

DAAJI  
*Kamlesh D. Patel*  
Spirituelle Anatomie



**DAAJI**

KAMLESH D. PATEL

# SPIRITUELLE ANATOMIE

Chakra-Aktivierung und Heartfulness-Meditation:  
Harmonisiere Körper, Geist und Seele  
und entfalte ungeahnte Kräfte



*Aus dem Englischen übersetzt  
von Maïke und Stephan Schuhmacher*

*L o t o s*

Die amerikanische Ausgabe erschien 2023 unter dem Titel  
*Spiritual Anatomy. Meditation, Chakras, and the Journey to the Center*  
im Verlag Balance bei Grand Central Publishing  
in der Hachette Book Group, Inc.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.

Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,  
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren,  
eine Haftung übernehmen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2025

Copyright © 2023 by DAAJI – Kamlesh D. Patel

Original English version published by Balance,

an imprint of Grand Central Publishing within the Hachette Book Group, Inc.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2025 by Lotos Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte sind vorbehalten.

Printed in Germany

Redaktion: Beate Schlachter

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung von Motiven von © littlepaw/Getty Images Plus

und © GeorgePeters/DigitalVision Vectors

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-8323-8

[www.ansata-integral-lotos.de](http://www.ansata-integral-lotos.de)

O, Sadhu! Die eine Form durchdringt alles.  
Es gibt keinen Unterschied  
zwischen einem Tropfen und dem anderen;  
Das Meer und der Tropfen sind eins.  
Das Meer im Tropfen und als Tropfen das Meer.

Das ist die Wahrheit.  
Jenseits des Tropfens erstreckt sich das Meer,  
Das Meer nährt den Tropfen.  
Zu bewirken, dass der Tropfen den Ozean erkennt,  
Das ist die ganze Wirklichkeit.

— Ram Chandra von Fatehgarh,  
*Die Suche nach der Höchsten Wahrheit —*  
*Weisung zum vierten Stadium,*  
*Ewige Wahrheit*



## INHALT

ANMERKUNG DES AUTORS	9
EINLEITUNG	13
<b>LIES UND GENIESSE</b>	17
ERSTER TEIL	19
1. Ihre innere Reise: Der Schlüssel zu wirklicher Transformation	21
2. Ihr wahres Potenzial	37
ZWEITER TEIL	47
3. Die Geschichte der Seele	49
4. Kartografie der Reise zum Zentrum	59
<b>HANDLE UND EMPFINDE</b>	71
DRITTER TEIL	73
5. Die wesentlichen Praktiken von Heartfulness	75
6. Der geheime Wirkstoff	91
VIERTER TEIL	99
7. Die Chakras: allgemeine Merkmale und Sitz im Körper	101
8. Die vier Stadien beim Erblühen eines Chakras	121
FÜNFTER TEIL	135
9. Der Elefant und der Stuhl: Wie Konditionierung uns einschränkt	137
10. Die Punkte A, B, C und D: Die Samskara-Zulieferer	147

11. Reinigung der Samskaras: Richtiges Denken und rechtes Verstehen	157
<b>MEDITIERE UND TRANSZENDIERE</b>	165
SECHSTER TEIL	167
12. Fünf Chakras des Herz-Bereichs: Das Reich der Gegensätze	169
13. Das erste Chakra: Akzeptanz	185
14. Das zweite Chakra: Frieden	195
15. Das dritte Chakra: Liebe	205
16. Das vierte Chakra: Mut	215
17. Das fünfte Chakra: Klarheit	225
18. Freiheit von Freiheit: Das Geschenk des Herzens	233
SIEBTER TEIL	243
19. Der Geist-Bereich: Eine Reise zur Demut	245
20. Das sechste Chakra: Selbstlosigkeit	255
21. Das siebte Chakra: Stille	265
22. Das achte Chakra: Völlige Selbsthingabe	275
23. Das neunte Chakra: Die eigene Bedeutungslosigkeit	287
24. Das zehnte Chakra: Zugehörigkeit	299
25. Das elfte Chakra: Unruhe	307
26. Das zwölfte Chakra: In sich ruhen	313
ACHTER TEIL	319
27. Der Eintritt in den Zentral-Bereich	321
28. Das dreizehnte Chakra: Nichts	325
SCHLUSSBEMERKUNG	337
GLOSSAR	339
HEARTFULNESS-RESSOURCEN	343
ANMERKUNGEN	345



## ANMERKUNG DES AUTORS

Die Inspiration zu diesem Buch kam mir im Herbst 2016, als ich in New Jersey einige Meditations-Workshops leitete. Eines Abends hatte ich die Vision der Heiligen Anatomie – der spirituellen Erforschung der Chakras, der Energiezentren zur Entwicklung unseres Bewusstseins. Sie zeigte sich mir in Form eines Buches. In jener Nacht schrieb ich das erste Kapitel und in den darauffolgenden Tagen die vollständige Gliederung des Buches.

In den folgenden sechs Jahren arbeitete ich an diesem Buch, schrieb viele Artikel zu diesem Thema und hielt weltweit Schulungen ab. Zugleich teilte ich die jüngsten Erkenntnisse und Techniken, die mir offenbart worden waren, mit anderen. Spirituelle Erkenntnis summiert sich ebenso wie wissenschaftliche Erkenntnis in einem Gesamtwerk. In dem Maße, in dem sich unser Bewusstsein entwickelt, werden die Erfahrungen tiefer, und neue Erkenntnisse offenbaren sich. Immer, wenn eine Methode oder neue Erkenntnisse in mein Bewusstsein sinken, teste ich sie mit einer Gruppe fortgeschrittener Mitarbeiter weiter und sammle ihre Aufzeichnungen. Hiervon ausgehend verfeinere ich die Technik weiter, um sie für ein breiteres Publikum einsetzen zu können. Während dieses ganzen Prozesses führte mich die Hierarchie der Meister und inspirierten mich, die Arbeit fortzusetzen, die sie im Dienst unserer Mitmenschen begonnen haben.

