

DR. DEEPAK CHOPRA – TRANSKRIPT

Interviewerin: Ist der menschliche Körper in der Lage, sich selbst von jeder Krankheit oder Verletzung zu heilen? Glaubst du das?

Chopra: Der menschliche Körper ist natürlich in dem Zustand der sogenannten Selbstregulierung. Der biologische Begriff dafür ist Homöostase. Das ist also unser natürlicher Zustand. Nichtsdestotrotz sind fünf Prozent der Genmutationen, die mit Krankheiten in Verbindung stehen absolut durchdringend, was bedeutet, dass wir derzeit nicht wissen, wie wir ihren Ausdruck verhindern können. Fünf Prozent. In diesen fünf Prozent gibt es eine Eins-zu-eins-Beziehung zwischen der Genmutation – eine Mutation ist ein Fehler, wie ein Tippfehler im Gen, was sozusagen das Wort ist, das Fleisch wird. Bei diesen fünf Prozent verstehen wir aktuell nicht, wie Selbstregulierung oder Heilung funktionieren könnte. Ein gutes Beispiel dafür ist die Genmutation, die Angelina Jolie für Brustkrebs hatte. Aber die meisten Genmutationen sind nicht so. Und das schließt Krebs mit ein, Autoimmunkrankheiten, degenerative Erkrankungen und sogar die Neigung zu Entzündungen, Herzerkrankungen, Infektionen. Die meisten davon werden im Grunde davon beeinflusst, wie wir das Leben erleben. Und nicht nur, wie wir das Leben erleben, sondern auch, wie wir unsere Lebenserfahrungen deuten.

Interviewerin: Sie sagen in „Super-Gene“, dass wir die Nutzer sowohl unseres Gehirns als auch unserer Gene sind.

Chopra: Jede Erfahrung, die wir machen – beispielsweise diese Erfahrung, die wir gerade machen, während wir miteinander sprechen, auf diese wunderschöne Landschaft blicken, den Ozean sehen ... Das ist ein Wahrnehmungserleben, aber man kann auch ein mentales Erlebnis haben, also Gedanken, Gefühle, Emotionen, Sehnsüchte. Wo findet diese Erfahrung statt? Nun, die einfachste Antwort ist: Sie findet im Bewusstsein statt. Sie findet in der Wahrnehmung statt. Wo liegt das Bewusstsein? Nun, diese Frage lässt sich nur sehr schwer beantworten. In der Wissenschaft nennt sich das das schwierige Problem des Bewusstseins. Bewusstsein ist formlos, es hat keine Form. Alles Materielle hat eine Form. Ihr Gehirn hat eine Form. Ihr Körper hat eine Form. Ihre Gene haben eine Form. Dieses Mikrofon hat eine Form. Alles hat eine Form. Aber das, worin all diese Erfahrungen stattfinden, was Bewusstsein heißt, hat keine Form. Und weil es keine Form hat, hat es keinen Ort in Raum oder Zeit. Deshalb glauben manche von uns, dass Bewusstsein nicht in der Raumzeit liegt, dass es sich selbst als der Körper und als das Universum projiziert. Der Körper hat ein Gehirn, was Teil der Projektion ist. Der Körper wird von Genen erschaffen. Als Ihre Eltern von dem Picknick nach Hause kamen und Sie als befruchtetes Ei empfangen wurden, hatte das eine Form. Aber die Erfahrung findet nicht in Form

statt. Sie findet in einem formlosen, dimensionslosen Bewusstsein statt, das Sie sind. Wenn wir das erkennen, sehen wir, dass die Gene, die das Gehirn und den Körper erschaffen – das Gehirn und der Körper werden dann anschließend durch die Erfahrung geformt –, eine Sammlung von Erfahrungen unserer Eltern und unserer Vorfahren sind, die zurück gehen bis zum Anbeginn des Lebens.

