwei anselartigen Vögeln in einen etwas abseits gelegenen Sumpf gefolgt, die sich durch ihr Gezwitscher und aufgeregtes Umherfliegen bemerkbar gemacht hatten. Da stand er dann im übermannshohen Schilf im knöcheltiefen Wasser und wusste nicht mehr weiter. Die beiden »Lockvögel« neben ihm in fast greifbarer Distanz ruhig wartend, doch wieder loskreisend, sobald sich Léonard in irgendeine Richtung zu bewegen begann. Nach einigem Rätseln kauerte er sich nieder – da waren sie, etwa ein halbes Dutzend frisch geschlüpfte Wollbällchen, die zwischen den Schilfrohren umherflitzten. Tief berührt und unbehelligt durfte Léonard daraufhin den Schilfplatz verlassen. Solche Erlebnisse waren für Léonard deutliche Bestätigungen für die Richtigkeit seines Weges.

C. G. Jung<sup>17</sup> hat den Begriff der Synchronizität geprägt für zeitlich korrelierende Ereignisse, welche zeitnah aufeinander erfolgen, aber nicht kausal miteinander verknüpft sind. Während ein »Normalbewusstsein« solche Begebenheiten als **Zufall** abhakt, bekommen sie für Suchende eine äußerst wertvolle Bedeutung, denn die Zunahme der Häufigkeit solcher Synchronizitäten bestärken sie in der Korrektheit ihres Tuns.

Aus dem **Zen** stammt die uralte Übung des **Atemzählens**, das völlig unabhängig vom jeweiligen Zeitgeist bleibt. Normalerweise bereitet es keine großen Schwierigkeiten, diese Übung in ihren einfachen Formen auszutricksen. Léonard hat das damals in seiner eigenen **Meditationspraxis** schnell begriffen: Atemzählen und gleichzeitig den Gedanken nachhängen, war nicht wirklich schwierig. Das Zählen passierte völlig automatisch und benötigte kaum Aufmerksamkeit. Das änderte sich erst, als er rückwärts zählte oder noch wirksamer im hexadezimalen Zahlensystem dem Atem folgte. Eine ganze Zazen-Sitzung hexadezimal fehlerfrei durchzuzählen, war schon fast ein Ereignis, im warmen Bett liegend wach dem Atem ebenso zu folgen, erwies sich als noch größere Herausforderung. Welch Wohlgefühl, nachdem auch dies endlich gelang! Nur gibt es leider innerhalb der Bewusstseinsentwicklung kein Ausruhen auf den Lorbeeren, die fehlerfreie Sitzung heute bedeutet keineswegs ein Gelingen morgen, denn auf dem Spiegel setzt sich permanent Staub ab.

### 2.5. *Bewusstseinsmonitoring*

Spirituell Suchende, welchen schon die Überschrift dieses Kapitels körperliches Unbehagen bereitet, sollten es einfach überspringen und ein paar weitere Jahre **Vipassana** oder **Zazen** üben. Vielleicht sind jedoch einige bereit, ihre bisherige spirituelle Praxis zu hinterfragen

---

<sup>17</sup> Carl Gustav Jung 1875 – 1961, Psychiater, Begründer der analytischen Psychologie

und zu überprüfen, dann könnte im Lesen dieses Kapitels echter Gewinn entstehen.

Léonard hat in verschiedenen Gruppen, Seminaren und Retreats erlebt, wie Leiter eine Klassifizierung der Teilnehmer vornahm und diese auch publik machte. Lieblingsschüler kriegten sozusagen eine Eins, Rebellen und solche, die schlecht fassbar waren, eine Fünf. Einerseits war dies auch bei Léonard mit unangenehmen Gefühlen von Bevorzugung oder Abwertung verbunden, andererseits war es aber durchaus wichtig für ihn zu wissen, wie es jeweils um ihn stand, und um die eigene Bewusstseinsentwicklung ermessen zu können. Wie leicht suggeriert das Ego, man stünde kurz vor der Erleuchtung und erhält dann postwendend vom Lehrer die unbedingte Empfehlung, ein Seminar mit dem vielsagenden Namen «Fresh Beginning» zu besuchen...