*Spirituelle Anatomie* ist eine umfassende Sammlung spiritueller Erkenntnisse zur Anatomie der Seele und ihre Reise. Die Reise beginnt im Herzen, dem Zentrum, das in uns pulsiert und uns

die Tore zu Wachstum und Erleuchtung öffnet. Das Herz ist die innere Führung, der wahre Guru auf der Reise zum Absoluten. Wir alle sind intellektuell, moralisch und spirituell vereint durch die unsichtbare Verbindung unserer Herzen, die uns alle miteinander zu einer gemeinsamen großartigen Bestimmung führt.

Der Weg zu dieser Bestimmung Schicksal wird gebahnt von Pionieren. Ganz im Verborgenen, selbst vor dem eigenen scharfsinnigen Verstand, obwohl offen sichtbar, dienen diese Pioniere Antriebskräften des Wandels. Ihre stille Selbsttransformation führt letztlich zu einem Wendepunkt im Bewusstsein, der die Zukunft der Menschheit verändern wird. Ihre Herzen, die gemeinsam schlagen wie ein einziges, werden den Weg der Liebe stärken, der das menschliche Dasein aus kriegesischer Rhetorik, zunehmender Intoleranz und wachsender Ungerechtigkeit erheben wird. Diese Pioniere sind die Pfeilspitzen unserer stillen Bewusstseinsrevolution.

Und einer dieser Pioniere sind Sie.

Ja, genau Sie, denn Sie haben die Wahl, sich um die anstehenden Aufgaben zu kümmern, sich mit einer Freundin zu treffen, joggen zu gehen oder ein Schläfchen zu halten, aber stattdessen haben Sie dieses Buch in die Hand genommen. Etwas hat Sie zu dieser Entscheidung bewegt. Eine Eingebung, die von Ihrem Herzen zu Ihrem Geist nachhallte, und Sie haben gehandelt. Ihr Handeln stärkt nun den Weg der Liebe.

Die liebende Energie, die entsteht, wenn Sie sich von Ihrem Herzen leiten lassen, reicht über Sie hinaus. Sie ist wie eine Brise reiner Luft, die in der Lage ist, den menschlichen Geist zu beleben. Wenn Sie auf dem Weg des Herzens an sich selbst arbeiten, kommt das auch vielen anderen Menschen zugute. Als Individuum sind Sie einfach nur eine Person, aber kollektiv betrachtet, sind Sie Leuchttürme, die die Dunkelheit erhellen – so wie die Sterne den nachtschwarzen Himmel. Im gemeinsamen Handeln werden die von Liebe erfüllten Herzen aus vielerlei Strömen zusammenfließen und so die Welle stärken, die der Menschheit Auftrieb gibt.

Das leitende Mantra der *Spirituellen Anatomie* ist: Lies und genieße, handle und empfinde, meditiere und transzendiere. Das gilt gleichermaßen, ob Sie nun passionierte Leser von Weisheitsbüchern sind und regelmäßig meditieren oder ob Sie gerade erst Ihre Reise der Selbsttransformation antreten.

*Spirituelle Anatomie* wurde geschrieben, um Ihnen zu helfen, Ihr volles Potenzial zu verwirklichen und den Wendepunkt unseres kollektiven Bewusstseins schneller zu erreichen. Nichts würde mich mehr freuen, als zu sehen, wie Sie sich in die Reiche des Absoluten aufschwingen.

Danke, dass Sie den ersten Schritt machen.





## EINLEITUNG

### Am Startpunkt Ihrer Expedition ins Innere

*Spirituelle Anatomie* ist die Geschichte eines großartigen Abenteuers, in dessen Verlauf Ihr Bewusstsein eine ausgedehnte Reise zu den Ufern der letzten Wirklichkeit unternimmt – und darüber hinaus. Aufgrund der zentralen Rolle, die Sie in dieser Geschichte spielen, könnten Sie dieses Buch die *Geschichte der Expedition ins Innere* nennen, Ihres inneren Abenteuers. Sich auf Ihre Expedition ins Innere zu begeben, bedeutet, sich auf den Weg zu machen, die wunderbare Gelegenheit zu ergreifen und zu erfüllen, die das menschliche Leben Ihnen bietet. Wir kommen aus einer unerschöpflichen Quelle, und unsere Seele, unsere innere Lebenskraft, verkörpert dieses grenzenlose Potenzial. Ihre innere Expedition ist die Reise, auf der Sie dieses Potenzial verwirklichen können.

Die *spirituelle Anatomie* verschafft Ihnen ein tiefgehendes Verständnis für Ihre Bewusstseinsreise. Sie zeigt uns den Weg, auf dem wir Bewusstseins Ebenen erreichen können, die normalerweise ohne strengstes Geistetraining und äußerste Opferbereitschaft als unerreichbar gelten. Doch die Expedition ins Innere schafft durch eine schlichte und natürliche Praxis täglicher Übungen Bedingungen innerhalb des Herzens, die in Form von Zufriedenheit, Frieden, Liebe, Mut, Klarheit, Großzügigkeit und vielen anderen Grundgestimmtheiten zum Ausdruck kommen und im einzelnen Wesen in dem Maße aufblühen, in dem die Reise fort-dauert. Darüber hinaus verspricht diese Reise dem Menschen, zur Selbstverwirklichung aufzublühen und noch zu Lebzeiten mit der Quelle allen Seins eins zu werden.

