

Bruce Miller

Transzendenz
mit
Meditation, Psychedelika und Yoga

Neue Impulse für ein
spirituelles Leben und Sterben

© 2024 Bruce Miller

Lektorat, Korrektorat: Martina Seifert

Cover-Bild: Gordon Johnson, butterfly-8119107, Pixabay

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

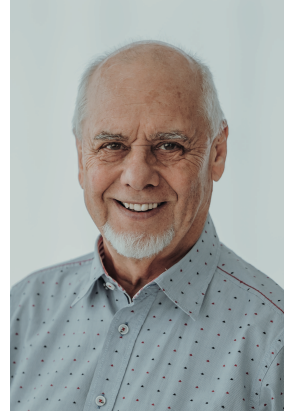
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Autor und Motivation

Bruno Müller alias Bruce Miller*

Beruflich durchlief ich eine akademische Laufbahn an der Uni Zürich, wo ich promovierte, lehrte und forschte. Danach wechselte ich ins Bankgeschäft, um bis zur Pensionierung eine Karriere von unten bis ganz oben durchzulaufen.

In jungen Jahren reisten meine Frau und ich zur Sinnfindung für ein Jahr nach Indien. Nach unserer Rückkehr absolvierten wir gemeinsam eine Yogalehrer-Ausbildung, um anschließend Yoga zu unterrichten sowie Meditationswochen im Ausland durchzuführen.



Motivation

Im Pensionsalter erlebte ich während eines Retreats in den Bergen mit einer speziellen Form der Meditation den Durchbruch zum Sein. Diese tiefgreifende Erfahrung inspirierte mich, das vorliegende Buch zu verfassen.

* Bei einem Forschungsaufenthalt in den USA diente der Führerschein des Staates New York als offizielle ID. Aus mehreren Gründen musste der angestammte Name leicht geändert werden. Als Autor des Buches wird der Differenzierung halber die amerikanische Identitätsbezeichnung verwendet.

Anmerkung zum Lesen dieses Buches

- **Eine SmartPrint Methode als Buch-Premiere**

Das vorliegende gedruckte Sachbuch enthält 63 Links zu externen Audio-, Video- und Text-Beiträgen aus dem Web, die mit einem Smartphone angesehen oder abgehört werden können. Alle Links enthalten eine Kurzbeschreibung, die maximal aus vier Wörtern besteht und an Ort und Stelle in einer nummerierten Fußnote festgehalten ist. Die ersten beiden Links sind unten in Fußnote eins aufgeführt¹. Die beiden Kurzbeschreibungen heißen „SmartPrint-Leser“ und „SmartPrint-Autoren-Verlage“.

Alle Videos können auf zwei Arten auf dem Smartphone abgerufen werden.

1. Scannen des QR-Codes

Die QR-Codes sind im Weblink Verzeichnis (WLV) am Ende des Buches samt Fußnoten-Nummer gelistet. Dort kann der QR-Code eingescannt werden.

2. Adresseingabe im Internet

Statt QR-Codes einzuscannen, können die Web-Beiträge auch durch Adresseingabe im Internet abgerufen werden. Die Adresse beginnt immer mit der Domain „brucemi.ch“ anschließend folgt ein Schrägstrich „/“, und danach wird die Kurzbeschreibung hinzugefügt, wobei die letztere immer nur in Kleinbuchstaben und ohne Leerschläge eingegeben wird. Die beiden Adressen lauten somit:

brucemi.ch/smartprintleser *brucemi.ch/smartprintautorenverlage*

- **Was ist neu im Buch**

Es ist wichtig zu beachten, dass gedruckte Bücher statischer Natur und somit fest vorgegeben sind, es sei denn, es gibt eine Neuauflage. Die Zieladressen und Inhalte der verlinkten Video- und Audiobeiträge können sich jedoch im SmartPrint Format ändern. Der Link in der Fußnote² zeigt dir, welche Web-Beiträge nach der Veröffentlichung des Buches erneuert wurden.

¹ Video-Einführungen für Leser sowie Autoren und Verlage

→ WLV SmartPrint-Leser.

→ WLV SmartPrint-Autoren-Verlage

² Für Updates siehe → WLV Transzendenz-Link-Update

Danksagung

Dieses Buch ist eng mit meiner persönlichen Lebensgeschichte und schicksalhaften Begegnungen mit Menschen verbunden, ohne deren inspirierende Präsenz und Unterstützung es nicht hätte entstehen können.