Auch das beliebte Chakra- und Aurallesen könnte über Bewusstsein Aufschluss geben, doch wie soll beurteilt werden, ob das, was über die Farben und die Ausdehnung der Aura dargelegt wird, überhaupt stimmt. Lässt es sich in einer anderen Umgebung reproduzieren und hat es überhaupt irgendwelche Relevanz?

In spirituellen Kreisen ist bekannt, dass nur das höhere Bewusstsein das weniger entwickelte erkennen kann, keinesfalls jedoch umgekehrt! Wenn einzig der Papst unfehlbar ist, wie sollte ein Nicht-Papst dessen Unfehlbarkeit beurteilen können? Nur der Erwachte kann den Erwachten erkennen und so bleibt den Jüngern nur das blanke, blinde Vertrauen; Pech für diejenigen, welche an einen Scharlatan geraten.

Jeder Leichtathlet kann seine jährlichen Fortschritte quantitativ erfassen (Leichtathletinnen auch!). Die Jünger **Maharishis** haben Wettkämpfe in Levitation<sup>18</sup> und anderen Disziplinen veranstaltet und viel Hohn und Spott geerntet. Ein Wettlauf »Auf dem Wasser Gehen« über 10 m oder 100 m wäre wohl einfacher zu quantifizieren, doch fände

---

<sup>18</sup> Ist die Fähigkeit eines Menschen, ohne Hilfsmittel zu schweben

man dafür auch Teilnehmer? An Feuerlaufen haben wir uns inzwischen gewöhnt und ein Tarot kann durchaus Aufschluss über das aktuelle Befinden geben. Das Transzendieren der Sexualität war immer schon ein Zeichen für fortgeschrittenes Bewusstsein, wie aber soll es von Unterdrücken von Sex zu unterscheiden sein?

Es gibt also Indikatoren des Bewusstseins, die quantitativ erfassbar sind und als Test für die Fortschritte verwendet werden könnten. Praktisch alle Checks des Bewusstseins bedingen allerdings das vorbehaltlos ehrliche Zusammenwirken der Beteiligten, ein Ego, das in das Experiment hineinspielt, kann leicht zu fatalen Illusionen führen.

Léonard ist sich bewusst, dass er hier ein spirituelles Tabu tangiert. Eine Quantifizierung ermöglicht den verpönten Vergleich, der wiederum das Ego stärkt, welches immer darauf aus ist, die ziellosen Ziele, die torlosen Tore und die weglosen Wege zu überlisten und damit den wunschlosen Wunsch nach Erleuchtung strategisch zu umgehen.

Léonard hält nichts von alledem, es geht ihm um eine – fast – wertfreie Standortbestimmung. Das Ego bleibt das immanente Problem, die Suchenden mögen es drehen und wenden, wie sie wollen. So zu tun, als gäbe es das Ego (oder Erleuchtung) nicht, ist die Verdrängung von etwas, das wie Pech an den Schuhen der Suchenden klebt, das Ego stärkt und die Öffnung des Bewusstseins per se verhindert.

Léonard hat sich ein kleines elektronisches Gerät ausgedacht und entwickeln lassen, welches er Respicoach<sup>19</sup> nannte. Es basierte auf der Atemzählmethode und konnte Bewusstseinsentwicklungen quantitativ aufzeigen. Erste Feldversuche mit dem kleinen Gerät eröffneten völlig neue Perspektiven, Abweichungen von der Idealform der Atemkurven konnten hochsignifikant mit störenden Gedankenimpulsen korreliert werden. Eine Weiterentwicklung sollte die Auswertung auf Smartphones übertragen und den BQ (Bewusstseinsquotienten) einer

---

<sup>19</sup> L. van Grippe, Atemmonitor als Bewusstseinsindikator, Projekt mit dem Fachbereich Medizinaltechnik der Berner Fachhochschule, 2012

Versuchsperson aus den gemessenen Atemzyklen berechnen können. Bedauerlicherweise kam das Projekt nicht über den bestehenden Prototypen hinaus und dieser wurde bei einer kleinen Reparatur eines Wackelkontaktes irreparabel beschädigt.