Das Wesen der Natur ist Schlichtheit und Reinheit. Im Lauf Ihrer Expedition ins Innere kommen Sie Ihrer wahren Natur näher und erreichen immer höhere Ebenen an Schlichtheit und Reinheit in Ihrem Bewusstsein. Der Prozess ist einfach und natürlich. Ergänzt von einer herzzentrierten Meditation im Kern Ihrer Expedition ins Innere, dient Ihnen die *Spirituelle Anatomie* als praktischer Leitfaden, mit Beschreibungen, Karten, Tipps und Techniken, die in drei Abschnitte aufgeteilt sind: »Lies und genieße«, »Handle und empfinde« und »Meditiere und transzendiere«. Die Kapitel in »Lies und genieße« erforschen die Bedeutung der spirituellen Anatomie und den Ursprung der Seele. »Handle und empfinde« gibt eine Übersicht über die wesentlichen Heartfulness-Praktiken, erklärt die Merkmale der Chakras (unserer Zentren spiritueller Energie) und bietet Leitlinien, die Begrenzungen unseres Bewusstseins zu überwinden. In »Meditiere und transzendiere« werden Sie einen Atlas der Chakras finden, der Ihnen hilft, Erfahrungen und Situationen, die auf Ihrer spirituellen Reise auftreten können, vorzusehen.

Im Laufe der Jahre habe ich viele Fragen von Praktizierenden aus aller Welt gestellt bekommen und einige ausgewählt werde ich in den folgenden Kapiteln aufgreifen. Außerdem habe ich eine Methode der Selbsteinschätzung aufgenommen, die ich als Bewusstseinsatlas bezeichne. Er wurde von Heartfulness-Forschern und -Forscherinnen entworfen und ist eine Bewusstseinskala, die als Barometer für das eigene innere Wachstum dienen kann.

Auch wenn manche der Konzepte in diesem Buch esoterisch anmuten mögen, gibt es keinen Grund, ihnen blindlings zu vertrauen oder einfach so an sie zu glauben. Einige von Ihnen werden diesen Vorstellungen vertrauen, weil ich aus meiner eigenen Erfahrung und unmittelbarer Wahrnehmung von ihnen berichte, doch am allerwichtigsten ist *Ihre eigene* Erfahrung. Gehen Sie wie ein Wissenschaftler vor und lassen Sie sich von den Ergebnissen Ihrer eigenen Erfahrung leiten – denn schließlich ist Spiritualität

die Wissenschaft der Seele. Sehen Sie die Informationen, die wir hier mit Ihnen teilen, als Hypothesen an, und prüfen Sie sie im Laboratorium Ihres Herzens. Mithilfe Ihrer Praxis können Sie das Geschenk eines höheren Bewusstseins empfangen.

In diesem Sinn empfehle ich Ihnen, ein Tagebuch zu führen, um Ihre Meditationen aufzuzeichnen, Notizen zu machen und alle Fragen und Zweifel, die Sie haben mögen, gleich aufzuschreiben. Verstehen ergibt sich aus der Erfahrung und Erfahrung ergibt sich aus der Praxis. Und um Praxis zu erlangen – nun, dazu brauchen Sie noch mehr Praxis. Hier hilft Wiederholung. Zur weiteren Unterstützung haben wir die englischsprachige Website [www.spiritualanatomy.com](http://www.spiritualanatomy.com) eingerichtet, um Links für Online-Kurse, farbige Illustrationen und ein Forum zum Austausch zu Fragen zu schaffen. Vor allem bin aber ich hier, um Sie zu unterstützen. Als spiritueller Führer der Heartfulness-Bewegung ist es mir eine Ehre und meine Aufgabe, die Tausende von Seelen zu begleiten, die sich uns jeden Tag in der Meditation anschließen. Es wäre uns eine große Freude, diese Reise mit Ihnen anzutreten und voneinander zu lernen. Bitte schreiben Sie mir auf [www.spiritualanatomy.com](http://www.spiritualanatomy.com), damit ich Ihre Fragen beantworten kann. Unsere Zeit ist begrenzt, die Reise lang und genau jetzt ist der rechte Augenblick.

Viel Glück bei Ihrer Expedition ins Innere.





**LIES UND GENIESSE**





ERSTER TEIL



# **IHRE SPIRITUELLE ANATOMIE**



## 1.

### Ihre innere Reise: Der Schlüssel zu wirklicher Transformation

Es begab sich vor langer Zeit, dass sich ein heiliger Mann mit der Schar seiner Jünger vor den Toren eines Königreichs einfand und um Zuflucht ersuchte. Die Torwächter reichten den Gästen Essen und Wasser, während einer von ihnen zum König eilte, um ihm Bericht zu erstatten. Als der Wächter das getan hatte, dachte der König einen Augenblick nach und ließ dann einen Krug voll Wasser kommen. Er beauftragte den Wächter, den Krug zu nehmen und dem Heiligen zu bringen.

Der heilige Mann nahm den Krug entgegen, als hätte er bereits auf so etwas gewartet. Er lächelte den Wächter an und bat um eine Handvoll Zucker, die er dann in das Wasser warf. Der Heilige rührte das Wasser um, damit der Zucker sich auflöste, und bat den Wächter, dem König den Krug Wasser zurückzubringen.