All das ist also eine Tätigkeit im Bewusstsein. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Emotion, jedes Wissen, jede Sichtweise, jede persönliche Beziehung, jede soziale Interaktion, jede Umwelt, jeder Biss Schokolade oder was auch immer Sie Ihrem Körper zufügen, ob Sie genug Schlaf oder einen Mangel haben, Stress oder Mangel – all das reguliert unentwegt die Aktivität der Gene. Jetzt in diesem Moment. Essen, Atmen, Verdauung, Stoffwechsel, Ausscheidung, die Welt der sensorischen Erfahrungen – hören, tasten, sehen, schmecken und riechen – und dann unsere innere Welt der Gedanken, Gefühle, Emotionen, Erinnerungen, Vorstellungskraft, Kreativität, Erkenntnis, Intuition, Wissen – all das reguliert die Aktivität unserer Gene und das Gehirn. Denn die neuronalen Netzwerke bestehen aus Proteinen, die wiederum von der DNS und RNS gemacht werden, was im Prinzip die Fabrik ist. Ihre RNS ist die Fabrik, in der der Körper gemeißelt und erzeugt wird. Also ja, wir sind nicht unsere Gene. Wir sind nicht unser Gehirn. Wir sind die Nutzer des Gehirns und die Nutzer unserer Gene, was letztlich eine Erfahrung ist, die zu Bewusstsein wurde. Es sind Symbole. Das Gehirn, der Körper, sogar der Geist sind Symbole, unsere Art zu denken, zu fühlen, die Welt zu spüren – die fünf Sinne. Das ist wundervoll, wie das geschieht. Das ganze Universum ist an der Schöpfung von allem beteiligt, was passiert, sowohl in Ihrem Körper, in Ihrem Geist und in Ihrer Erfahrung der Welt.

Interviewerin: Sie sagen in „Super-Brain“, dass das Leben allein nicht gut ist. Man muss darauf reagieren, als wäre es gut. Es geht darum, wie man Dinge wahrnimmt. Wenn unsere vergangenen Erfahrungen und Konditionierungen also die Linse färben, durch die wir die Welt sehen, wie verändern wir diese Linse, wenn wir krank sind oder mit unserer Realität nicht glücklich sind?

Chopra: Jeder hat einen konditionierten Geist. Das ist es, was eine Person zu einer Person macht. Sobald Sie geboren werden, wird Ihnen ein Name gegeben und eine Identität, eine Kultur, Religion, Nationalität. Das erzeugt im Grunde genommen eine fiktionale Identität aus einem Feld der unbegrenzten Möglichkeiten. Wenn ein Baby auf die Welt kommt, erfährt es nur sich selbst hinsichtlich allem, was es sieht und hört und fühlt. Und dann kommen wir und sagen: „Das ist dein Name und das ist ein Baum.“ Und plötzlich gibt es eine Trennung zwischen Subjekt und Objekt, die künstlich ist. Es gibt kein „Ich“ im Universum, weil „Ich“ die Aktivität des Universums ist. Aber als Resultat unserer Konditionierung, die ein Resultat unserer Eltern, unserer Ausbildung, unserer Religion oder Kultur oder Geschichte oder Ökonomie sein kann,

erschaffen wir eine individuelle Identität.

Manche Menschen haben eine recht gute Konditionierung. Ihre Eltern sagen: „Du bist ein Geschenk des Universums, die göttliche Inkarnation in diesem Körper. Du wirst außerordentliche Dinge erreichen und wundervolle Dinge tun.“ Diese Art von Programmierung beeinflusst alles – von Gedanken zu Emotionen zu Wahrnehmung zu Biologie. Wenn ein Kind also viel Aufmerksamkeit, Zuneigung, Wertschätzung, Akzeptanz, Liebe, Freude erfährt, erzeugt das eine Biologie, die selbstregulierend ist, homöostatisch und gesund. Wenn ein Kind andererseits keine Akzeptanz, Zuneigung, Wertschätzung bekommt, erzeugt das ein Gefühl der Trennung oder Angst in dem Baby, was sich letztlich vielleicht in Form von Ärger oder Feindseligkeit oder Groll oder Kummer oder Schuld oder Scham oder Depression ausdrückt. Das erzeugt dann Trennung.

