

Judith Blackstone

Dünne Haut

Ein Handbuch für
spirituell sensible Menschen

Aus dem Amerikanischen von Lisa Baumann



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2012 Judith Blackstone

© 2015 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

by arrangement with Sounds True, Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Belonging Here – A Guide for the Spiritually Sensitive Person

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2015

Titelbild: © 2015 Pobytov/istockphoto.com

Lektorat: Beatrix Schomberg

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter

www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-131-6

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin sowie dem Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorin oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Einleitung	7
 Teil I <i>Der Realization Process</i>	
Kapitel 1	Verkörperung 21
Kapitel 2	Der Realization Process: Praktiken für verkörpertes spirituelles Erwachen 41
Kapitel 3	Heilung von Beziehungstraumata 73
 Teil II <i>Spirituelle Sensibilität</i>	
Kapitel 4	Dünne Haut: Die Herausforderung, Resilienz zu entwickeln 89
Kapitel 5	Auf der Erde landen: Die Herausforderung, sich zu erden 115
Kapitel 6	Das Weinen der Welt hören: Die Herausforderung, glücklich zu sein 137
Kapitel 7	Eine andere Gestalt annehmen: Die Herausforderung, authentisch zu sein 155
Kapitel 8	Fremdheit: Die Herausforderung der Akzeptanz 173
	 Anmerkungen 189
	Über die Autorin 191

Spirituelle Sensibilität

Wir alle sind in der Lage, zu erwachen. Und doch zeichnen sich Menschen, die sich zu einem spirituellen Weg hingezogen fühlen, oft seit frühester Kindheit an durch eine gewisse Offenheit oder Sensibilität aus. Das kann sich auf vielerlei Weisen ausdrücken: in intensivem Wahrnehmungsvermögen, einer Fülle an Energie, außergewöhnlicher Gefühlstiefe oder einem Gespür für die Wahrhaftigkeit einer Situation. Ein jedes dieser Talente kann ein Tor in die subtilen spirituellen Dimensionen des Lebens darstellen und zu der bedingungslosen Liebe und Klarheit spiritueller Verwirklichung heranreifen. Allerdings können diese Gaben sobald sie sich in der Kindheit erstmals bemerkbar machen auch Schwierigkeiten verursachen und zu Beziehungskonflikten, geringer Toleranz für sensorische Reize oder dem Gefühl, nicht zu den Wertvorstellungen der eigenen Kultur zu passen, führen.

Die vielfältigen Herausforderungen, die spirituelle Sensibilität mit sich bringen kann, sowie die Abwehrstrategien, die Betroffene sich aneignen, um mit ihnen zurechtzukommen, können die Entwicklung beeinträchtigen und bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben. Sie können zu Hindernissen im persönlichen und spirituellen Leben werden. Sie können ein Gefühl der Entfremdung von der Welt, die uns umgibt, bewirken – und auch eine Entfremdung von uns selbst. Sogar Menschen, die seit vielen Jahren auf einem spirituellen Weg sind, sind zuweilen nicht in der Lage, über einen bestimmten Punkt

in ihrer spirituellen Entwicklung hinauszugehen, weil der weiterbestehende Einfluss früherer Probleme sie daran hindert. Natürlich müssen alle Kinder Wege finden, um mit den jeweiligen Herausforderungen ihrer Umgebung zurechtzukommen, sowie auch mit der Tatsache, dass selbst die liebevollsten und sichersten Familien nicht immer grenzenlose Liebe und Sicherheit bieten können. Spirituell sensible Kinder allerdings sehen sich ganz besonderen Herausforderungen gegenüber. Schon früh leben sie mit einem Ausmaß an Wahrnehmung, emotionaler Erfahrung und Einsicht, das von den meisten Menschen um sie herum nicht geteilt wird.

Manche von ihnen haben sogar ein ungewöhnliches Äußeres. Ihre Körper wirken oftmals zarter oder durchlässiger als die Körper anderer, ihre Augen besitzen Tiefe und Strahlkraft. Ihre Gesichter und Körper sind oft fließend und ausdrucksstark, und ihre Emotionen können in ihrer Intensität den Raum zum Beben bringen. Sie können sehr „tiefgründig“ wirken, so als ob sie von einem tieferen Ort in ihrem Inneren heraus in die Welt schauten.

Die Zartheit der Kinder kann dazu führen, dass sie sich im Vergleich zu Gleichaltrigen schwächer fühlen. Sie können zur Zielscheibe von Angriffen oder zu Außenseitern am Rande der Schulgemeinschaft werden. Während sie heranwachsen, sind sie sich ihrer Andersartigkeit oft sehr bewusst. So arbeite ich zum Beispiel mit einem jungen Mann, der seinen Körper stets nach innen hin zusammenzieht, als wolle er sich unsichtbar machen. Er fühlt sich nicht in der Lage, dem Urteil anderer Leute standzuhalten, und dennoch weiß er tief in seinem Inneren, dass er eine Gabe hat, die er nur schwer in Worte fassen kann.

Menschen, die spirituell offen sind, werden von der sie umgebenden Welt zutiefst beeinflusst. Für gewöhnlich besitzen sie viel Einfühlungsvermögen und erleben das emotionale und sogar physische Leiden anderer als sei es ihr eigenes. Sie können sich des Leides in der Welt so schmerzlich bewusst sein, dass es ihnen geradezu egoistisch erscheint, ihr eigenes Glück zu verfolgen.

Ein weiteres Anzeichen für spirituelle Sensibilität ist eine enorme Fülle an Energie. Alle gesunden Kinder haben etwas Lichtes und Lebhaftes an

sich, doch spirituell begabte Kinder fallen oftmals durch ihre bemerkenswerte Ausstrahlung und ihren starken Willen auf. Das macht sie unter Umständen auch im Umgang schwieriger, fordernder und weniger fügsam als ihre Geschwister.

Menschen mit sehr viel Energie können sich selbst als größer und kräftiger wahrnehmen als andere. Als Kinder fühlen sie sich manchmal sogar kraftvoller als die Erwachsenen um sie herum. Manche Menschen mit diesem Gefühl von außergewöhnlicher Kraft entwickeln während sie heranwachsen Angst davor, ihr Wesen in seiner ganzen Fülle wahrzunehmen und auszudrücken; sie fürchten, sich dadurch von anderen Menschen zu entfremden oder diese zu verletzen. Im Erwachsenenalter wirken sie dann vielleicht besonders schüchtern oder zaghaft, während von ihrer Vitalität kaum etwas zu sehen ist. Oft bringen sie die Sorge zum Ausdruck, anderen „zu viel“ zu sein.