### **2.6. Künstliche Intelligenz**

Im Herbst 2022 entstand um **ChatGPT** der frei zugänglichen künstlichen Intelligenz ein großer Hype. Wird der Computer bald die Menschen übertreffen und allenfalls versklaven? Können Rechner Gefühle und Bewusstsein entwickeln? Léonard war auch neugierig und hat die Maschine AI (artificial intelligence) etwas Naheliegendes gefragt:

Léonard: Was ist Bewusstsein?

AI: Bewusstsein ist ein komplexes Phänomen, das die Fähigkeit eines Individuums beschreibt, sich seiner selbst und seiner Umgebung bewusst zu sein. Es beinhaltet die Wahrnehmung, das Denken, das Fühlen und das Erleben von Empfindungen. Bewusstsein ermöglicht es uns, unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen zu reflektieren und zu kontrollieren. Es ist eng mit dem Gehirn verbunden, da es durch neuronale Aktivität entsteht, aber es ist noch nicht vollständig verstanden, wie genau Bewusstsein entsteht und wie es funktioniert. Es ist ein Thema, das in den Bereichen Philosophie, Psychologie und Neurowissenschaften erforscht wird.

Léonard: Ist Bewusstsein etwas Äußeres oder Inneres

AI: Bewusstsein wird allgemein als eine innere Erfahrung betrachtet, da es sich auf das subjektive Erleben bezieht. Es ist das Gefühl, dass wir etwas wahrnehmen, denken oder fühlen. Es ist eine individuelle und persönliche Erfahrung, die nur derjenige erleben kann, der sie hat. (...) Es gibt jedoch auch philosophische Positionen, die argumentieren, dass Bewusstsein eine objektive Realität ist, die unabhängig von individuellen Erfahrungen existiert. Diese Positionen werden oft als "objektiver Idealismus" oder "Panpsychismus" bezeichnet und behaupten, dass Bewusstsein eine grundlegende Eigenschaft des Univer-



sums ist, die in allen Dingen vorhanden ist. Insgesamt ist die Frage, ob Bewusstsein etwas Äußeres oder Inneres ist, ein komplexes Thema, das weiterhin diskutiert und erforscht wird. Es gibt verschiedene Ansätze und Perspektiven, die je nach philosophischer, psychologischer oder neurowissenschaftlicher Sichtweise variieren können.

Viel Information, für einige Zwecke sicherlich hilfreich. Aber was hat dies mit Intelligenz zu tun? Léonards Frage.

### 2.7. *Wahrnehmung*

Da auch die KI des vorigen Kapitels nicht weiterhilft, wird Léonard sich wohl outen müssen:

Bewusstsein ist das, was »**wahr nimmt**«. Mit all seinen Sinnesorganen nimmt der Mensch wahr. Alles, was wahrgenommen wird, ist wahr. Und Wahrheit ist das, was im Laufe des Lebens wahrgenommen wurde. Léonard nennt das, was wahrnimmt, wenn das **Ego** von einem Individuum vollständig abgefallen ist, reines Bewusstsein. Erfahrungsgemäß kann ein solches Eintauchen in reines Bewusstsein jedem Menschenwesen spontan passieren – allenfalls auch mit Hilfe geeigneter Drogen – und bleibt meist als außergewöhnliches, schwer deutbares und noch schwerer zu vermittelndes Ereignis für einige Zeit in Erinnerung. Viele Beschreibungen solcher Erlebnisse sind von Mystikern überliefert, im Internet und an anderen Orten zu finden. Vier typische Berichte hat der Autor im **Anhang** übernommen. Gemeinsam ist all diesen Schilderungen, die je nach Tradition auch als **Satori**, **Kensho**, **Erwachenserfahrung**, aber auch **Flow** u.a.m. bezeichnet werden, dass sich jegliche persönlichen oder weltlichen Fragen erübrigen, weil der Verstand zum Stillstand kommt. Dieser Zustand, der auch bei Nahtoderfahrungen auftritt, dauert üblicherweise nur eine kurze Zeitspanne an. Wenige Menschen sind in der Lage in dieser Situation »bloß« wahrzunehmen. Der ständige **Gedankenfluss** und der permanente Versuch, alles Wahrgenommene zu analysieren und zu klassifizieren, ist für die allermeisten Zeitgenossen und -genossinnen

notorisch und verhindert ein Verharren in diesem Bewusstseinszustand.