Vor mehr als 50 Jahren hat mich die Liebe mit meiner Frau Maria zusammengeführt. Ihr Glaube an die transformative Kraft des Yoga, ihre Begeisterung für diese spirituelle Praxis und ihr inspirierender Yoga-Unterricht haben nicht nur mein Leben, sondern auch das vieler anderer Menschen nachhaltig bereichert. Marias Ausstrahlung und ihr lichtvolles, einfühlsames Wesen waren stets Quelle für unser gemeinsames spirituelles Wachstum. Meiner geliebten Maria und dem Schicksal gilt mein tiefster Dank.

Eine weitere bedeutsame Begegnung war die mit Vanja Palmers während meiner Studienzeit. Unsere enge Freundschaft und Wesensverwandtschaft trugen dazu bei, dass wir konventionelle Grenzen überschritten und neue Lebenswege erkundeten. Nach einigen Jahren gemeinsamen Weges wählte jeder seine eigene spirituelle Praxis. Während Vanja sich in den USA im Zen-Buddhismus ausbilden ließ, begann für Maria und mich der Weg des Yoga mit längeren Aufenthalten in Indien. Für uns alle aber ist die Meditation zentrales Lebensthema geblieben. Vanjas tiefgründiges Wissen über die Wirkung von Substanzen auf die Meditation hat mir dabei neue Perspektiven eröffnet und war der Anstoß für die Entstehung dieses Buches. Vanja sei von Herzen gedankt.

Unsere erste Begegnung mit dem indischen Weisen Sri Ganapathi Sachchidananda Swamiji markiert einen weiteren Wendepunkt sowohl in meiner spirituellen Entwicklung als auch in der meiner Frau und unserer Tochter. Seine Lehren über Vedanta und Yoga und sein inspirierendes Wirken bilden die Grundlage für die im Buch empfohlene spirituelle Praxis (Sadhana), ohne die dieses nicht hätte entstehen können. Sadhana gestaltet sich im Westen jedoch anders als in Indien. Swamiji empfiehlt, den eigenen kulturellen Hintergrund bei der Praxis nicht außer Acht zu lassen, sofern dieser den Grundsätzen des Vedanta und der Lehre des Yogas entspricht. Ihm gebührt mein ehrerbietiger Dank.

Konrad Hummler, eine Persönlichkeit von großer Bekanntheit, hat mich nicht nur beruflich unterstützt, sondern auch ermutigt, bestehende Paradigmen zu hinterfragen, Grenzen zu überschreiten und außergewöhnliche Lösungswege zu gehen. Seit unseren Studien in Rochester (USA) verbindet uns eine tiefe Freundschaft. Sein Freigeist und sein grenzenloses Engagement spiegeln sich auch in diesem Buch wider. Ohne Konrad und unsere fruchtbare Zusammenarbeit wäre dieses Projekt nicht zustande gekommen. Herzlichen Dank, Konrad.

Mein Dank geht auch an meine Lektorin Martina Seifert. Ein Sachbuch wie dieses mit gesellschaftlich kontroversen Themen verlangt Außerordentliches von einer Lektorin. Frau Seiferts solide Fachkenntnisse und ihr auf Erfahrung beruhendes Wissen haben wesentlich dazu beigetragen, dass dieses Buch in seiner Form und Qualität gedeihen und ich meine teils kühnen Thesen klar und kohärent darlegen konnte.

Abschließend möchte ich allen anderen danken, die mich auf meinem Weg inspiriert, begleitet und unterstützt haben. Ihre Präsenz und Weisheit haben dieses Buch maßgeblich bereichert. Möge es allen (Leserinnen und) Lesern ebenso viel Freude und Erkenntnis schenken, wie es mir bei seiner Entstehung bereitet hat.