Der Wächter, nun vollkommen verwirrt, nahm den Krug und eilte zurück zum König. Er überreichte dem König den Krug und wollte gerade etwas sagen, als der König ihm mit einer Handbewegung zu schweigen gebot. Der König forderte seinen Minister auf, das Wasser zu kosten; der nahm einen Schluck und sagte: »Das Wasser schmeckt süß, Eure Hoheit.«

Ein Lächeln huschte über die Lippen des Königs. »Wache«, sagte er, »führe den Heiligen und seine Begleitung mit größtem Respekt hier herein.« Dann wandte er sich an den Minister und sagte: »Bitte gewähre ihnen allen Komfort während ihres

Aufenthalts und lasse sie wissen, dass sie so lange bleiben dürfen, wie es ihnen notwendig ist.«

Sollten Sie sich wie der Wächter wundern – nun, Folgendes hat sich zugetragen: Als das Ersuchen um Zuflucht den König erreichte, sandte er dem Heiligen einen Krug voll Wasser. Das war eine verschlüsselte Botschaft: *Wir haben bereits die Grenze unseres Aufnahmevermögens erreicht. Wie sollen wir noch euch alle aufnehmen?*

Worauf der Heilige antwortete: *Genauso wie der Zucker sich im Wasser auflöst und mit ihm eins wird, werden auch wir uns in Euer Königreich einfügen und Euer Volk mit der süßen Güte der Tugend und des Edelmut durchdringen.*

Der König wusste die Weisheit des Heiligen zu würdigen und erkannte, dass die Gegenwart der weisen Seele seinem Volk zugutekommen würde.

In jedem von uns spielt sich täglich dieses Ringen zwischen dem König und dem Heiligen ab. Der König repräsentiert den Alltagshelden, dessen Leben vollgepackt ist mit Verantwortung, Begehren, Ambitionen, Problemen, Wünschen, Chancen, Hemmnissen, Tugenden und Untugenden. Wir haben so viel auf unserem Plan, dass es für nichts anderes mehr Raum gibt.

Der Heilige und seine Begleitung repräsentieren das höhere Potenzial – die Möglichkeit von Sinnhaftigkeit, Wachstum und Entwicklung, die um unsere Aufmerksamkeit heischen, bereit, unser Leben zu bereichern, vorausgesetzt, wir geben ihnen die Gelegenheit. Was *wir auch tun*, weil uns tief in unserem Inneren eine Stimme einflüstert, die Verheißung unserer Transformation einzulösen.

Der Prozess der Auflösung von Zucker im Wasser ist die Geschichte von Integration und Verschmelzung – das höchste Ideal unseres spirituellen Lebens. Das Ziel unseres Projekts der spirituellen Anatomie ist, die Bruchstücke unseres Daseins zu integrieren, indem wir mit höheren Bewusstseinssebenen verschmelzen und so zu unserem wahren Potenzial gelangen.

Wenn ich von »Anatomie« spreche, was kommt Ihnen spontan in den Sinn? Höchstwahrscheinlich denken Sie an physische Anatomie. Vielleicht an bunte Bilder aus Ihren Schulbüchern für den Biologieunterricht, mit blauen Venen, rötlichen Muskelfasern und elfenbeinfarbenen Knochen. Physische Anatomie ist ein ganzheitliches System von zusammenwirkenden Organen. Auf gleiche Weise ist mentale Anatomie ein vernetztes System von Bewusstsein, Ego, Intellekt und Denken, die zusammenarbeiten, um unsere Vorstellungen und Emotionen zu erzeugen. Viel ist über physische und mentale Anatomie geschrieben worden und wie man sie entwickelt. Doch es gibt ein drittes, weniger bekanntes System, das spirituelle Anatomie genannt wird. Einmal erweckt verbindet dieses feinstoffliche Energiesystem der Seele unsere physische und mentale Anatomie, vereinigt uns mit dem universellen Dasein und durchdringt unser Leben mit anhaltender Schönheit.

## Wachstum durch Integration

Das Wort *Integration* kommt von dem Lateinischen *integer*, was »ganz«, »intakt« bedeutet. Wenn Sie Ihre spirituelle Anatomie pflegen, integrieren Sie Ihre physische, mentale und spirituelle Anatomie, so dass sie in harmonischem Zusammenspiel als Ganzes funktionieren. Die Integration bewirkt einen Gleichklang zwischen dem, was Sie fühlen, und dem, was Sie aus ganzem Herzen zum Ausdruck bringen. Ihr Herz und Ihr Verstand befinden sich im Einklang und das schafft die Voraussetzungen für Ihr Wachstum.

Die yogische Philosophie hat eine Menge über die Bedeutung von Integration zu sagen. Eine Definition des Begriffs Yoga lautet »Yoga ist Samadhi«.<sup>1</sup> Die Wörter *Yoga* und *Samadhi* haben zahlreiche Bedeutungen und eine populäre Definition von Yoga ist »Vereinigung«. Samadhi, das im Allgemeinen als Ekstase oder

Trance verstanden wird, beinhaltet eine weitaus umfassendere Vorstellung. *Samadhi* bedeutet »der vorherrschende Zustand, bevor die Schöpfung ins Dasein trat«. Und das war ein Zustand absoluten Gleichgewichts, ein Zustand der Einheit. Also bezeichnet »Yoga ist Samadhi« einen »Zustand innerer Integration, wo alles im Gleichgewicht, in Ordnung und in Harmonie ist, ein Zustand, wie er vor der Schöpfung gegeben war«.