Es ist schon fast ein Klischee. Auf der einen Seite ist Liebe, auf der anderen Seite ist Angst. Liebe bedeutet, mit dem Leben verbunden zu sein, und Angst ist, davon getrennt zu sein. Diese Angst, die die Grundlage all der anderen Emotionen ist, die ich genannt habe – die dysfunktionalen –, erzeugt eine Störung in der Homöostase oder Selbstregulierung, was wir dann Unwohlsein nennen, weil es mit Unbehagen anfängt. Aber dann wird es zur Krankheit. Und ich finde, dass immer mehr Beweise zeigen, dass die frühe Konditionierung noch bevor wir das Sprechen lernen ... Babys reagieren auf Körpersprache. Sie betrachten die Bewegungen der Augen, Stimmlage, Gesichtsausdrücke, Gesten und versuchen irgendwie herauszufinden, ob die Person liebevoll oder freundlich ist. Nicht mit Worten, sondern auf der Ebene der Gefühle. Das programmiert also ihr limbisches Gehirn, was das emotionale Gehirn ist. Und dieses limbische Gehirn ist mit dem endokrinen System verbunden – Hypothalamus, Hirnanhangdrüse und alles andere, Immunsystem. Emotionales Trauma ist also der Anfang von Krankheit und geht zurück bis zu den frühen Kindheitserinnerungen. Können wir das korrigieren? Ja, wir können das korrigieren, zuallererst indem wir Zeuge unserer eigenen Gedanken und Gefühle, Emotionen, Wahrnehmungen werden. Nicht, indem man versucht, positiv zu sein, was ärgerlich ist. Positive Menschen sind zum Verzweifeln, weil sie so künstlich sind. Sondern indem Sie lernen, wie Sie Ihre innere Welt betrachten – Empfindungen, Bilder, Gefühle, Gedanken. Dann fragen Sie sich, warum Sie die Glaubenssätze haben, die Sie haben. „Ich bin nicht gut genug. Ich bin nicht würdig genug. Ich bin nicht attraktiv genug. Ich bin nicht was auch immer.“ All diese limitierenden Glaubenssätze sind Gedanken, die in Ihr Bewusstsein programmiert wurden, bevor Sie lernten, selbst zu denken. 99.9% der Menschen denken nicht selbst. Sie verwerten die Gedanken anderer Menschen wieder, ihrer Kultur, ihrer Gesellschaft. Es ist ein Art Hypnose der sozialen Konditionierung. Es programmiert Sie also auf sehr vorhersehbare Ergebnisse im Verhalten und Denken und letztlich in der Biologie. Ich würde sagen 99% oder mehr der Menschen sind biologische Roboter, die entweder auf gute Dinge konditioniert wurden oder nicht so gute Dinge

oder Leid oder Freude oder was auch immer. Ich persönlich glaube also, dass es die ideale Situation wäre, dass Sie weder auf gute noch auf schlechte Dinge konditioniert sind, sondern unabhängig davon. Sie kommen also zu einem tieferen Teil von sich selbst, was ein Feld der reinen Möglichkeiten ist – unendliche Möglichkeiten, unendliche Kreativität, Liebe, Freude, Mitgefühl, Friede, Gleichmut. Davon ausgehend können Sie die Entscheidungen treffen, die für Sie und Ihre biologischen Systeme in dem Moment am passendsten sind. Wenn Sie das planen müssen, ist das nur eine andere Art von Konditionierung und von Gedanken und Programmierung und Stress und all dem. Es ist die richtige Entscheidung zum richtigen Moment für die richtige Situation, wie sie auftritt, ohne Widerstand, ohne Erwartung, ohne Reue – nur dieser Moment, wie er ist. Sie können das in diesem Moment programmieren, wie Sie es wollen.

Interviewerin: Um zu dieser tieferen Ebene von sich selbst zu gelangen, ist ein Hilfsmittel Meditation.

Chopra: Richtig. Es gibt viele Arten der Meditation. Es gibt Meditationen, die Selbstbetrachtung beinhalten. Sie sitzen also still da und fragen sich selbst: „Wer bin ich?“ Sie kennen die Antwort nicht. Aber wenn Sie weiter fragen und bei dieser Frage verweilen, erkennen Sie, dass das, was Sie sind, keinen Namen und keine Form hat. Es ist nur das Bewusstsein. Es gibt andere Arten von Selbstbetrachtung. „Was will ich?“ Denn die meisten Menschen gehen durchs Leben, tun Dinge und wissen eigentlich nicht, warum sie sie tun. Sei das, Geld zu verdienen, an der Börse zu handeln oder ein schönes Haus zu kaufen oder eine Yacht. Sie wissen eigentlich nicht, warum sie das tun. Sie tun es, weil andere Menschen es tun. Es ist ein Wettkampf der Angleichung. „Wie kann ich mich besser anpassen als mein Nachbar?“ Da sind sie wieder, die biologischen Roboter. Sie müssen also fragen, warum Sie wollen, was Sie wollen. Was ist der wahre Sinn? Und das bringt Sie zur dritten Frage: „Wofür bin ich dankbar?“ Und die vierte Frage: „Was ist meine Bestimmung?“ Ich glaube nicht, dass Sie auf die Welt gekommen sind, um eine Yacht oder ein Privatflugzeug zu kaufen, dass das Ihr Vermächtnis sein wird. „Ich habe eine Yacht gekauft.“ Sie sind auf die Welt gekommen, um herauszufinden, wer Sie eigentlich sind. Selbstbeobachtung ist eine gute Art der Meditation.