Energie kann als Vitalität, aber auch als Fluidität wahrgenommen werden. Wenn Menschen sich innerlich eher fließend statt kraftvoll empfinden, nehmen sie sich meist als äußerst formbar und leicht beeinflussbar wahr. Statt wie eine begrenzte, eigenständige Einheit fühlen sie sich durchlässig, so als ob alles Mögliche aus der Außenwelt in sie hineingelangen könne oder sie in das sie umgebende Leben „auszulaufen“ drohten. Sie können das Gefühl haben, mit Menschen, denen sie begegnen, zu „verschmelzen“ oder sogar deren Identität anzunehmen. „Ich bin wie ein Chamäleon“, sagte eine Frau zu mir, „ich werde zu meiner Umgebung.“ Die Erfahrung, mit anderen Menschen oder Dingen zu verschmelzen oder gar zu ihnen zu werden, kann zwar durchaus freudvoll sein, aber sie erzeugt auch Verwirrung und Erschöpfung, einen Verlust der eigenen Verankerung. Man ist sprichwörtlich „durch den Wind“. Menschen, die sehr fließend sind, verlieren außerdem leicht die Erdung oder werden diffus. Als Kinder können sie sich, um die Wucht schmerzhafter oder überfordernder Umstände zu mildern, mittels ihrer übersprudelnden Energie aus ihrem Körper nach oben erheben oder über ihre körperlichen Begrenzungen hinausbegeben. Im Erwachsenenalter kann dieser chronisch ungeerdete Zustand dann Ängstlichkeit und Desorientierung verursachen. Die Betroffenen spüren, dass ihnen ein Fundament für ihre enorme Energie und das Gefühl der

Verbundenheit mit der Erde fehlt. Ich arbeitete mit einer Frau, die kaum ihre Füße auf dem Boden spüren konnte; am lebendigsten fühlte sie sich in ihrem Kopf oder sogar ein Stück oberhalb davon. Sie klagte oft über die mangelnde Unterstützung seitens ihrer Familie und ihrer Kollegen, und darüber, dass sie alles selber machen müsse. Doch als sie schließlich spüren konnte, dass sie vom Boden unter ihren Füßen getragen wurde, hörte diese Klage auf. Sie sagte, dass alles, was sie tat, weniger mühevoll sei, wenn sie spüre, wie sie auf dem Boden ruhe.

Die Tiefe und Offenheit spirituell sensibler Kinder bringt es mit sich, dass sie sehr leicht und tief verletzbar sind, zum Beispiel, wenn ein Elternteil schnell wütend oder enttäuscht ist oder sich von dem Kind abwendet. Eine Frau sagte über die Beziehung zu ihren Eltern: „Ich konnte jede Veränderung und jede Nuance ihres emotionalen Zustands wahrnehmen.“ Solche Kinder können intensiv von Ereignissen betroffen sein, die auf ihre Geschwister sehr viel weniger Eindruck machen. Das Ergebnis davon kann sein, dass sie zum „Indexpatienten“ werden und ihr Schmerz oder ihre Wut bei den anderen Familienmitgliedern bloße Verwunderung oder Spott hervorruft.

Spirituell sensible Kinder können ihre Erfahrung und ihren Selbstausdruck mit besonderem Nachdruck und großer Willenskraft unterdrücken. Um sich gegen emotionalen Schmerz zu schützen oder sich der Familie oder den Gleichaltrigen anzupassen, können sie tiefgehende Fragmentierungen und Blockaden in ihrem Körper erzeugen. Das Ergebnis ist oft ein frappierendes Missverhältnis in ihrer persönlichen Entwicklung: als Erwachsene weisen sie eine ungewöhnliche Mischung an Reife und Unreife, an Offenheit und Rigidität auf. Ein Mensch kann sehr mitfühlend und zu tiefem emotionalen Kontakt zu anderen in der Lage sein, und zugleich im Becken derart starke Blockaden aufweisen, dass er intime Beziehungen vermeidet. Eine andere Person mag außergewöhnliche Weisheit und Freundlichkeit ausstrahlen, sich aber in ihrem stimmlichen Ausdruck so beengt fühlen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse und Einsichten nicht äußern kann.

Manchmal drücken Kinder ihre spirituelle Sensibilität ganz direkt aus und beschreiben Phänomene wie das Sehen von subtilem Licht oder das

Erlebnis, aus dem Körper herauszuschweben und ähnliches mehr. Wenn ihre Berichte in der Familie auf Unglauben oder Zurechtweisungen treffen, suchen sie manchmal nach einem sinngebenden Kontext für ihre Erfahrungen. Ich kenne einen Mann, der als kleines Kind stets Licht um andere Menschen herum sah. Seine Eltern wiesen seine Erzählungen zurück, doch er bemerkte, dass das Licht den Heiligenscheinen der Engel, die auf die Wände der Kirche gemalt waren, ähnelte. Er behielt diese Assoziation für sich, war aber doch fasziniert von der Ähnlichkeit zwischen gewöhnlichen Menschen und Engeln; und das Wissen, dass das, was er sah, auch schon von anderen gesehen und dokumentiert worden war, beruhigte ihn. Diese Interpretation war ihm sehr nützlich, denn sie gestatte ihm, seinen subtilen Blick zu behalten und weiterzuentwickeln, was später seinen außergewöhnlichen Fähigkeiten als Heiler zugutekommen sollte.

Andere Kinder hingegen ziehen aus ihren Wahrnehmungen und Erfahrungen weniger harmlose Schlüsse, die sich dann unter Umständen zu fantastischen Glaubenssystemen auswachsen und sie als Erwachsene in ihrer Teilhabe am Leben einschränken. Ich kannte eine Frau, die seit ihrer Kindheit Ereignisse voraussagen konnte, zum Beispiel den Tod von Verwandten oder das Geschlecht ungeborener Kinder. Sie wuchs in dem Glauben heran, „übernatürliche Kräfte“ zu haben, was ihre vollkommene Andersartigkeit von allen anderen Menschen begründete. In Kombination mit der Entfremdung von ihrer Familie und der religiösen Erziehung in ihrer Kindheit wurde dieser Glaube zu einer Quelle der Panik davor, einen ebenso schrecklichen Tod wie Jesus zu sterben, sollten ihre Kräfte je ans Licht kommen. Auch als Erwachsene brauchte sie noch viele Jahre, ehe sie entdeckte, dass noch andere Menschen mit ähnlichen Gaben existierten, und dass man sie für ihre Fähigkeiten wertschätzen anstatt wie befürchtet verfolgen könnte.