In Respekt und Dankbarkeit,

Dr. Bruno Müller

Transzendenz
mit
Meditation, Psychedelika und Yoga

Neue Impulse für ein spirituelles Leben und Sterben

Einführung	11
Selbst-Erkenntnis	11
Ich-Entwicklung und Selbst-Verwirklichung	12
Biografie	12
Anliegen	16
Überblick	18
Eine spirituelle Revolution mit Ansage	18
Vom Sinn des Lebens	23
Nach welchem Glück strebt der Mensch?	24
Meditation: Tor zum glücklichen Leben und friedlichen Sterben	26
Ziel und Weg	30
Meditationspraxis	32
Einführung	32
Umgang mit Gedanken	38
Hilfreiche Tipps zur Meditation	40
Übungen zur Mitte	44
Der optimale Meditationssitz	51
Übungen zur Beruhigung des Denkens	55
Meditation beim Liegen in Dunkelheit	59
Achtsamkeitspraxis	67
Einführung	67
Frühstückszubereitung als achtsames Tun	68
Hatha Yoga in meditativer Achtsamkeit	73
Meditatives Wandern	74
Erfahrungsbericht: Meditativ Wandern mit Psilocybin	76
Somas in der Meditation	79
Einführung in die Somas	79
Das Grundprinzip: Die Zeit und Ich sind eins	79
Mikrodosiertes Psilocybin als Vertiefungs-Soma	81
MDMA als Durchbruch-Soma	85
Erfahrungsbericht zum reinen Gewahrsein mit MDMA	91

Durchbruch zum reinen Gewahrsein	97
Wie realistisch ist die Durchbruch-These?	97
Erfahrungsberichte zum Durchbruch	98
Anleitung zum Durchbruch-Retreat	106
Setting	106
Vorbereitung vor dem Retreat	107
Vorbereitung bei Beginn des Retreats	109
Die Rollen der beteiligten Personen	110
Integration	113
Humanes und spirituelles Sterben	114
Erfülltes Leben und friedliches Sterben bedingen einander	114
Rationale Ansätze zum Sterben	115
Spirituelles Sterben	121
MDMA im Sterben: Zwei Erfahrungsberichte	127
Selbstbestimmtes Sterben als spirituelle Chance	131
Freitodbegleitung mit MDMA: Ein Versuch mit Potenzial	134
Leben aus der Mitte im Alltag	143
Einleitung	143
Die Mitte als Zentrum des Seins	144
Widerstreit von Ich und Selbst im Beruf (Erfahrung)	145
Kooperation von Ich und Selbst im Beruf (Erfahrung)	147
Epilog	149
Anhang	151
Meditation aus einer indischen Sicht	152
Wer bin ich wirklich?	161
Achtsamkeit und reines Gewahrsein in der Meditation	167
Anleitung zum Birkensitz	173
Literaturverzeichnis (IV)	176
Weblink-Verzeichnis (WLV)	184

Neue Wege zur Selbst-Verwirklichung

Bruce Miller

Einführung

Selbst-Erkenntnis

„Erkenne Dich selbst!“ Diese Inschrift soll den Überlieferungen zufolge am Eingang des Apollotempels von Delphi angebracht gewesen sein. Über Jahrhunderte hinweg hat diese zeitlose Aufforderung die Menschheit fasziniert und inspiriert. Sie erinnert uns daran, dass wir mehr sind als nur unser Ich (Ego), mit dem wir uns täglich identifizieren.

Der Mensch trägt „zwei Seelen in seiner Brust“: das Ich-Bewusstsein (Ego) und das wahre Wesen (das „Selbst“), das häufig unbewusst unser Verhalten beeinflusst. Viele spirituelle Traditionen, insbesondere die östlichen Weisheitslehren, bieten Wege und Praktiken, die uns zur Erkenntnis unseres wahren Wesens führen. So lehrt uns etwa das Yogasutra von Patanjali: „Wer den Geist zur Ruhe bringt, erfährt sein wahres Wesen.“ Dieses Prinzip bildet das Fundament zahlreicher Meditationsformen.

Genau hier setzt dieses Buch an. Meditation dient uns als kraftvolles Werkzeug, um den Geist zu beruhigen, und motiviert uns, den Weg der Selbsterkenntnis konsequent zu verfolgen. Doch viele von uns stoßen in der Praxis auf Hindernisse und Schwierigkeiten. Selbst nach jahrelanger Praxis erreichen nur wenige die notwendige Tiefe.

Ich lade dich zu einer Reise ein, die dich dabei unterstützt, in die tiefsten Ebenen der Meditation vorzudringen und dein wahres Wesen (das „Selbst“) zu erkennen. Psychoaktive Substanzen, wie mikrodosiertes Psilocybin oder die therapeutisch begleitete Einnahme von MDMA, können dazu beitragen, reines Gewahrsein (Transzendenz) zu erfahren, – ein Erlebnis, das im spirituellen Kontext oft als Erleuchtung bezeichnet wird.