Stellen Sie sich vor, Sie befänden sich in diesem Zustand absoluten Gleichgewichts, was könnten Sie nicht alles erreichen? Betrachten Sie dann das Gegenteil – einen Zustand von Unordnung und Ungleichgewicht, in dem es an Frieden mangelt, Ihr Geist abgelenkt ist und Ihr Leben zusammenhanglos und zerrissen. Stellen Sie diesem Zustand einen Zustand von Integration und Gleichgewicht gegenüber und wie dieser Ihr Leben transformieren könnte.

Wachstum durch Integration ist eine Reise, auf der wir schrittweise durch die Bewusstseinsstufen aufsteigen. Sie gestaltet sich wie eine lange Entdeckungstour, mit Camps zum Ausruhen und Nachdenken. Während dieser Ruhemomente gewöhnen wir uns an die Umgebung und integrieren uns in sie, bevor wir weiterziehen. Indem wir die Erfahrungen vertiefen, die wir beim Aufsteigen gesammelt haben, dehnt sich unsere spirituelle Vision vom Weltlichen zum Wunderbaren aus. Das wird Zeit brauchen, aber Interesse und Einsatz beschleunigen den Prozess.

Ich nenne diese große Reise das *Projekt der spirituellen Anatomie*. Die Bezeichnung im Sanskrit lautet *Yatra*, die heilige Reise zum inneren Zentrum. Und Sie, die Reisenden, sind *Abhyasis*, diejenigen, die üben oder praktizieren. Ich verwende auch die Wörter Aspiranten und Praktizierende für die *Abhyasis*. Niemand kann Sie zur *Yatra* zwingen oder Sie nötigen zu meditieren. Das ist ein freiwilliges, vom Herzen inspiriertes Unterfangen. Aber wenn Sie sich dazu aufmachen, beginnt Ihr Herz, zu Ihnen zu sprechen, und Sie werden lernen, ihm zuzuhören, und den Mut aufbringen, seiner Weisheit zu folgen.



Die Sprache des Herzens sind Eingebungen. Wenn Sie auf das Herz meditieren, fließen seine Eingebungen durch Ihr Bewusstsein und erzeugen edle Gedanken. Ist Ihr Bewusstsein jedoch blockiert von Vorurteilen und Voreingenommenheit – die Gift sind für die Spiritualität –, dann kann die Eingebung des Herzens nicht ihr volles Potenzial entfalten. Denken Sie an die Kimberlit-Mineralien, die tief aus dem Erdkern emporströmen und durch die Erdschichten nach oben dringen. Wenn der Weg blockiert ist, verlieren sie an Geschwindigkeit und hängen fest. Wenn sie jedoch ungehindert aufsteigen können, kann Kimberlit einen Diamanten hervorbringen.<sup>2</sup>

Denken Sie an all die guten Vorsätze zum Jahresende, all die unerfüllten Verpflichtungen und Versprechen, für die wir unseren Mangel an Entschlossenheit und Willenskraft verantwortlich machen und die fatale Gewohnheit, uns selbst als schwach zu verurteilen. Was wir nicht begreifen, ist, dass die Blockaden in unserem Bewusstsein unser Denken behindern und unsere Entschlossenheit abwürgen. Durch das Geschenk der Meditation lassen sich solche Blockaden beseitigen.

Wenn Sie Ihre Yatra, Ihr Projekt der spirituellen Anatomie beginnen, fangen Sie an, Ihr Bewusstsein zu öffnen. Dann fließen auch die Impulse des Herzens freier und erwecken Gefühle, die wiederum positive Gedanken von Wachstum und Veränderung erzeugen. Ihre Gedanken sind das Feedback des Verstandes, um Ihre Gefühle zu erklären, zu interpretieren und zu rationalisieren.

Wenn Sie sich beispielsweise ärgern, nachdem man Sie kritisiert hat, helfen Ihnen Ihre Gedanken zu rationalisieren, indem Sie etwa denken: »Ich bin verletzt, weil ich viel Mühe in die Arbeit gesteckt habe und ein Lob erwartet hatte.« Ebenso können Ihre Gedanken, wenn Sie wegen eines Urlaubs aufgeregt sind, diese Emotion interpretieren, indem Sie sich sagen: »Ich bin begeistert, weil ich so dringend eine Pause brauche und mich sehr darauf freue, einen neuen Ort zu erkunden.« In beiden Fällen

geben Ihre Gedanken kognitives Feedback, um Ihre Gefühle zu erklären und zu interpretieren.

Gefühle sind die Ursache, Gedanken sind der Effekt und Handeln ist das Ergebnis. Dem »Ich denke, also bin ich« geht ein »Ich fühle, also denke ich« voraus. Ihr Projekt der spirituellen Anatomie wirkt vom Zentrum zur Peripherie hin. Sie verändern nicht einfach das Äußere, Sie transformieren von innen her.

Was geschieht bei einer wirklichen inneren Transformation? Anstatt ein Glas als halb voll oder halb leer zu sehen, erkennen Sie ganz neue Möglichkeiten wie das Glas für die doppelte Füllmenge. Neue Perspektiven entstehen, Ihr Aktionsrahmen dehnt sich aus. Sie führen Handlungen aus, die auf Wachstum ausgerichtet sind, sich gut anfühlen, Sie ermutigen und weiter anregende Gefühle erzeugen.