Aufgrund ihrer Sensibilität, ihrer emotionalen Empfindsamkeit und ihres Verständnisses für den Schmerz der anderen Familienmitglieder fühlen sich spirituell begabte Kinder manchmal reifer als die Menschen um sie herum und wirken auch so. Sie scheinen „alte Seelen“ zu sein, wachsam für das Leiden, die Scheinheiligkeiten und die Verwicklungen im

Familienleben. Diese Eigenschaft bringt sie oft in die Rolle der Vertrauten oder sogar des Retters der Familie, derjenigen Person, die für jedermanns Probleme ein Ohr hat. Sie fühlen sich oft, als seien sie in ihrer Familie die einzigen, die wissen, was unter dem Deckmantel von Normalität und Ordnung wirklich vor sich geht. Doch wenn ihre Beobachtungen nicht bestätigt werden, können sie anfangen, ihre eigenen Sinne oder sogar ihre geistige Gesundheit in Frage zu stellen. Sie fühlen sich vielleicht schuldig aufgrund ihrer Wahrnehmungen oder weil es ihnen nicht gelingt, die Not ihrer Eltern und Geschwister zu lindern.

Kinder, die sich gewissermaßen älter als ihre Eltern oder Lehrer fühlen, können in dem Glauben heranwachsen, es gäbe niemanden, der ihnen wirkliche Orientierung oder Unterstützung bieten kann. Daher fehlt ihnen oft das Gefühl, sicher in der Welt zu stehen. Auch wenn sie starke Unabhängigkeit ausstrahlen, so hegen sie doch ein tiefes Bedürfnis nach jemandem, der sich endlich um sie kümmert. Mitunter haben Sie den Eindruck, niemals ein Kind gewesen zu sein und zugleich niemals wirklich erwachsen zu werden.

Vielleicht sind sie auch der Meinung, dass niemand wirklich in der Tiefe ihres Wesens mit ihnen in Kontakt kommen oder sie wahrhaftig verstehen kann; oder dass sie sich von anderen distanzieren müssen, um wirklich sie selbst zu sein. Der Mangel an authentischem Kontakt zu Bezugspersonen in der Kindheit kann die Entwicklung des Kontakts zu sich selbst ebenso empfindlich stören wie die Fähigkeit, sich anderen nahe zu fühlen.

Spirituell sensible Menschen haben es oft schwer, wirkungsvolle Psychotherapie zu finden. Auch wenn sie an den gleichen psychischen Erkrankungen leiden wie andere Menschen und meist auch über die üblichen Abwehrmechanismen verfügen, können die Ursachen dieser Probleme und somit auch die Wege zu ihrer Lösung für spirituell offene Menschen anders aussehen. Zudem kann es vorkommen, dass Psychotherapeuten, die eine solche Sensibilität an sich selbst nicht kennen, die enorme Empfindlichkeit spirituell sensibler Menschen gegenüber Reizen aus der Umgebung, die Intensität ihres emotionalen Schmerzes oder ihre Zurückweisung konventioneller sozialer Wertvorstellungen als ernsthaft

pathologisch bewerten. Das heißt in der Konsequenz, dass ihre Gaben wie Symptome ihres Leids behandelt werden anstatt wie dessen Ursachen. Die Seiten ihrer selbst, von denen sie eigentlich wissen, wie wertvoll sie sind, werden durch die Therapie weder anerkannt noch gefördert.

Ich arbeite seit dreißig Jahren als Psychotherapeutin und spirituelle Lehrerin mit spirituell begabten Menschen. Nahezu all diese Menschen haben auf die eine oder andere Weise den Eindruck gehabt, nicht im Einklang mit der normalen Welt zu sein, so als ob sie nicht wirklich hier her gehörten. Ihre Dilemmata – sich zu sehr an sensorischen Reizen zu stören, ein unerträgliches Ausmaß an Empathie für das Leiden anderer zu empfinden, keine Filter für die Scheinheiligkeit und Brutalität der sie umgebenden Welt zu haben, nicht in der Lage zu wirklichem Kontakt mit anderen zu sein oder ihren wahren Platz im Leben nicht zu finden – gaben mir Anlass, dieses Buch zu schreiben. Die folgenden Kapitel bieten Möglichkeiten an, um sich in sich selbst und im eigenen Umfeld mehr zu Hause zu fühlen und zugleich die Gaben der Sensibilität, Gefühlstiefe und Einsichtsfähigkeit weiterzuentwickeln. Sie zeigen, wie diese Gaben zu Eintrittspforten sowohl in die alltägliche Welt geteilter menschlicher Verbundenheit als auch in die subtilste, spirituelle Dimension unseres Seins werden können.

Das Buch besteht aus zwei Teilen. Teil I stellt den Realisation Process vor. Dabei handelt es sich um einen körperbasierten Ansatz für spirituelles Erwachen, der Heilung auf der psychologischen Ebene und auf der Beziehungsebene umfasst. Das erste Kapitel dieses Teils konzentriert sich auf das Thema Verkörperung und deren Auswirkungen auf unser Identitätsgefühl, unser Erleben von Gleichgewicht und Erdung, unseren Atem, unsere Energie und unsere Beziehungen zu anderen.

Wenn wir im Innenraum unseres Körpers leben, fühlen wir uns innerlich ganz und sind zugleich in der Lage, tief und authentisch mit der Welt um uns herum in Kontakt zu treten. Indem wir unseren Körper bewohnen, entdecken wir eine essenzielle Dimension unserer selbst, die ich *essenzielles Bewusstsein* nenne, und die unseren Körper und unser Umfeld als eine Einheit durchzieht. Da wir wahrnehmen, wie dieses subtile Bewusstsein unseren Körper durchzieht, stellt es die Basis des

direkten Kontakts zu uns selbst und somit auch der Lebendigkeit und des Wohlgefühls in unserem eigenen Körper dar. Und da wir wahrnehmen, wie es unseren Körper und unsere Umgebung gleichzeitig durchzieht, ist es die Grundlage für das Gefühl des Einsseins mit allem und allen, die uns begegnen.