Durch die unterstützende Praxis mit diesen Substanzen kann sich unsere tägliche Meditation vertiefen, da der Geist sich immer leichter fokussieren lässt, mit der

Zeit auch ohne die Einnahme von Psychedelika. Auf diese Weise werden unnötige Umwege vermieden und wir erfahren in der Meditation einen beglückenden Seinszustand im Hier und Jetzt, ohne Wertungen und ohne Zeitbezüge.

Ich-Entwicklung und Selbst-Verwirklichung

Der Vers von Angelus Silesius: „Mensch, werde wesentlich!“, geht sogar noch einen Schritt weiter. Er weist uns darauf hin, dass es nicht ausreicht, das wahre Wesen (das „Selbst“) bloß zu erkennen; es muss auch im Leben verwirklicht werden. Die Selbst-Erkenntnis durch Meditation ist nicht nur Grundvoraussetzung, sondern auch Wegweiser für diesen zweiten Schritt: die Selbst-Verwirklichung im täglichen Leben

Im Alltag agiert vorwiegend unser Ich-Bewusstsein, dessen Hauptaufgabe darin besteht, sich im Laufe des Lebens zu einem starken Ich zu entwickeln. Ich-Entwicklung und Selbst-Verwirklichung sind zwei Prozesse, die teilweise auf dasselbe ausgerichtet sind. Oft sind die Absichten und Ziele aber auch unterschiedlich, was zu Konflikten zwischen dem Ich-Bewusstsein und dem wahren Wesen führen kann.

Ein erfülltes Leben und friedliches Sterben setzen eine ganzheitliche Entwicklung voraus, die beide Aspekte einschließt, sodass das Ich und das Selbst harmonisch zusammenwirken. In diesem Buch werden anhand konkreter Erfahrungsberichte Wege aufgezeigt, wie wir diese innere Balance erreichen können. Dabei spielt die sogenannte „Mitte“, die durch meditative Praxis zugänglich ist, eine wichtige Rolle.

Da diese innovative Praxis auf persönlicher Erfahrung beruht und neben bewährten auch viele neue Ansätze bietet, möchte ich kurz meine Beweggründe für das Schreiben dieses Buches anhand einiger biografischer Notizen skizzieren.

Biografie

Nach einer akademischen Ausbildung promovierte, lehrte und forschte ich an der Universität Zürich, um schließlich ins Bankgeschäft zu wechseln und bis zur Pensionierung eine Karriere von unten bis ganz oben zu durchlaufen.

Parallel zur beruflichen Laufbahn hat der spirituelle Werdegang mein Leben und das meiner Familie geprägt. Die entscheidenden Impulse sind durch drei bedeutende Erfahrungen ausgelöst worden.

Sinnkrise in jungen Jahren (1973)

Nach der Promotion hätte ich eigentlich ein glücklicher Mensch sein müssen. Ich lebte mit meiner geliebten Frau und unserer Tochter zusammen, war kerngesund, besaß einen Sportwagen und dank der Firma meines Vaters die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche berufliche Laufbahn. Außerdem pflegte ich gute Freundschaften und versuchte, meinem Alter und der damaligen Zeit entsprechend das Leben in vollen Zügen zu genießen. Es gab nur ein Problem: Ich war nicht glücklich und wusste nicht warum. Ich hatte alles, was es zu begehren gab. Doch nachts konnte ich nicht schlafen und dachte: „Wenn ich heute nicht glücklich bin, wie wird das erst im Alter sein, wenn auf vieles verzichtet werden muss?“ Mich beunruhigte außerdem die Frage, was geschehen würde, wenn mich plötzlich Schicksalsschläge ereilen würden?

Eines Tages fragte ich meine Frau: „Würdest Du mich begleiten, wenn ich in einer abgeschiedenen Almhütte in die Klausur ginge, um mich auf die Suche nach dem Sinn des Lebens zu begeben?“ Ihre Antwort war eindeutig: „Selbstverständlich würde ich das tun. Wichtig ist schließlich nur, dass wir uns in Liebe unterstützen und unseren Herzen folgen.“ Zwei Wochen später las ich einen Zeitungsbericht über junge Aussteiger (Hippies), die nach Goa pilgerten. Erneut fragte ich meine Frau: „Könntest du dir auch eine Auszeit in Indien vorstellen?“ Die Antwort war erneut positiv.