**Meditation** ist eine Technik, wie dieser alles Wahre störende Gedankenfluss oder **Gefühlsstrom** zum Erliegen gebracht werden kann. Dann gibt es nur noch reine Wahrnehmung, reines Bewusstsein. **Ego** und **Selbst** haben nur indirekt mit Bewusstsein zu tun. Nur die **Identifikation** mit den Körper-Geist-Seelen-Aspekten des Bewusstseins führt zu dem, was unter Ego verstanden wird (**vgl. S. Fehler!** Textmarke nicht definiert.).

So, wie Bewusstsein rätselhaft bleibt, gilt dies analog für den Schlaf und das entsprechende Bewusstsein im schlafenden Zustand. Ähnlich wie beim Wachbewusstsein lassen sich unterschiedliche Zustände feststellen: z. B. Koma, Ohnmacht, Tiefschlaf, Normalschlaf und Halbschlaf. Sie unterscheiden sich durch die motorische Reaktion und die verbale Kommunikation und werden medizinisch in der **Glasgow Coma Scale** zur Beschreibung von Bewusstseinsstörungen erfasst.

In dem bereits vorgestellten Bewusstseinsdiagramm (Abb.2) lassen sich auch diese Zustände zwangslos darstellen. Der Bereich, der als »unbewusst« bezeichnet ist, dehnt sich aus, bis er den ganzen Bereich Rot und Gelb überdeckt und somit in keinem Aspekt mehr Bewusstsein vorhanden ist. Der Mensch müsste demnach in tiefem Koma liegen oder scheinot sein. Der Normalschlaf hingegen ist ein Zustand, bei dem der Gedankenfluss und Gefühlsstrom teilbewusst oder teilweise unbewusst bleibt, was sich in graduell erinnerbaren Träumen äußert.

Léonard vermutet, dass wir Menschen in der reduzierten Wahrnehmung des Schlafs und besonders des Tiefschlafs – mit der »kosmischen Energie«, Sheldrakes morphischem Feld<sup>20</sup> oder einfach einer Lebenskraft verbunden sind, welche durch ihre Einwirkung die zum Leben notwendigen Regenerationsprozesse induziert.

---

<sup>20</sup> Rupert Sheldrake 1942, britischer Autor und Biologe

# C

## 1. Chakra

Die sieben Chakras werden in vielen östlichen Lehren als die Hauptenergiezentren des menschlichen Körpers angesehen. Sie befinden sich alle in der senkrechten Mittelachse des Körpers, zuoberst das Sahasrāra oder Scheitelchakra; dann Ājñā, das Dritte Auge; Viśuddha, das Halschakra; Anāhata, das Herzchakra; Manipūra, das Solarplexuschakra; Svādhīsthāna, das Sexualchakra; und zuunterst im Schritt Mūlādhāra, das Wurzelchakra.

Erstaunlicherweise korrespondieren diese – im Osten schon vor tausenden Jahren bekannten – Energiezentren anatomisch ziemlich genau mit den hormonproduzierenden Drüsen: Ganz zuoberst die Hypophyse, dann die Zirbeldrüse, die Schilddrüse, auf der Höhe des Herzens der Thymus, dann die Bauchspeicheldrüse, die Nebennieren und zuunterst noch die Hoden resp. die Eierstöcke bei der Frau. Spirituelles Wachstum ist auf der körperlichen Ebene mit spürbaren Veränderungen in der Funktionsweise dieser Drüsen verknüpft. Man spricht dabei von der **Öffnung** des Chakras, welche von außen durch in die-

sem Bereich Sensitive wahrgenommen werden kann, innerlich von einem selbst.

Ein Chakra-Reading im Ashram von Pune ergab ein überraschendes Feedback. Léonard vermutete, eine einmalige, ungewöhnliche Körpersensation während einer vorangehenden Meditationsübung könnte eine Chakraöffnung gewesen sein. Die Therapeutin, welche mit ihren Händen Léonards Körperenergien erspürte, kam zum selben Befund, ohne dass sie etwas von meiner Vermutung wusste.