Die Beziehung zwischen Geist und Körper, oder auch Bewusstsein und Materie, ist seit Anbeginn unserer Geschichte eines der zentralen Mysterien des menschlichen Lebens und gilt unter den heutigen Wissenschaftlern und Philosophen weiterhin als das „schwierige Problem“. Viele religiöse Traditionen ignorieren den Körper entweder oder verneinen ihn als etwas, das es zur Erlangung erhabenerer Zustände hinter sich zu lassen gilt; die meisten medizinischen Behandlungsweisen wiederum ignorieren den Einfluss des Geistes auf den Körper. Selbst wenn die Rolle des Geistes bei Krankheit und Heilungsprozessen anerkannt wird, ist davon oft in einer polarisierenden Weise die Rede, etwa vom „Geist, welcher der Materie überlegen ist“.

Doch auch wenn die Beziehung zwischen Körper und Geist intellektuell und wissenschaftlich nicht erfassbar ist, lässt sich die Trennung von Körper und Geist auf der Erfahrungsebene auflösen. Unseren Körper zu bewohnen bedeutet, sich des kompletten Körperinnenraums bewusst zu werden. Wir nehmen wahr, dass wir aus der Transparenz und Strahlkraft des Bewusstseins bestehen. Gleichzeitig nehmen wir wahr, dass alles um uns herum ebenfalls aus eben dieser Transparenz besteht. Auf diese Weise offenbart sich durch die Integration von Körper und Geist die spirituelle Essenz unseres individuellen Seins sowie allen Lebens.

In Kapitel 2 werden die wichtigsten Praktiken des Realisation Process vorgestellt. Die in diesem Kapitel und im weiteren Verlauf des Buchs beschriebenen Übungen stellen einen Weg dar, essenzielles Bewusstsein durch das Bewohnen des Körperinnenraums aufzudecken.

Indem wir den Kontakt zu unserem Inneren weiterentwickeln, eröffnen uns diese Praktiken eine Möglichkeit, extreme sensorische Sensibilität auszuhalten. Wenn wir essenzielles Bewusstsein verkörpern, bewegen sich die aus unserem Umfeld kommenden Reize durch unseren Körper hindurch, ohne uns zu überwältigen. Zugleich kann die Einstimmung

auf diese Dimension unserer selbst unsere Wahrnehmungsfähigkeit verfeinern, so dass wir sogar noch sensibler für subtile Phänomene werden, etwa für die Schwingungen von Licht und Schall, die lebende Organismen aussenden. Die Übungen des Realisation Process können uns außerdem darin unterstützen, besser mit unserer emotionalen Empfindsamkeit zu leben, indem wir die Stille und Beständigkeit des essenziellen Bewusstseins in den Bewegungen unserer Emotionen wiederfinden. Sie können uns helfen, uns mehr zu erden, zu zentrieren und in einer Welt des Leids und der Verwirrung zu leben, ohne den Kontakt zu unserem eigenen Gespür für Wahrhaftigkeit zu verlieren.

Kapitel 3 zeigt, wie die Übungen des Realisation Process uns unterstützen können, von den traumatischen Erlebnissen in unserer Kindheit zu genesen. Dies beinhaltet, schützende Muster im Körper zu erkennen und zu lösen, die für ein Gefühl der Entfremdung von uns selbst und unserer Umwelt sorgen und unser spirituelles Erwachen behindern.

Inzwischen wissen wir, dass sich Traumata nicht auf die vergleichsweise seltenen, ganz besonders schrecklichen Vorkommnisse, wie etwa Vergewaltigung, Krieg oder ein schlimmer Unfall, einschränken lassen. Moderne Psychologen sprechen von „Beziehungstraumata“: Sie sind das Ergebnis von leidvollen Interaktionen, insbesondere in der Kindheit, die zu überfordernd sind, als dass sie vollständig erlebt werden könnten, während sie stattfinden. Diese „ungelebten“ Momente der Angst, Wut, Trauer und Verwirrung setzen sich in unseren Körpern fest, zusammen mit den verschiedenen Körperhaltungen, die wir während der überfordernden Begegnungen einnehmen, etwa, wenn wir vor einer Gefahr zurückzucken oder die Brust einziehen, um Traurigkeit zu unterdrücken.

Beziehungstraumata verfestigen sich, insbesondere wenn sie sich wiederholen, im Gewebe des Körpers, sie verengen und fragmentieren unseren Körper und Geist, so dass wir uns nicht als Ganzes in unserem Körper wahrnehmen können. Zwar wirken sie auf die physische Anatomie des Körpers, tatsächlich finden sie aber in einem subtileren Bereich unseres Seins statt, in dem Körper und Geist in enger Beziehung zueinander stehen. Um die traumatischen Erinnerungen, die in unserem Körper gebunden sind, zu erreichen und zu lösen, müssen wir in innerlichen

Kontakt mit uns selbst kommen. Wir müssen dazu jenen Aspekt unseres Bewusstseins finden, der nicht nur in unseren Köpfen, sondern überall in unserem Körper lokalisiert ist.

Das Erwachen zu essenziellem Bewusstsein durch das Bewohnen des Körpers sorgt dafür, dass wir uns als einzigartiges menschliches Wesen lebendiger und ganzer fühlen und zugleich über unser individuelles Selbst hinausgehen. Auf diese Weise trägt der Prozess der Verkörperung sowohl zu psychischer als auch zu spiritueller Reife bei.

Teil II des Buches befasst sich mit fünf spezifischen Schwierigkeiten, denen sich spirituell sensible Menschen oftmals gegenübersehen: die Herausforderung, toleranter gegenüber sensorischen Reizen zu werden, geerdet und authentisch zu sein, Zufriedenheit zu finden, ohne dabei das Mitgefühl für das uns umgebende Leid zu verlieren und Akzeptanz für sich selbst und die Welt zu entwickeln. In fünf Kapiteln zeige ich anhand von Erfahrungen meiner Klienten mit den Übungen des Realisation Process, wie der Prozess der Verkörperung uns helfen kann, eine Brücke zu unserer Umwelt zu schlagen und gleichzeitig unsere Offenheit für die spirituelle Dimension zu vertiefen.