Einige Monate später waren alle Zelte abgebrochen. Wir flogen zu dritt nach Bombay (Mumbai), ohne eine Anlaufstelle in Indien zu haben. Nach einer kleinen Odyssee kamen wir schließlich in Goa an und mieteten auf unbestimmte Zeit ein kleines, im portugiesischen Stil gebautes Häuschen an einer kaum befahrenen, schmalen Schotterstraße, die durch einen großen Palmenwald zum Meeresstrand führte. Entlang der Straße lagen einstöckige Häuser und Baracken, die nur von Einheimischen bewohnt waren.

Unser solides, schlichtes Häuschen mit Giebeldach hatte eine große Veranda samt Schaukelstuhl. Für eine Auszeit war dieser zivilisatorische Wechsel ideal: Wir hatten zwar elektrischen Strom (mit Unterbrechungen), aber es gab weder fließendes Wasser (Ziehbrunnen) noch Telefon, Fernseher, Radio oder Zeitung. Die Nächte waren kristallklar und still – jenseits von Licht- und Lärmverschmutzung. Die Landlady mit portugiesischen Vorfahren hatte sich während unseres Aufenthalts ins „Stöckli“ (Auszugshaus) neben dem Haus zurückgezogen. Hippies sahen wir nur selten.

Das robust gebaute überdachte Plumpsklo lag im Freien und war dank der damalig genialen Ökologie³ absolut emissionsfrei. Zum Haus gehörten ein frei laufendes Schwein („der Tschugo“), ein streunender Hund (der „Töggeli“) sowie ein abgemagertes Huhn, das unsere Tochter Anita liebevoll pflegte und das uns schon nach kurzer Zeit täglich ein Ei schenkte. Nach dem morgendlichen Heimschulunterricht ging Anita nachmittags an den Strand, um mit den Kindern der Fischerfamilien zu spielen und dem Treiben beim Fischfang zuzusehen. Während die Fischer große Netze mit zappelnden Fischen an langen Seilen einholten, trugen die Frauen einen Teil des eingebrachten Fangs in Körben verstaут auf dem Kopf zum Markt in Calangute. Die restlichen Fische wurden am Strand zum Trocknen an der Sonne ausgelegt.

Wir ließen uns einen großen Koffer mit Büchern nach Indien schicken: Romane und spirituelle Bücher für meine Frau, Schulbücher für unsere Tochter und Bücher der Psychologie (Sigmund Freud, C. G. Jung und Leopold Szondi) für mich. Mit dem Lesen der Bücher wollte ich dem Sinn des Lebens auf die Spur kommen, ohne auf esoterische oder metaphysische Quellen zurückgreifen zu müssen. Die biographischen Aufzeichnungen über C. G. Jung⁴ zeigten mir, dass es mehr auf dieser Welt gibt, als das, was unser Auge sieht. Langsam reifte in mir die Gewissheit, den Wegweiser zum Sinn des Lebens gefunden zu haben.

³ In Goa war es auf dem Lande die Aufgabe der frei laufenden Schweine, den biologisch abbaubaren Abfall zu beseitigen und die Klos zu reinigen. Das einwandfreie Funktionieren war nur möglich, weil es keine Zäune gab und alle Tiere frei herumliefen.

⁴ → LitV Jaffé, Aniela (1962)

Yoga und Meditation aus der Mitte (1984-1986)

Das Jahr in Indien hat unser Leben stark geprägt. Für meine Frau und mich hat eine intensive spirituelle Entwicklung begonnen. Wir sind seither Vegetarier und haben als Ehepaar die Yoga-Lehrerausbildung abgeschlossen, um später selbst eine Schülerschaft aufzubauen und Yoga-Ferien mit Unterricht im Ausland zu organisieren. Unsere Tochter studierte Jahre später klassischen indischen Tanz im südindischen Mysore. Sie absolvierte ihr Studium als erste Nicht-Indierin mit dem Vidvat und gibt seither ihr Wissen über Tanz und Yoga an ihre Schüler in der Schweiz weiter.

Ein entscheidender Wendepunkt im Leben meiner Frau und von mir waren drei Meditationswochen in den Schweizer Bergen mit Annelies Harf, der Begründerin des Münchner Yoga-Zentrums. Die Verbindung der indischen Praxis des Gewahrseins mit der „Mitte“ nach Karlfried Graf Dürckheim hat uns stark beeinflusst. Als wir einige Jahre später anlässlich eines Vortrages in Basel Graf Dürckheim persönlich begegneten, bestärkte dies unsere Erfahrung, dass die in der Meditation tragende Mitte auch bei großen Herausforderungen im Alltag eine überragende Rolle spielt.