Die Veränderungen der visuellen Wahrnehmung beim Öffnen des Stirnchakras, der Zirbeldrüse oder des dritten Auges, wie dies im Osten genannt wird, waren besonders tiefgehend. Damals fiel Léonard das Buch von Lobsang Rampa<sup>21</sup> zu und er konnte so lesend mitverfolgen, welche dramatischen Veränderungen in kurzer Zeit in seinem inneren Wesen eintraten. Obwohl sich über die Jahre weitere Veränderungen ergaben – der Autor benötigt inzwischen auch eine Lesebrille – hat sich die damals eingetretene, umfassend veränderte Sichtweise bis heute erhalten.

## Anhang

### **1. Catherine Lechmann, Wandel der Liebe<sup>22</sup>**

19. Februar 2006

---

<sup>21</sup> L. Rampa: Third Eye (5)

<sup>22</sup> C. Kutac-Lechmann: Wandel der Liebe (3)

Gestern Abend am Strand habe ich eine wunderbare Erfahrung gemacht. Ein Geschenk göttlicher Gnade. Es fällt mir schwer, über eine essenzielle Erkenntnis zu schreiben, die jenseits von Worten liegt. Ich werde mit meiner begrenzten Sprache versuchen, das wiederzugeben, was geschah, aber im Grunde stellt es einen hoffnungslosen Versuch dar, das Unbeschreibbare in Worte zu fassen, so als wollte ich Gott beschreiben.

Ich sitze am Meer, die Sonne schwimmt rot-golden dem Horizont entgegen. Ich blicke in die goldene Kugel, bis sie im Meer untertaucht. Dann schließe ich die Augen. Die goldene Flamme brennt sich in die Stirn, ehe sie hinunter ins Herz sinkt. Dort glimmt sie als kleines Feuer weiter, erhellt den dunklen Innenraum. Die Gedanken verflüchtigen sich, die Stirn entleert sich, das Feuer hat sie ausgebrannt. Ein letzter Versuch, mich an etwas festzuhalten – nichts Bestimmtes – Äste am Ufer vielleicht, Zweige am Abgrund, Hauptsache halten. Dann rutschen die Hände ab, der Fall in den Abgrund geschieht im nächsten Moment. Ein Sturz in die Dunkelheit. Doch da lodert das kleine Feuer,

## **Bibliografie**

### **1. Psychologie und Philosophie**

- Dethlefsen, Thorwald: Das Erlebnis der Wiedergeburt  
Goldmann München., 1982
- Dethlefsen, Thorwald; Dahlke, Rüdiger: Krankheit als Weg  
Goldmann München, 1998
- Fromm, Erich: Die Kunst des Liebens  
Ullstein Frankfurt a M, 1985
- Fromm, Erich: Haben oder Sein  
Dt. Taschenbuch Verlag München, 2003
- Gebser, Jean: Ursprung und Gegenwart  
Novalis Schaffhausen, 1999

- Goleman, Daniel: Emotionale Intelligenz  
Dt. Taschenbuch Verlag München, 2007
- Gray, John: Von Menschen und anderen Tieren  
Klett-Cotta Stuttgart, 2010
- Hawkins, David R.: Die Ebenen des Bewusstseins  
Verlag für Angewandte Kinesiologie, Freiburg i Br, 1997
- Janov, Arthur: Der Urschrei  
S. Fischer Frankfurt a M, 1974
- LeCron, Leslie M.: Selbsthypnose  
Goldmann München, 2005
- Lowen, Alexander; Bavendamm, Jürgen: Bioenergetik  
Rowohlt Taschenbuch Reinbek bei Hamburg, 2008
- Maier, Christian: Erfolg durch Superlearning  
Heyne München, 1994