Natürlich lässt ein Mensch sich niemals in nur eine Kategorie einordnen. Auch wenn ich Geschichten von Menschen wiedergebe, die sich mit diesen Themen auseinandergesetzt haben, so habe ich doch jeweils nur einen Faden aus ihren vielschichtigen Leben herausgegriffen, um das Thema eines jeden Kapitels zu illustrieren. Ich habe zudem die Geschichten der Menschen verändert und miteinander kombiniert, um ihre Privatsphären zu schützen. Während Sie dieses Buch lesen, werden Sie in den Kategorien womöglich ihre eigene, einzigartige Mischung aus persönlichen Herausforderungen und spirituellen Gaben wiederfinden.

Ich nehme gegenüber den Menschen, die mit mir arbeiten, zwar die Rolle einer Therapeutin und Lehrerin ein, doch betrachte ich sie auch als meinesgleichen und als geschätzte Gefährten auf dem spirituellen Weg. Oft wird gesagt, dass ein fähiger Therapeut oder spiritueller Lehrer seinen Klienten oder Studenten als eine Art Spiegel dient, in dem sie sich selbst mit Akzeptanz und Mitgefühl betrachten können. Doch in meiner Arbeit mit spirituell begabten Menschen waren sie genauso

mir ein Spiegel. Sie halfen mir, mitfühlend zu sein mit meinem eigenen Ringen darum, zu einem geerdeten, widerstandsfähigen und authentischen Menschen zu werden und mich in einer Welt wohlfühlen, die mich einst befremdet hat.

Ich bin in einem strikt atheistischen Elternhaus aufgewachsen. Und doch spürte ich seit meiner frühesten Kindheit eine Art Präsenz, die die Zweige des Baumes vor meinem Schlafzimmerfenster und den Himmel dahinter zu beleben schien und die sogar in der ganz und gar rationalen Atmosphäre meines Elternhauses gerade noch aufzuspüren war. Ich habe das Verlangen, diese verlockende, subtile Präsenz zu verstehen und sie mir näherzubringen, nie verloren, aber für lange Zeit glaubte ich, dass ich dieses seltsame Bedürfnis geheim halten müsse. Erst mit Ende zwanzig entdeckte ich, dass es noch viele andere Menschen gab, die ebenfalls dem Faden eines subtilen Gespürs oder einer Intuition folgten, welche auf ein kaum greifbares Potenzial hinwies. Wir trafen uns in Aschrams und neu errichteten buddhistischen Klöstern, mystischen Kirchen und Synagogen oder einfach „unterwegs“ auf der Suche nach dem Weg.

Im Zen-Buddhismus sagt man über erleuchtete Meister: „Wie zwei Diebe in der Nacht erkennen sie einander sofort.“ Doch wir alle, die wir auf dem spirituellen Weg sind, scheinen einander zu erkennen und über unser Zusammentreffen erleichtert zu sein. Ich hoffe, dass Sie beim Lesen dieses Buches in den folgenden Heilungsgeschichten etwas von sich selbst wiedererkennen und sich inspiriert und unterstützt fühlen, Ihre eigenen spirituellen Gaben weiterzuentwickeln.

Judith Blackstone
Woodstock, New York

Teil I

Der Realization Process

Verkörperung

*Im Auge sieht es, im Ohr hört es, in der Nase riecht es,
im Mund spricht es, in der Hand greift es, im Bein läuft es.
Der Ursprung ist nur eine erleuchtende Essenz.*

RINZAI

Dieses Buch stellt den Realisation Process als eine Methode des verkörperten spirituellen Erwachens vor. Unter spirituellem Erwachen verstehe ich einen vertieften und verfeinerten Kontakt zu uns selbst und unserem Umfeld, der eine primäre Essenz unseres Seins ans Licht bringt. Mit Verkörperung meine ich die anhaltende Erfahrung, im Innenraum unseres Körpers zu leben.

Innerhalb des Körpers zu leben und diese spirituelle Essenz zu realisieren, kann uns dabei helfen, mit den verschiedenen Herausforderungen spiritueller Sensibilität zurechtzukommen. Wir können dann das Leben in aller Fülle in uns aufnehmen und uns sogar noch weiter dafür öffnen, ohne überfordert zu sein. Wir werden tolerant gegenüber sensorischen Reizen und emotionalem Leid, wir werden zu authentischen, geerdeten Menschen und wir lernen, unsere Begrenztheit sowie den Schmerz und das Durcheinander in der uns umgebenden Welt besser zu akzeptieren.

Essenzielles Bewusstsein

Die grundlegende Essenz unseres Seins hat in der spirituellen Literatur der Welt viele Namen. Sie wird als Buddha-Natur, Geist der Weisheit, Selbst, reines Bewusstsein und Einheitsbewusstsein bezeichnet, um nur einige davon aufzuzählen. Im Realisation Process nennen wir sie *essenzielles Bewusstsein*.

Essenzielles Bewusstsein wird als ausgedehnte, ununterbrochene Stille und Weite wahrgenommen, die unseren ganzen Körper und unsere Umgebung als eine Einheit durchzieht. Es ist eine tiefgreifende Offenheit dem Leben gegenüber, ein direkter, intimer Kontakt mit allem, was uns begegnet.

Diese Essenz unserer selbst ist immer da. Wir müssen sie weder erzeugen noch sie uns vorstellen. Da es sich nicht um etwas von uns Getrenntes handelt, erleben wir sie nicht als ein Objekt. Vielmehr ist es so, dass das essenzielle Bewusstsein sich selbst wahrnimmt. Es erkennt sich selbst. Man könnte sagen, als essenzielles Bewusstsein erkennen wir uns selbst als essenzielles Bewusstsein. Wir werden uns unserer eigentlichen Natur bewusst.

Da dieses subtile Bewusstsein unseren Körper durchzieht, ist es die Basis unserer individuellen Ganzheit und unseres authentischen Selbstgefühls. Es durchzieht unseren Körper und zugleich auch unsere Umgebung und ist somit auch die Grundlage unseres Einsseins mit allem, was uns umgibt.

In dieser Einheit von Selbst und Anderem verlieren wir den Kontakt zu uns selbst nicht, weil essenzielles Bewusstsein als Urgrund unseres individuellen Seins wahrgenommen wird. Wenn wir in den inneren Tiefen unseres Körpers leben und uns als diese Essenz erkennen, nehmen wir einen inneren Zusammenhalt wahr und spüren unsere individuelle Existenz, während wir uns zugleich mit unserer Umwelt eins fühlen. Dies ist ein interessantes Paradox spiritueller Reife. Wir werden als Individuen präsenter, einiger und ganzer, und überschreiten dabei unsere Individualität.