Lassen Sie uns diesen Abschnitt noch einmal durchgehen:

*Eingebung aus dem Inneren → verändert Ihre Gefühle → verändern Ihr Denken → verändert Ihr Handeln*

So wie Ihr Bewusstsein sich öffnet und weiterentwickelt, schaffen Sie eine Aufwärtsdynamik anregender Gefühle, die positive Gedanken auslösen, was wiederum zu gezieltem Handeln führt – eine wahre Transformationsmaschine. Wenn diese Maschine richtig loslegt, gelangen Sie zu einer neuen Bewusstheit, die Sie Sinn und Zweck Ihres Lebens begreifen lässt, worauf Sie nun stetig hinarbeiten. Sie widersetzen sich den Lebenserfahrungen nicht mehr; stattdessen nehmen Sie die Lektionen, die Ihre Blockaden Ihnen erteilen, dankbar an.

Das Ergebnis einer solchen Transformation ist Glück.

Sie erfahren vielleicht zum ersten Mal in Ihrem Leben Glück, das nicht mehr an Bedingungen geknüpft ist, das keinerlei materiellen Anspruchs bedarf. Ihr Glück ist ein geerdeter, in seiner Mitte ruhender Seinszustand. Wenn Sie diesen Glückszustand erlangen, erkennen Sie den elementaren Unterschied zwischen Glück und Vergnügen, der Schokoriegel-Variante von Glück. Dabei ist nichts verkehrt an Vergnügen. Wir speisen in feinen

Restaurants, erfreuen uns der Gesellschaft von Freunden, genießen Ferien, was uns alles zeitweilige Freude im Leben bringt. Wir *mögen Vergnügen gern*. Manchmal sogar ganz außerordentlich! Aber wir *sehnen* uns nach Glück.

Die bewusste Erfahrung dauerhaften Glücks entdecken wir schon bald auf unserer Reise zur Integration. Sie erkennen bald, wie innerer Frieden, Mitgefühl und Freude zu wertvollen höheren Glücksebenen führen, zu einer Art von innerem Frieden, der nachhaltig ist. Was ich Ihnen hier mitteile, beruht auf Erfahrung, und Sie werden es in Kürze auf Ihrer eigenen Reise erleben können, wenn Sie an Ihrer spirituellen Anatomie arbeiten.

Es wird Sie vielleicht freuen, zu hören, dass die Erkenntnisse der Wissenschaft und die Weisheit der Meditation auf dieselben Wahrheiten hindeuten. In ihrem Buch *Das erwachte Gehirn* beschreibt Dr. Lisa Miller ihre maßgebliche Forschungsarbeit zur Wissenschaft der Spiritualität anhand von MRT-Untersuchungen, genetischer Forschung und Epidemiologie. Über den Nutzen, an seinem spirituellen Kern zu arbeiten, schreibt sie: »Wir beginnen jenseits eines ›Stücke und Teile‹-Identitätsmodells und einer zersplitterten, fragmentierten Sichtweise dessen zu leben, wer wir füreinander sind und einen Weg des Seins zu kultivieren, der sich auf einem grundlegenden Bewusstsein von Liebe, wechselseitiger Verbindung und der Führung und Überraschung des Lebens aufbaut.«<sup>3</sup> Die Reise des Bewusstseins führt uns von der begrenzten Vorstellung des individuellen Ichs über das Empfinden der universalen Verbindung mit der gesamten Schöpfung bis hin zum Einswerden mit der Schöpfung.

In der Zukunft werden wir immer besser erkennen, dass Wissenschaft und Spiritualität die gleiche Botschaft wiederholen: An unserer spirituellen Anatomie zu arbeiten, entwickelt unser Bewusstsein. Ein sich wandelndes Bewusstsein durchdringt das Leben mit einem Mehr an Sinn und Bedeutung und hilft dabei, unser wahres Potenzial zu erreichen.

Wie beginnen Sie nun Ihre Reise am besten? Wie widmen Sie sich dem Projekt der spirituellen Anatomie mit der gebotenen Hingabe? Die Schlüssel dazu sind Bereitwilligkeit und Interesse.

Was wird von Ihnen erwartet?

Ein Vogel benötigt beide Flügel, um geradeaus fliegen zu können. Damit Sie ein von Wachstum und Sinn geprägtes Leben führen können, integrieren Sie Ihr spirituelles in Ihr weltliches Leben, indem Sie Ihren alltäglichen Handlungen Spiritualität verleihen. Lassen Sie jede alltägliche Handlung von Ihrem Geist und Ihrem Herzen durchdringen. Wenn Sie sprechen, sprechen Sie aus dem Herzen. Wenn Sie jemanden ansehen, schauen Sie mit mitfühlenden Augen. Wenn Sie eine Familie beim Essen sehen, sprechen Sie ein stilles Gebet für ihr Wohlbefinden. Wenn Sie Menschen leiden sehen, helfen Sie.

Die Welt hungert nach großzügigen, edelmütigen Herzen. In diesem Sinne zeigt sich Ihre Spiritualität in ebenso stillen wie heldenhaften Taten, die die Herzen anderer berühren. Das Projekt der spirituellen Anatomie beginnt bei Ihnen, und zwar genau dort, wo Sie sich im Leben gerade befinden. In der Ausübung Ihrer täglichen Pflichten für die Familie, Ihre Arbeit und Ihre Gemeinschaft können Sie Liebe, Annahme, Opferbereitschaft und Vergebung einüben, die allesamt Grundlagen sind für Ihr Wachstum.