- McGinn, Bernhard: Die Mystik im Abendland  
Herder Freiburg, 1994-2016
- Orr, Leonard: Rebirthing in the New Age  
Celestial Arts Millbrae CA, 1977
- Ouspensky, Peter D.: Die Psychologie der Evolution des Menschen; Plejaden Berlin, 1988
- Schmidt-Salomon, Michael: Jenseits von Gut und Böse  
Piper München, 2009
- Sullivan, Harry S.: Das psychotherapeutische Gespräch  
Fischer Taschenbuch Frankfurt a M, 1976
- Vaas, Rüdiger; Blume, Michael: Gott, Gene und Gehirn  
Hirzel Stuttgart, 2009
- Walter, Henrik: Neurophilosophie der Willensfreiheit  
Mentis Paderborn, 1999
- Wittgenstein, Ludwig: Tractatus logico-philosophicus  
Suhrkamp Frankfurt a M, 1992

## **2. Naturwissenschaftliches**

- Anderhub, Werner; Roth, Hans: Das Geheimnis der Kornkreise  
AT-Verlag Aarau, 2000
- Bauer, Joachim: Das kooperative Gen  
Hoffmann und Campe Hamburg, 2008
- Born, Max: Die Relativitätstheorie Einsteins  
Springer Berlin, 2003
- Charon, Jean E.: Der Sündenfall der Evolution  
Ullstein Frankfurt a M, 1989

- Collins, Harry M.; Pinch, Trevor J.: Der Golem der Forschung  
Berlin-Verlag Berlin, 1999
- Damasio, Antonio R.: Selbst ist der Mensch  
W. J. Siedler München, 2011
- Dawkins, Richard: Der Gotteswahn  
Ullstein Berlin, 2008
- Dawkins, Richard: Die Schöpfungslüge  
Ullstein Berlin, 2010
- Dürr, Hans-Peter; Bohm, David: Physik und Transzendenz  
Scherz Bern, 1987
- Görnitz, Thomas; Görnitz, Brigitte: Die Evolution des Geistigen  
Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen, 2008
- Hawking, Stephen W.: Eine kurze Geschichte der Zeit  
Rowohlt Taschenbuch Reinbek bei Hamburg, 2011
- Herer, Jack; Bröckers, Mathias: Wiederentdeckung der Nutzpflanze  
Hanf, Cannabis, Marihuana, 2001 Frankfurt a M, 1995
- Hesse, Manfred: Alkaloide  
Verlag Helvetica Chemica Acta Zürich, 2000
- Layzer, David: Das Universum  
SdW Verlagsgesellschaft Heidelberg, 1989
- Lutz A.; Brefczynski-Lewis J.; Davidson R. J.: Regulation of the  
Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation Effects of  
Meditative Expertise: PLoS ONE (3), S. 1897, 2009
- Maturana, Humberto R.; Varela, Francisco: Baum der Erkenntnis  
Scherz Bern, 1987
- Pöppel, Ernst: Grenzen des Bewusstseins  
Dt. Verlags-Anstalt Stuttgart, 1985



- Rätsch, Christian: Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen  
AT-Verlag Aarau, 2012
- Schellnhuber, Hans Joachim: Selbstverbrennung  
Bertelsmann München 2015
- Singer, Wolf; Ricard, Matthieu; Warmuth, Susanne: Hirnforschung  
und Meditation, Suhrkamp Frankfurt a M, 2008
- Taube, Mieczyslaw: Materie, Energie und die Zukunft des Men-  
schen Hirzel Stuttgart, 1988
- Toth, Max; Nielsen, Greg: Pyramid power  
Goldmann München, 1990
- Wallace-Wells, David: Die unbewohnbare Erde  
Ludwig München, 2019

### **3. Auf dem Weg**

- Balsekar, Ramesh: Duett der Einheit  
Kamphausen Bielefeld, 1991
- Buber, Martin: Der Weg des Menschen  
Schneider Heidelberg, 1986
- Calderón de la Barca, Pedro: El gran teatro del mundo  
Reclam Stuttgart, 2012,
- ChögyamTrungpa: Das Buch vom meditativen Leben  
O. W. Barth München, 1986
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow  
Klett-Cotta Stuttgart, 1992
- Feild, Reshad: Schritte in die Freiheit  
Rowohlt Reinbek bei Hamburg, 1988
- Feild, Reshad: Ich ging den Weg des Derwisch  
Diederichs Kreuzlingen, 2006
- Feldenkrais, Moshé: Bewusstheit durch Bewegung  
Suhrkamp Taschenbuch Frankfurt a M, 1981