Als ich das zum ersten Mal erlebte, lebte ich in einem Zen-Kloster im nördlichen Teil des Staates New York. Obwohl ich die Rituale und den rigorosen Stundenplan für die Meditation liebte, fand ich das Gemeinschaftsleben schwierig. Wir mussten alle Mahlzeiten gemeinsam einnehmen, zusammen praktizieren und zusammen arbeiten, um das Kloster sauber zu halten und das Grundstück zu pflegen. Mein Leben lang hatte

ich die Anwesenheit anderer Menschen als störend für meinen Kontakt zu mir selbst empfunden, für die Wahrnehmung meiner eigenen Gedanken und Gefühle. Wenn ich mit anderen in Beziehung trat, fühlte ich mich gewöhnlich mit ihnen verschmolzen. Ich schien keine Schutzschicht, keine Polsterung zwischen mir und der Welt um mich herum zu haben, und oft hatte ich sogar den Eindruck, aus mir selbst hinaus und in meine Umgebung hineingezogen zu werden. Während meiner ersten Monate im Kloster fühlte ich mich desorientiert und überfordert durch die permanente Gesellschaft so vieler anderer Menschen.

Jeden Monat hatten wir eine Woche lang ein *Sesshin*, eine intensive Zeit der Meditationspraxis, in der wir gänzlich schweigen mussten und unsere Meditation auch zwischen den Praxiszeiten fortführten. Das erwies sich für mich als genauso herausfordernd wie das „Gespräche führen“ während des restlichen Monats. Es erschien mir nahezu unmöglich, ruhig und auf mich selbst konzentriert zu bleiben, wenn ich unter Menschen war.

Nach einigen Monaten, in denen wir weiter täglich gemeinsam meditierten, stellte ich schließlich eine bemerkenswerte Veränderung in meinem Kontakt sowohl zu mir selbst als auch zur Gemeinschaft fest. Ich schien der wahren Mitte meines Körpers näherzukommen und in mir selbst in einem mittigeren Platz zu leben. Im Zuge dessen kamen mir die anderen einerseits weiter von mir entfernt, andererseits aber auch zugänglicher vor. Ich hatte den Eindruck, mit den Menschen über eine zwischen uns liegende Distanz in Beziehung zu sein und fühlte doch eine tiefe Verwandtschaft mit ihnen, eine Art Resonanz zwischen meinem eigenen Sein und dem ihren.

Nachdem ich etwa ein Jahr im Kloster gelebt hatte, verbrachte ich im Sommer viele Nachmittage an einem nahegelegenen Bach. Eines Tages bemerkte ich, dass die Felsen seltsam schwerelos wirkten, so als ob sie aus leerem Raum bestünden. Alles, was ich ansah, hatte diese leuchtende Transparenz an sich. Ich hatte den Eindruck, mit Leichtigkeit die Bäume aus dem Boden heben oder die Felsen über meine Schulter werfen zu können. Als ich am Abend auf einer Bank vor dem Kloster saß, wurde mir plötzlich bewusst, dass ich ebenfalls transparent war. Anstatt mich aus mir heraus in den mich umgebenden Raum gezogen zu fühlen, war

ich völlig von Raum durchdrungen. Mein Körper und alles um mich herum bestand aus dem gleichen, leuchtenden Raum.

Seit jenem Tag vor über dreißig Jahren hat mich dieses Erlebnis nie wieder verlassen, und ich habe meinen Körper weiter geöffnet und bewohnt, um mich der spirituellen Essenz immer mehr zu öffnen. Der Prozess, in mir selbst mehr und mehr ganz zu werden, während ich mich zugleich mehr in Einheit mit der Welt um mich herum fühle, hat mich die Integration von persönlicher und spiritueller Reife gelehrt und bildet die Basis für viele Praktiken des Realization Process.

Verkörperung

Den Körper zu bewohnen bedeutet, uns in die gesamte innere Tiefe des Körpers zu begeben und in ihr zu leben. Dieser Prozess geht darüber hinaus, sich des Körpers bewusst zu sein. Er ist etwas anderes als etwa ein „Body Scan“, bei dem man die Aufmerksamkeit von einem Teil des Körpers zum nächsten wandern lässt. Es geht auch nicht nur darum, sich des Atems oder der Körperempfindungen noch intensiver gewahr zu werden. Wenn wir unseren Körper bewohnen, sind wir innerhalb unseres Körpers anwesend. Wir spüren, dass wir der Innenraum unseres Körpers *sind*.

Um sich das zu veranschaulichen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Hände. Während Sie das tun, spüren Sie vielleicht Spannung oder Entspannung in Ihren Händen oder die Wärme, die sie ausstrahlen. Möglicherweise spüren Sie sogar die feinen Ströme von Energie oder Lebenskraft in ihnen. So fühlt es sich an, sich Ihrer Hände gewahr zu sein. Begeben Sie sich nun in sie hinein, bewohnen Sie sie. Spüren Sie, dass Sie der Innenraum Ihrer Hände *sind*. Vielleicht nehmen Sie sie jetzt auf eine andere Weise wahr. Gewissermaßen nehmen Ihre Hände sich selbst wahr, weil sie nicht länger von Ihnen getrennte Objekte sind.

Sie mögen sich fragen, wo Sie denn sonst leben, wenn nicht in Ihrem Körper. Die meisten Menschen leben hauptsächlich in einem Teil ihres Körpers, wie etwa in ihrem Kopf oder in ihrem Bauch. Oder sie nehmen sich auf der Oberfläche ihres Körpers wahr, vielleicht sogar davor oder darüber.

Viele von uns wachsen damit auf, uns lediglich auf der flachen Grenzfläche zwischen unserem Körper und der Umgebung wahrzunehmen, anstatt bis ganz hinunter in die Tiefe unseres Körpers. Wo in uns selbst wir leben und wie wir uns zu unserer Umwelt verhalten, bildet sich in der frühen Kindheit in Beziehung zu unseren Eltern als Struktur heraus. Wenn unsere Eltern zum Beispiel vor allem von ihren Köpfen aus in Beziehung gehen, suchen wir dort auch den Kontakt mit ihnen, wenn wir uns mit ihnen verbinden wollen. Wenn unsere Eltern vor allem vor der Vorderseite ihrer Körper leben, spiegeln wir dieses Muster und gehen ebenfalls aus unserem Körper heraus. Zu dem unbewussten Spiegeln anderer Menschen kommt hinzu, dass wir uns vor schmerzhaften Situationen schützen, indem wir den Innenraum unseres Körpers zusammenziehen und ihn verlassen. Ich werde im Kapitel über Traumata ausführlicher darauf eingehen.