Alles, was Sie benötigen, ist Bereitwilligkeit und Interesse. Wenn Sie aus eigenem Antrieb praktizieren und sich für Ihre Selbsttransformation einsetzen, bringen Sie Ihr Leben mit der Energie Ihrer Seele in Einklang. Sie erheben die Rolle Ihres Herzens von einer biologischen Pumpe zu einem Instrument Ihrer Bewusstheit.

Wenn das Thema spirituelle Anatomie Ihre Neugier geweckt hat, wird Ihnen dieses Buch von großem Nutzen sein. Aber auch wenn Sie sich nur für die Grundlagen der Meditation interessieren, um Ihre Konzentration zu verbessern, Stress zu bewältigen und bessere Gewohnheiten zu entwickeln, stellt dieses Buch Ihnen wertvolle Ressourcen zur Verfügung. Dies ist Ihr Projekt, und Sie entscheiden, wie Ihr Weg verlaufen soll.

Ich bin hier, um Ihnen zu helfen. Die Reise kann sich lange hinziehen, und da ist es schön, einen Weggefährten zu haben. Meine Mission im Leben besteht darin, Ihre von Liebe erfüllten Herzen darauf vorzubereiten, wie himmlische Blumen im großen, bunten Garten der Menschheit zu blühen und ein angstfreies, inspiriertes Leben zu führen. Dieses Buch ist ein aufrichtiges Bemühen, diese Mission zu erfüllen, und ich hoffe, es regt Sie dazu an, dem Pfad der Selbstverwirklichung zu folgen.

## DER BEWUSSTHEITSATLAS

Wenn Sie von San Francisco nach New York City wollen, mag die einfache Anweisung, nach Osten zu fahren, für den Anfang genügen. Aber im weiteren Verlauf Ihrer Reise benötigen Sie mehr Details zu Richtung, Übernachtungsmöglichkeiten, Aussichtspunkte auf der Route und ähnliche Informationen. Dass man hierbei vom Allgemeinen zum Spezifischen kommt, ist ein normaler Ablauf.

Ebenso beginnt die spirituelle Reise auf einer allgemeinen Ebene der Selbstbewusstheit. Wenn sich unser Bewusstsein dann weiterentwickelt, verfeinert sich auch unsere Bewusstheit. Wir entfalten ein detaillierteres Verständnis des Erlebens unserer inneren Reise. Wir erfahren tiefere Ebenen von Erfüllung und Verbundenheit.

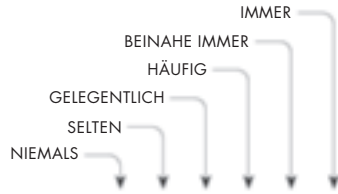
Auf Ihrer inneren Reise ist der Bewusstheitsatlas ein Werkzeug für Sie. Dieser Katalog aus 23 Fragen, den ein Team von Heartfulness-Forschern und -Forscherinnen mit Sorgfalt entworfen hat, ist eine Hilfe zur Selbstreflexion. Ich lade Sie ein, diesen Fragebogen jetzt zur Hand zu nehmen, so dass Sie über Ihren Ausgangspunkt nachdenken und dann ein- oder zweimal im Jahr zu ihm zurückkehren können, zur Überprüfung Ihrer wachsenden Bewusstheit. Dies mag erst einmal als eine Gelegenheit zur Selbstbewertung erscheinen, aber bitte nehmen Sie den Fragebogen vor allem auch als eine Chance an, Ihre blinden Flecken aufzudecken. Denn ohne Bewusstheit können wir schließlich nicht wachsen.

### **Ausfüllen des Fragebogens**

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, um diese Fragen zu beantworten. Es sollte Sie nicht mehr als zehn bis fünfzehn Minuten kosten. Ich empfehle Ihnen, Ihre Antworten in einem Tagebuch aufzuzeichnen. Bevor Sie eine Aussage ankreuzen, überlegen Sie sich, wie Sie sich in den vergangenen zwei Wochen verhalten haben; es geht nicht darum, ob Sie theoretisch mit der Aussage übereinstimmen oder nicht.

Zum Beispiel lautet eine Aussage: »Ich akzeptiere die Kämpfe und Lektionen in meinem Leben.« Betrachten Sie die Herausforderungen, die Sie in den letzten zwei Wochen angenommen haben, und die Angelegenheiten, die Ihnen Sorgen bereitet haben. Wählen Sie dann dementsprechend Ihre Antwort aus.

Noch eine Anmerkung: In einigen Fragen geht es um die »Weisheit des Herzens«. Der Begriff »Weisheit des Herzens« bezieht sich auf die Weisheit, die aufdämmert, wenn Sie über den Lärm von Gedanken, Wünschen, Urteilen und Emotionen hinausgehen.

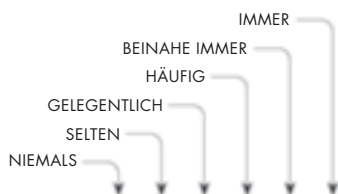


### BEZIEHUNG ZU ANDEREN

1. Ich bin den Gefühlen, Bedürfnissen und dem Leiden anderer gegenüber empfänglich. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2. Ich bemerke die Reaktionen anderer im Umgang mit mir. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3. Ich bemerke meine Reaktionen auf andere im Umgang mit ihnen. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4. Ich berücksichtige die Gefühle, Bedürfnisse, Freuden und Leiden anderer. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
5. Ich berücksichtige die Ansichten anderer und lerne von ihnen. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