Durchbruch zum Sein im Pensionsalter (2013)

Die größte Veränderung meines Lebens ereignete sich im Pensionsalter, als ich in einem speziellen Retreat mithilfe einer psychoaktiven Substanz (MDMA) erstmals das reine Gewahrsein erlebte. Diese Erfahrung erwies sich als nachhaltig und nachvollziehbar. Kurze Zeit später entdeckte ich, wie mittels einer anderen Substanz (mikrodosiertes Psilocybin) häufig auftauchende Schwierigkeiten in der täglichen Meditation und Achtsamkeitsübung gemildert oder sogar überwunden werden können. Die beiden psychoaktiven Substanzen unterscheiden sich von vielen anderen dadurch, dass sie bei richtiger Anwendung weder zum Rauschzustand noch zu gesundheitlicher Beeinträchtigung oder physischer und psychischer Abhängigkeit führen. Bewusstseinsweiternde Substanzen mit diesen Qualitäten bezeichne ich in Anlehnung an uralte indische und iranische Texte als „Soma“ (religiöser Opfertrank).

Die Erfahrungen mit den beiden Somas schenken mir Erkenntnisse, die weit über den Substanzeffekt hinausgehen. Sie bestätigen, dass die Meditation und die meditative Achtsamkeitspraxis dazu dienen können, unser wahres Wesen zu erfahren und zu verwirklichen. Diese Einsicht findet sich auch in meinem Verständnis von gelebter Spiritualität wieder, die uns als Mensch wesentlich werden lässt und ermöglicht, aus dem wahren inneren Kern zu leben und zu sterben. Insbesondere der meditative Umgang mit dem Sterben lässt die Bedeutung von Spiritualität offenbar werden: unser Sterben führt unweigerlich zum Loslassen des Ichs (Egos) und damit in den sogenannten „Doppelbereich“ (Rilke).⁵ Wer im Sterben mit meditativen Achtsamkeitsübungen das Ich (Ego) loslässt, kann in diesen Doppelbereich eintauchen und sich mit dem eigenen Weitergehen versöhnen.

Anliegen

Meditation ist zunächst eine Praxis des Gewährwerdens, die zu einem erweiterten Bewusstseinszustand führen kann, in dem wir auf beglückende Weise unseres wahren Seins gewahr werden. Sie ist aber mehr als nur das. Meditation ist auch ein Schlüssel zu einem spirituellen Leben und Sterben.

Der Begriff „Meditation“ beschränkt sich nicht nur auf die klassische Form des passiven Sitzens. Auch andere alltägliche Aktivitäten dienen der Meditation, wenn das Denken durch rein sinnliches Spüren in den Hintergrund tritt.

Wer mit Meditation den spirituellen Weg zur Selbstverwirklichung beschreitet, sieht sich häufig mit Problemen und Fragen konfrontiert, z. B.: Wie bringe ich in der Meditation den Geist zur Ruhe? Wie lässt sich die meditative Praxis im Leben und Sterben anwenden? Wie erfahre ich den Durchbruch zum reinen Gewährsein?

Zu der Frage nach der Beruhigung des Geistes liegen zahlreiche Anweisungen vor. Auch zur Durchführung der meditativen Praxis im Leben und Sterben gibt es hilfreiche Anregungen. Diese sind jedoch wenig konkret oder auch oberflächlich.

⁵ Der Begriff „Doppelbereich“ stammt von Rainer Maria Rilke. Bruder David gilt als profunder Kenner dieses tiefgründigen Poeten und Mystikers. Er hat den Begriff Doppelbereich im Zusammenhang mit dem Sterben übernommen; s. a. Steindl-Rast, David (2016), S. 193

Zur dritten Frage, wie der Durchbruch in kurzer Zeit erfahren werden kann, ist mir keine entsprechende Praxisanleitung bekannt.

Meine Erfahrungen seit dem Durchbruch haben mir gezeigt, wie die zwei erwähnten, richtig dosierten Substanzen mit einfachen Übungen sowohl die Meditation als auch den meditativen Zugang zu Tätigkeiten des täglichen Werdens und Vergehens erleichtern. Auch der Bewusstseinszustand des reinen Gewahrseins kann auf diese Weise leichter erfahren werden. Es ist mein Anliegen, diese neuen Möglichkeiten einem großen Kreis zugänglich zu machen.