## 5. Richtung Ziel

- Almaas, H. A.: Das Elixier der Erleuchtung  
Arbor Freiburg, 2007
- Antila, Anssi: Jung, Chaotisch und Erleuchtet  
Books on Demand, Norderstedt 2014
- Harrison, Steven: Nichts tun  
Spuren Winterthur, 2001
- Ital, Gerta: Auf dem Wege zu Satori  
Goldmann München, 1983
- Krishnamurti, Uppaluri G.: Trügerischer Schein der Erleuchtung  
Noumenon Hamburg, 2011
- Laotse; Mitchell, Stephen: Tao Te King  
Goldmann München, 2003
- Maharaj, Sri Nisargadatta: Ich bin  
Context Bielefeld, 1996
- McKenna, Jed: Verflixte Erleuchtung,  
Spuren Winterthur, 2004
- Osho: Bodhidharma  
Rebel Boulder CO, 1988
- Ramana: Gespräche des Weisen vom Berge Arunachala  
Ansata Interlaken, 1984
- Rampa, Lobsang T.: The third Eye  
Ballantine Books New York, 1996
- Satyamayi: Sri Ramana Maharshi  
H. Schwab Argenbühl-Eglofstal, 2003
- Segal, Suzanne: Kollision mit der Unendlichkeit  
Kamphausen Bielefeld, 1997
- Tauler, Johannes; Baumotte, M.: Das Segel ist die Liebe  
Benziger Zürich, 1998
- Tolle, Eckhart: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart  
Kamphausen Bielefeld, 2006

## 6. Und die Favoriten

- Adyashanti: Sein  
O. W. Barth München, 2014
- Brecht, Bertolt: Leben des Galilei  
Suhrkamp Frankfurt a M, 2004
- Gurdjieff, Georges I.: Beelzebub´s Erzählungen für seinen Enkel  
Sphinx Basel, 1981
- Krishnamurti, Jiddu: Einbruch in die Freiheit  
Lotos Random House München 2005
- Krishnamurti, Jiddu: Das Wesentliche ist einfach  
Herder Freiburg, 2010
- Krishnamurti, Jiddu; Frank-Strauss, Anne: Selbstgespräche  
Aquamarin Grafing, 2000
- Laotse; Kopp, Zensho W.: Tao Te King  
Schirner Darmstadt, 2005
- Osho: The Book of Secrets  
St. Martin's Griffin New York, 1998
- Rajneesh, Bhagwan S.: Yoga: Alpha and Omega  
Gyandip Zürich, 1984
- Rilke, Rainer M.: Meistererzählungen  
Fischer Frankfurt a M, 2005
- Thích, Nhất Hạnh: Das Wunder der Achtsamkeit  
Theseus Zürich, 1992

## Index

- Aberglaube ..... 16  
Achtsamkeit ..... 86  
Adam ..... **23**, 54, **58**, 148  
Advaita ..... 85, **88**  
Agnostik ..... 17  
Akzeptanz ..... **94**, 119  
Alkohol ..... 46  
Allah ..... 18  
Allegorie ..... 17  
Alles ..... **18**, 56, **61**, 239  
Alter ..... 116, 190  
Almaas ..... 24, **186**  
Anarchie ..... 19  
Angst ..... **19**, 94, 153, **190**, 239  
Anhang  
    Catherine, Liebe ..... 238  
    Miller, Wendekreis ..... 240  
    Schmidt-Salomon, Gut ..... 244  
    Steck am Titlis ..... 246  
Arationalität ..... 53  
Arunachala ..... 85, **89**, 125  
Asana ..... 229  
Askese ..... **89**, 119  
Astrologie ..... 20  
Atheismus ..... **21**, 77  
Auferstehung ..... 21  
Ausbeutung ..... 22  
Baum der Erkenntnis ..... 17, **44**  
Baum des Lebens ..... **23**, 149, 183  
Bewusstheit ..... **57**, 198  
Bewusstsein ..... **24ff.**, 133, 145, 198  
    Aspekte ..... 25  
    Denken ..... 44  
    Diagramm ..... 28  
    Gefühle ..... 27  
    Geist ..... 26  
    Imagination ..... 28  
    Indikator ..... 30, 142  
    Instinkt ..... 27  
    Intuition ..... 27  
    Kontrolle ..... 33  
    Körper ..... 25, 192, 199  
    Messung ..... 133  
    Seele ..... 27, 145  
Bhagwan ..... 60, **83**, 224  
Bioenergetik ..... 154  
Bliss Attack ..... 58, 69, 115, 215  
Bodhidharma ..... 140  
Bodhisattva ..... 161  
Böse ..... 148, 182, **189**, 204  
Buddhismus ..... 31, 140, **160ff.**  
    Hinayana ..... 162  
    Mahayana ..... 162  
    Theravada ..... 161  
    Vajrayana ..... 162  
Cannabis ..... 47  
Chakra ..... 26, 34, **39**  
Chinmoy ..... 86