### DEM HERZEN LAUSCHEN

6. Ich lausche der Weisheit meines Herzens (der Weisheit, die sich zeigt, wenn meine vorgefassten Konzepte, Wünsche, Urteile und Emotionen still sind) und vertraue auf das, was sie mir sagt. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7. Ich fühle mich in meinem Leben von der Weisheit meines Herzens geleitet. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Bei Entscheidungen und im Umgang mit anderen fällt es mir leicht, mich mit der Weisheit meines Herzens zu verbinden. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

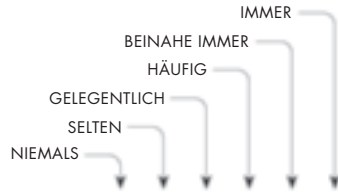


9. Bei Entscheidungen in egal welchen Situationen führt mich mein Herz (die innere Weisheit) auf einer Basis, die jenseits von Gefühlen und Gedanken liegt. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10. Ich vertraue meiner Intuition. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

#### VERBINDUNG MIT DEM HÖHEREN SELBST

11. Ich fühle mich von einer tieferen Realität getragen, die der ganzen Schöpfung zugrunde liegt. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
12. Ich spüre, dass ich Teil von etwas bin, das größer ist als ich selbst. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
13. Ich empfinde einen spirituellen Aspekt meiner Identität, der jenseits meines weltlichen Selbst liegt. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
14. Ich spüre, wie mein Bewusstsein sich erweitert. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
15. Ich bin erfüllt von Staunen und Ehrfurcht gegenüber dem Leben. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
16. Ich habe das Gefühl, mit allen Wesen des Universums eins zu sein. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐





## ANNEHMEN UND LOSLASSEN

17. Situationen, die hart, ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐  
 unbequem oder herausfordernd  
 sind, nehme ich frohen  
 Mutes an.
18. Veränderten Lebensumständen ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐  
 passe ich mich frohen Mutes an,  
 um zu wachsen.
19. Ich nehme alle Erfahrungen, ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐  
 die sich mir im Leben bieten,  
 frohen Mutes an.
20. Ich akzeptiere die Kämpfe und ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐  
 Lektionen in meinem Leben.
21. Bevor ich auf eine Situation ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐  
 reagiere, setze ich meine  
 Selbstbewusstheit ein,  
 um meine Wahlmöglichkeiten  
 zu erkennen.
22. Meine Emotionen, Gefühle ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐  
 und Gedanken bleiben aus-  
 geglichen (stabil), ganz gleich,  
 was in mir oder um mich herum  
 geschieht.
23. So wie meine Bewusstheit und ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐  
 mein Bewusstsein sich entwickeln,  
 passe ich mein Verhalten an,  
 um diesen Veränderungen gerecht  
 zu werden.

## Über die Antworten nachdenken

Denken Sie daran, dass Ihre Antworten weder gut noch schlecht sind, sondern vielmehr eine Gelegenheit, um sich detaillierter klar zu werden, wo Sie gerade stehen. Wenn Sie so objektiv wie möglich sind, können Ihnen die Antworten zeigen, auf welche Bereiche Sie Ihre Aufmerksamkeit richten sollten, um darin im Zuge Ihrer spirituellen Entwicklung weiter zu wachsen.

Sie mögen zum Beispiel bemerken, dass Sie sich nur »gelegentlich« Ihrer Reaktionen im Umgang mit anderen bewusst sind (Frage 3). Im weiteren Verlauf Ihrer Reise können Sie die Fragen noch einmal durchgehen und sehen, was sich verändert hat. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie sich nun »häufig« solcher Reaktionen bewusst sind, was ein Hinweis auf eine etwas stärker ausgeprägte Bewusstheit gegenüber anderen sein kann – ein Anzeichen von Mitgefühl, das ganz natürlich während Ihrer inneren Reise aufblüht.

In anderen Fällen kann Ihr Punktwert mit der Zeit abnehmen, in dem Maße, wie Sie sich der tieferen Bedeutung der jeweiligen Frage bewusst werden. Sie mögen zum Beispiel anfangs den Wert »häufig« bei Frage 18 geben: »Veränderten Lebensumständen passe ich mich frohen Mutes an, um zu wachsen.« Im Laufe Ihrer Reise könnten Sie eine größere Wertschätzung dafür entwickeln, Situationen frohen Mutes anzunehmen, und begreifen, dass es hierbei noch Raum für Verbesserung gibt. Wenn Sie also das nächste Mal diese Fragen beantworten, bewerten Sie einige Elemente vielleicht als »gelegentlich« oder sogar »selten«. Das weist auf Ihre gewachsene Bewusstheit in Bezug auf subtile, aber wichtige Aspekte Ihrer Reaktion auf Lebensumstände hin. Das Sinken der Punktwerte kann dann auch wie das Herabsinken von Zweigen eines von Früchten überladenen Baumes interpretiert werden: Je mehr Sie gewachsen sind, desto mehr ernten Sie.

Der Fragebogen und Ihre Antworten werden zu Meilensteinen auf Ihrer Bewusstseinsreise. Kehren Sie von Zeit zu Zeit zu diesen Fragen zurück und beantworten Sie sie erneut. Wozu das?, mögen Sie sich fragen. Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass wir, wenn wir ein Weisheitsbuch noch einmal lesen, oft etwas entdecken, das uns zuvor entgangen ist. Eine neue Vorstellung, ein neues Konzept oder ein tieferes Verständnis. Das Buch hat sich nicht verändert, aber Sie. Auf diese Weise werden Ihre Einträge mit der Zeit die Distanz widerspiegeln, die Sie auf Ihrer Expedition ins Innere zurückgelegt haben.