Im Buch wird zunächst in einem Überblick der Rahmen abgesteckt. Es geht um die aktuelle spirituelle Revolution, um Wesensfragen des Seins und um die Rolle der Meditation. Danach folgt eine Einführung in die altindische Meditations- und Achtsamkeitspraxis. Anschließend wird das Zusammenspiel von Somas, Meditation und Achtsamkeitsübungen beschrieben. Schließlich wird gezeigt, wie die erworbene Praxis im Sterben eingesetzt werden kann. Anhand konkreter Beispiele wird danach illustriert, wie die in der Meditation entwickelte Mitte im Alltag zum Tragen kommen kann.

Die spirituelle Praxis ist ein rein subjektiver Erfahrungsweg. Deshalb erscheint es wichtig, die Anleitungen mit entsprechenden Erfahrungsberichten hinreichend zu dokumentieren. Zum vertiefenden Verständnis finden sich im Anhang ergänzende Beiträge zu den Themen Meditation, Achtsamkeit und Substanzen.

Überblick

Eine spirituelle Revolution mit Ansage

Zurzeit findet in unserer Gesellschaft eine wenig beachtete spirituelle Revolution statt. Diese eröffnet in den nächsten Jahren neue Wege der spirituellen Entwicklung. Der heimliche Protagonist dieser Revolution ist ein wiederentdecktes ganzheitliches psychoaktives Heilmittel (MDMA). Zusammen mit Meditation und/oder therapeutischer Begleitung vermag diese Substanz, seelische Durchbrüche zu erreichen, die bisher nicht für möglich gehalten wurden. Solche bewusstseinsweiternden Erfahrungen wirken sich in verschiedener Hinsicht positiv auf die Menschen und ihre Beziehungen aus. Bisher nicht therapierbare psychische Störungen können geheilt werden. Zudem werden Menschen in der Meditation den ersehnten Durchbruch zum reinen Gewahrsein leichter erfahren können und nicht zuletzt kann die Therapie mit psychoaktiven Substanzen auch unseren Umgang mit dem Leben und Sterben grundlegend verändern und den Weg in eine tiefe, gelebte Spiritualität freimachen.

Diese Revolution ist nicht mehr aufzuhalten, zumal MDMA in Zukunft aus der Behandlung schwerer psychischer Krankheiten nicht mehr wegzudenken ist. Das Ehepaar Michael & Ann Mithoefer hat über 150 Patienten mit schweren posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), verursacht durch Vergewaltigung, Kriegsverbrechen oder Kindesmissbrauch, erfolgreich mit MDMA behandelt. Sie verfügen weltweit über die größte Erfahrung in der MDMA-unterstützten Therapie schwerer PTBS. Im Rahmen der MAPS-Studien haben sie das Therapieverfahren weiterentwickelt und in einem Protokoll (Manual, 8. Auflage) veröffentlicht, das als Grundlage für diese neue Therapie dient.

Im letzten Jahrzehnt fanden im Rahmen der Maps Studien umfangreiche klinische Studien in den USA, Kanada und Israel statt.⁶ Basis dieser Studien war das Protokoll des Ehepaars Mithoefer.

⁶ Die Studie mit dem Titel „MDMA-assisted psychotherapy for posttraumatic stress disorder (PTSD)“ wurde durch die Organisation MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies) durchgeführt. →WIV MDMA-MAPS-Studie. Für das Protokoll Mithoefer siehe →LitV Mithoefer, Michael C. (2017)

Die wichtigsten Ergebnisse dieser Studien lassen sich in drei Punkten zusammenfassen:

1. Bei über zwei Drittel (67 %) der behandelten Patienten, auch bei therapieresistenten Fällen, wurde innerhalb eines Jahres eine deutliche Besserung festgestellt. Die PTBS-Symptome verschwanden vollständig, und die positive Wirkung hielt bei den meisten Patienten auch ein Jahr nach Studienabschluss an.
2. Nur zwei bis drei Sitzungen mit MDMA im Verlauf eines Jahres führten zu diesem Erfolg. Begleitende therapeutische Maßnahmen fanden außerhalb der Sitzungen gemäß dem Manual statt.
3. Die Verwendung von MDMA gemäß den Protokollvorgaben zeigte praktisch keine unerwarteten Nebenwirkungen.