Christentum ..... 16, 56, 95, **166**, 206  
   Bibel ..... 166  
   Christkind ..... 76  
   Ewiges Leben ..... 166  
   Gebet ..... 167  
   Sündenfall ..... 58, 93, 167, **186**  
   Wurzeln ..... 168  
 Curriculum Vitae Ordinalis 40  
 Curriculum Vitae Spiritualis ..... 42  
 Dalai Lama ..... 87, 160  
 Dao ..... 80, 214  
 Demut ..... 95  
 Denken... **44**, 52, **68**, 146, 218, 232  
 Dhyan ..... 77, 124  
 Drittes Auge ..... 39  
 Drogen ..... 46ff., 70  
 Drogenelend ..... 48  
 Dualität ..... **50**, 90, 167  
 Eckhart ..... 128, 135  
 Ego ..... 20, 35, **52**, 95, **100**  
   138, 180, 192, 214, 233  
 Einheit ..... **54**, 58, 90, 150, 178  
 Einstein ..... 56  
 Eltern ..... **54**, 98  
 Energie ..... 26, **55**, **117**, 154, 222  
 Engel ..... 72, 120, 191  
 Enttäuschung ..... 64, 166, 205  
 Epikur ..... 119  
 Erbsünde ..... 44  
 Erfahrung ..... **57**, 75, 102, 129, 209  
 Erinnerung ..... 26, 57, 140, 198  
 Erkenntnis ..... 50, **58**, 99, 148, 178  
 Erleuchtung... **59**, 87, 129, 179, 233  
 Erlösung... 58, 88, 90, 96, 150, 236  
 Erwachen .. 45, **59**, 77, 90, 102, 201  
 ES ..... 60  
 Esoterik ..... 55, 101, 233  
 Eva ..... 23, 50, 54, 149, 204  
 Evolution ..... 145, 196  
 Evolutionstheorie ..... 220  
 Ewiges Leben ..... 22, 58, **166**, 190  
 Existenz ..... 11, **61**, 178, 191, 201  
 Fan ..... 185  
 Feind ..... 62  
 Flow ..... **45**, 146, 185  
 Flucht ..... **63**, 116, 227  
 Fortschritt ..... **63**, 217  
 Frau ..... 22, 27, **64**, 92, 134, 227  
 Freiheit... 58, **66**, 69, 80, 129, 215  
 Friede ..... 66  
 Gedankenfluss... 36, **45**, 59, **68**, 93  
 Gefühlsstrom... 37, 52, 57, **70**, 124  
 Gegenwart ..... 93, 132, **231**  
 Gehirn ..... 26, 70, **144**, 151  
 Geistige Welt ..... 71  
 Geld ..... 74  
 Gewissen ..... 75, 216  
 Glaube... 16, 21, **75**, 150, 166, 208  
 Glaubensgen ..... 151  
 Glück ..... 45, 58, 67, 237  
 Gnade ..... 66, **77**, 124, 241  
 Gnosis ..... 91, 160  
 Gott ..... **18**, 21, 55ff., 61, 75, 120  
   140, **148**, 168, 186, 220, 225  
 Gute religiöse Praxis ..... 22, 171  
 Gurdjieff ..... 136, 177  
 Guru ..... **78ff.**, 114, 135ff., 171  
 Halbwissen ..... 75, 99, 102, **218**  
 Heiligkeit ..... 87  
 Heilsweg ..... **87**, 101, 159, 172