Uns als essenzielles Bewusstsein wahrzunehmen, das unseren Körper durchzieht, bedeutet, bewusster zu werden, und zwar im gesamten Körper. Das gibt uns ein Gefühl von innerer Tiefe. Wir können spüren, dass wir Raum einnehmen. Es verleiht uns Souveränität und Selbstvertrauen und wir haben das Gefühl, wirklich als eigenständiges Individuum zu existieren. Zugleich löst sich durch das Bewohnen des gesamten Körpers die Barriere zwischen uns und unserer Umgebung auf, und die Wahrnehmung der Einheit beziehungsweise Kontinuität mit den Menschen und der Welt um uns herum tritt zutage.

Verkörperung als Leere

Wir wissen, dass der Körper eine komplizierte Konstruktion anatomischer Strukturen ist, bestehend aus materiellen Elementen wie Muskelgewebe, Blut und Knochen. Wenn wir innerhalb unseres Körpers leben, stellen wir allerdings fest, dass der Innenraum des Körpers aus dem klaren, offenen Raum essenziellen Bewusstseins besteht. In den Körperteilen, die wir bewohnen, sind wir dem Leben gegenüber aufgeschlossen. Wir nehmen diese Teile unseres Körpers als durchlässig statt fest wahr. Das bedeutet, dass der Kontakt zum Innenraum unseres Körpers die Grundlage für unsere Offenheit gegenüber unserer Umwelt bildet.

Wenn Sie sich beispielsweise einen Moment Zeit nehmen, um zu spüren, dass Sie in Ihrem Brustraum leben, spüren Sie möglicherweise, dass dieser gegenwärtige Moment gleichzeitig sowohl außerhalb Ihres Körpers als auch innerhalb Ihrer Brust stattfindet. Wenn Sie in Ihrer Brust leben, sind Sie außerdem emotional zugänglich und können auf das reagieren, was um Sie herum passiert. Ihre Gefühle fließen tiefer und freier.

Wenn wir unseren gesamten Körper bewohnen, sind wir ganz offen für unsere Umwelt. Wir sind vollkommen durchlässig. Wir nehmen uns als aus leerem Raum bestehend wahr. Wir werden transparent, wie ein leeres Gefäß, das jeden Moment genauso in sich aufnimmt, wie er ist.

Wenn wir unseren eigenen Körper als transparent wahrnehmen, nehmen wir auch unser gesamtes Umfeld als transparent und durchzogen von leerem Raum wahr. Dann gibt es keine Barriere, keine Trennung zwischen dem Leben innerhalb unseres Körpers und dem Leben außerhalb unserer selbst. Jeder Moment ereignet sich sowohl innerhalb als auch außerhalb von uns als Einheit.

Als essenzielles Bewusstsein nehmen wir uns selbst und alles um uns herum als aus leerem, strahlenden, einheitlichen Bewusstsein bestehend wahr. Alles erscheint substanziell und dabei auch wie aus leerem Raum gemacht. Bewusstsein ist nicht nur in unseren Körper eingebunden, so dass wir uns selbst als aus Bewusstsein bestehend wahrnehmen, sondern es scheint mit jeglicher materiellen Realität verknüpft zu sein.

Manchmal wird diese ursprüngliche Dimension unserer selbst, die wesentlicher Bestandteil aller Realität ist, als unpersönlich bezeichnet. Ich möchte diesen Begriff allerdings nicht verwenden. Es stimmt zwar, dass die Wahrnehmung essenziellen Bewusstseins für uns alle gleich ist; sie ist universell. Und es stimmt, dass, wenn wir uns dieser Dimension unserer selbst bewusst werden, unsere Sinneseindrücke, Gedanken und Gefühle spontaner werden. Sie scheinen „von selbst“ zu entstehen, ohne dass wir wie üblich Strategien dafür einsetzen und uns manipulieren. Das hat damit zu tun, dass auf der Ebene des essenziellen Bewusstseins keine Verstrickung stattfindet. Als diese Ebene durchdringen wir unsere Wahrnehmung, doch wir stellen uns ihr nicht in den Weg. Wir erlauben dem Leben, zu geschehen, zu fließen.

Es gibt nichts Persönlicheres als diese spirituelle Essenz, weil sie das ist, was wir in Wahrheit sind. Sie ist der Kern unseres Seins. Es zeigt sich, dass unser Geist, unser Herz und unser Körper im Grunde dieser transparente Urgrund des Bewusstseins sind. Auch wenn unsere Gedanken spontan auftauchen, handelt es sich nicht um „Gedanken ohne Denker“. Es sind noch immer unsere Gedanken. Wenn wir versuchen, eine Trennlinie zwischen uns und unseren Gedanken oder unseren Gefühlen zu ziehen, errichten wir eine künstliche Trennung in etwas, das essenziell ganz ist.

Viele spirituelle Praktiken scheinen die Möglichkeit zu bieten, sich über das Unbehagen, das wir in uns und in der Welt verspüren, zu erheben. Sie lehren, dass wir nicht wirklich als Individuen existieren, also können und sollten wir emotionalen Schmerz und Verwirrung ignorieren. Sie lehren auch, dass diese Gefühle dem „kleinen Selbst“ angehören, während unsere wahre Natur eine weitläufige Leere ist, die nichts mit unseren menschlichen Dilemmata zu tun hat. Ich glaube nicht, dass wir unseren emotionalen Schmerz lindern oder die Leere, von der diese spirituellen Lehren sprechen, erlangen können, indem wir versuchen, uns zu beseitigen. Die Leere, auf die in den Lehren verwiesen wird, besteht weder in einem Hohlraum noch bedeutet sie Sinnlosigkeit. Sie ist keine Flucht vor uns selbst; stattdessen offenbart sie uns uns selbst.

Verkörperung als Präsenz

Essenzielles Bewusstsein kann als Leere wahrgenommen werden, aber auch als Präsenz oder Sein. Man kann wahrnehmen, wie die Qualität von Präsenz den Innenraum unseres Körpers und gleichzeitig die Umgebung durchzieht. Leere und Präsenz sind zwei Möglichkeiten, sich auf dieselbe, ganzheitliche spirituelle Essenz des Lebens einzustimmen.