Im August 2024 lehnte die FDA (Food and Drug Administration) MDMA zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen aufgrund von Studienmängeln ab, die jedoch nicht direkt mit den oben genannten Erkenntnissen zusammenhängen. Für eine Zulassung wäre eine weitere Studie erforderlich, die nach Angaben der FDA mehrere Jahre in Anspruch nehmen würde.

Weltweit leiden durchschnittlich 5 % der Bevölkerung an posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), wobei etwa 20 bis 30 % der Fälle mit herkömmlichen Methoden nicht therapierbar sind. Angesichts der Tatsache, dass mit dem Mithoefer Protokoll bereits heute eine wirksame, schnelle, erprobte, risikoarme und kostengünstige Therapie existiert, wäre es unverantwortlich, die Einführung weiter zu verzögern. Autonome Staaten haben stets die Möglichkeit, diese Therapieform im Rahmen von Ausnahmegewilligungen zum Nutzen von Forschung, Patienten und Gesundheitssystemen zuzulassen. Dies wiederum kann ein starker Anreiz für politische Entscheidungsträger sein, die Voraussetzung für die MDMA-gestützte Therapie von PTBS in kontrolliertem Umfeld zu schaffen. Möge die Schweiz als Vorbild dienen.

.....

Gemäß der indischen Advaita Tradition liegt der Schlüssel des Tors zum wahren Glück und erfüllten Leben in der Meditation. Warum die Meditation in dieser Tradition eine so große Rolle spielt und was genau diese Praxis der geistigen Schulung

bedeutet, werde ich im folgenden Kapitel in einem kurzen Überblick erläutern. So viel sei vorweggenommen: Bei der Meditation handelt es sich immer um eine Zeit, in welcher der Geist zur Ruhe kommt. Wenn dies gelingt, begeben wir uns vorübergehend in einen erweiterten Bewusstseinszustand, der im „Hier und jetzt“, „ohne Urteil“ und „frei von Ego“ erlebt wird und in dem die Zeit in der Wahrnehmung sich verlangsamt und sogar zum Stillstand kommt. Dieser sorgenfreie, beglückende Zustand wirkt sich positiv auf unseren Alltag aus. Die größte Schwierigkeit in der Meditation besteht allerdings darin, den Geist zur Ruhe zu bringen. Oft erfordert die Praxis viel Geduld. Zu Beginn ist es meist nur für kurze Zeit möglich, unser wahres Sein zu erfahren, doch mit zunehmender Übung fällt es immer leichter. Die Seinserfahrungen häufen und vertiefen sich. Auch die positiven Auswirkungen auf den Alltag nehmen spürbar zu. Wer jahrelang mit viel Geduld und Disziplin meditiert, kann schließlich zu einer sehr tiefen Erfahrung des Seins durchbrechen, eine Erfahrung, die als „erwachter Zustand“ bezeichnet wird, der als unendlich beglückend erlebt wird und die Persönlichkeit mit einem Schlag verändert. Es ist, als ob der Mensch aus einem unangenehmen Traum aufwache und plötzlich erfahre, wie schön und wunderbar die Wirklichkeit eigentlich ist. Diese Erfahrung wird als tiefe Verbundenheit mit der gesamten Schöpfung erlebt. Sie ist nachhaltig und eröffnet eine vollkommen neue Perspektive, aus der sich unser Umgang mit der Welt und unseren Mitmenschen unmittelbar gestalten lässt.

.....

Die altindische und altpersische Kultur verwandten schon früh psychoaktive Substanzen, die sie als Soma bzw. Huoma bezeichneten. Herkunft, Verwendung und Wirkung sind in jahrtausendealten Traditionen wortgetreu mündlich überliefert und schließlich schriftlich aufgezeichnet worden. Trotzdem wird bis heute gerätselt, worum es sich bei den Substanzen genau handelte, wie sie angewendet wurden und welche Wirkungen sie erzielten. Immerhin scheint sich herauszukristallisieren, dass beim rituellen Gebrauch die Erfahrung des wahren Seins im Zentrum stand. Welche Mittel aber tatsächlich als Soma verwendet und welche Riten ausgeübt wurden, werden wir vielleicht nie genau erfahren. Erfreulicherweise gibt es aber neue Substanzen, die dasselbe Ziel verfolgen. Für diese werde ich zur Vereinfachung den-