Genauso, wie wir das Leben bis ganz hinunter in die innere Tiefe unseres Körpers in uns aufnehmen können, können wir Präsenz – also die Qualität von Lebendigkeit – auch aus dem Inneren unseres ganzen Körpers heraus ausstrahlen. Es ist kein Strahlen, das von unserer Oberfläche ausgeht und auch keine Ausdehnung unserer selbst in den Raum

um uns herum. Vielmehr ist es die Strahlkraft unseres ganzen Seins, ein Leuchten von innen. Essenzielles Bewusstsein ist ebenso empfänglich wie strahlend.

Identität und Verkörperung

Verkörperung ist ein Übergang vom Leben an der Oberfläche des Körpers, oder sogar davor oder darüber, zum Leben im Innenraum des Körpers. Dieser Übergang verändert unsere Identität, unser Gefühl dafür, wer und was wir sind. Die meisten Menschen betrachten den Körper als etwas von sich Getrenntes. Es gibt eine Spaltung zwischen unserem Körper und der Person, für die wir uns halten. Als ein vom Körper abgeschnittener Geist verstehen wir uns mehr als Idee oder Bild denn als verkörpertes Erleben. Wir identifizieren uns mit abstrakten Begriffen, die einer Funktion entsprechen, wie etwa: „Ich bin Lehrerin“, oder einem Wert wie: „Ich bin ein ehrlicher Mensch“.

Wenn wir im Körper leben, erleben wir uns als die Leere und Präsenz von essenziellem Bewusstsein. Wir nehmen uns außerdem als die essenziellen Qualitäten menschlicher Existenz wahr, Qualitäten, die wir mit allen Menschen und auch mit Tieren teilen. Es sind Qualitäten, die wir im Körper finden und die aufgedeckt oder offenbart werden, wenn wir den Innenraum des Körpers bewohnen. Das Gefühl von Liebe in der Brust ist den meisten Menschen vertraut, und diese Qualität erkennen sie auch in anderen wieder. Doch jeder Teil unseres Körpers und jede Funktion unseres Seins ist mit einem speziellen „Gefühl“ verbunden. Unsere Intelligenz hat eine Qualität, die wir im Kopf spüren können. Unsere Stimme, also unser Potenzial zu sprechen, hat eine Qualität, die wir im Hals spüren können. Wir können die Qualität von Kraft, von persönlicher Stärke, in unserer Körpermitte spüren, und die Qualität unserer Geschlechtlichkeit in unserem Becken. Wir müssen diese Qualitäten nicht erzeugen; wir entdecken sie im Verlauf des Verkörperungs-Prozesses. Das ermöglicht uns eine gefühlte Wahrnehmung und eine qualitative Erfahrung unserer Existenz, anstelle einer abstrakten Idee davon, wer wir sind. Verkörperung ist also ein Übergang von

einem abstrakten oder „narrativen“ (auf Geschichten beruhend, A. d. Ü.) Selbstgefühl zu einem qualitativen Erleben des Selbst.

Zu diesem qualitativen Selbstgefühl, das in jedem Menschen gleich ist, kommt noch hinzu, dass Verkörperung uns hilft, unser individuelles Selbst besser zu kennen, so etwa unsere eigenen Ziele, Talente, Bedürfnisse und Vorlieben. Der zen-buddhistische Philosoph Nishitani, der im 20. Jahrhundert lebte, beschreibt Leere mit den folgenden Worten: „Es ist das Feld, in dem alles und jedes – als ein absolutes Zentrum, das einer absolut einzigartigen Individualität gehört – sich als das in sich selbst manifestiert, was es ist.“¹ Der klare Raum essenziellen Bewusstseins zeigt uns uns selbst, auf intime und spezifische Weise.

Verkörperung und Ganzheit

Wenn wir im Innenraum unseres Körpers leben, werden wir immer mehr wie aus einem Guss. Wir haben in unserem ganzen Körper ein Gefühl innerer Kontinuität. Selbst unser Atem bewegt sich in unserem ganzen Körper, nicht lediglich in den Lungen.

Als ein solch einheitliches Wesen können wir alle Teile und Aspekte unserer selbst auf einmal wahrnehmen. Wir können beispielsweise die Innenräume unserer Beine und den unseres Kopfes gleichzeitig wahrnehmen. Wir können zeitgleich denken, fühlen und spüren. Das bedeutet, dass alle Formen unseres Selbstausdrucks das ganze Spektrum unseres Seins enthalten. Beispielsweise reflektiert der Klang unserer Stimme unser ganzes Sein, ebenso die Art, wie wir berühren oder uns bewegen. Auch die Art und Weise, in der wir das Leben in uns aufnehmen, wird ganzheitlicher. Der Zen-Philosoph Dōgen nannte dies „sehen und hören mit dem gesamten Körper und Geist.“ Ich werde im nächsten Kapitel mehr zur Ganzheit der Sinne sagen.

Atmen mit dem ganzen Körper

Verkörperung verwandelt den Atem. Wenn wir vollständig in unserem Körper leben, können wir wahrnehmen, wie der ganze Körper auf einmal

Über die Autorin

Judith Blackstone entwickelte den Realization Process, der auf innovative Weise non-duales spirituelles Erwachen, psychologische Heilung und Verkörperung integriert. Sie leitet Seminare und Ausbildungen zum Realization Process in den Vereinigten Staaten und Europa, arbeitet in New York als Psychotherapeutin und ist Autorin von *The Intimate Life*, *The Empathic Ground*, *The Enlightenment Process* und *The Subtle Self*. Außerdem ist sie Gründerin und Leiterin des Nonduality Institute in New York.

Im Alter von zehn Jahren begann Judith Blackstone, mit einer Modern Dance Company in New York aufzutreten. Sie tanzte fünfzehn Jahre lang, bevor eine Rückenverletzung sie auf ihren spirituellen Weg führte. Seit annähernd vier Jahrzehnten praktiziert sie Meditation und studierte bei Lehrern aus der hinduistischen Tradition, dem Zen und dem Tibetischen Buddhismus. Der Realization Process entstand außerhalb traditioneller Überlieferungslinien als Reaktion auf die Bedürfnisse der Suchenden unserer Zeit. Weitere Informationen zum Realization Process finden Sie unter: www.judithblackstone.com.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website:

www.arbor-verlag.de

Mehr von Judith Blackstone

www.arbor-verlag.de/judith-blackstone

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informa-
tionen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de