Es gibt Formen der Meditation, die man Selbsthinterfragen nennt. Dabei stellen Sie Ihre Glaubenssätze in Frage. Jeder Glaubenssatz ist ein Gedanke. Glaubenssätze sind Verschleierungen für Unsicherheiten. Sei das Ihr Glaube an Gott oder Engel – sie vertuschen alle. Wenn ich Sie fragen würde, ob Sie an Elektrizität glauben, würden Sie sagen: „Ich muss nicht daran glauben. Es lässt das Mikrofon funktionieren.“ Glauben Sie an Schwerkraft? Wenn es Gott wirklich gibt oder irgendetwas real ist, dann braucht es keinen Glauben. Es braucht Erfahrung und es braucht Wissen. Sie müssen

also jeden Glauben hinterfragen, einschließlich des Glaubens, dass Sie ein Körper oder ein Geist oder eine Persönlichkeit sind. Sie müssen das hinterfragen. Das ist also eine andere Art der Meditation.

Eine dritte Art der Meditation ist, was heutzutage Achtsamkeit (mindfulness) genannt wird, was ein furchtbares Wort ist, weil Sie nicht Ihren Verstand (mind) benutzen, wenn Sie sich in Aufmerksamkeit üben. Die Wahrnehmung eines Gedankens ist kein Gedanke. Also Wahrnehmung Ihres Körpers, Wahrnehmung des Inneren Ihres Körpers – das sind yogische Techniken, um sich bewusst zu sein ohne jegliche Label, Urteile, Bewertungen, Analysen. Sich einfach bewusst sein. Sie können Körperbewusstsein üben, Sie können das Bewusstsein des Inneren Ihres Körpers üben, Bewusstsein Ihres Herzens, Ihrer Leber, Ihrer Nieren. Das ist etwas, das in der yogischen Tradition Pratayahara heißt. Im Deutschen würden wir Interozeption sagen. Wahrnehmung ist, wenn ich die Welt wahrnehme. Interozeption ist, wenn ich wahrnehme, was im Innen passiert. Dann gibt es das Bewusstsein des mentalen Raums – Gedanken und Gefühle und Emotionen und Vorstellung. Nicht die Vorstellung, sondern das Bewusstsein dessen, was ich mir vorstelle. Bewusstsein des Wissens, Bewusstsein meiner Beziehungen – persönliche Beziehungen, soziale Beziehungen, die Beziehung mit der Umwelt, die Beziehung mit dem Universum.

Dann gibt es die sogenannte Transzendenz. Dafür nutzt man normalerweise eine Technik wie ein Mantra. Das tun wir hier zusätzlich zu den anderen Dingen, die ich erwähnt habe. Das Mantra ist eine Art Geräusch, das gegen Ihre Gedanken antritt und Sie letztlich in einen Zustand versetzt, in dem es keine Gedanken und kein Mantra gibt. Dann bleibt Ihnen nur noch das Bewusstsein selbst, was reines Bewusstsein genannt wird.

Wenn wir diese Techniken ausführen, kommen wir Stück für Stück mit unserem Kern oder unserem Kernbewusstsein in Verbindung, was in spirituellen Traditionen oft die Seele genannt wird. Aber auch hier erzeugt das Wort Seele Erwartungen in den Köpfen der Menschen. Sie denken, dass da ein Geist im Körper lebt. Aber da ist kein Geist. Es ist lediglich grundlegendes Bewusstsein, ohne das es keine Erfahrung der Welt, des Körpers, der Geistes oder von irgendetwas geben würde. Wir brauchen Bewusstsein, um etwas zu erfahren. Also Achtsamkeit, Bewusstsein, Geist, Seele. Nochmals: Geist und Seele sind aufgeladene Wörter. Gott ist ein aufgeladenes Wort, weil die Menschen sie so viel interpretiert haben. Das Beste ist es, einfach Kern oder Kernbewusstsein zu sagen. Es ist ein dimensionsloses Bewusstsein, in dem alle Erfahrungen stattfinden, in dem alle Erfahrungen bekannt sind und aus dem alle Erfahrungen entstehen. Wenn Sie das verstehen, erkennen Sie, dass das alles ist, was es gibt. Es gibt das Bewusstsein und seine Handlungen oder modifizierten Formen der Bewegungen oder Erregungen, die wir das Geist-Körper-Universum nennen. Auf dieser Ebene sind Sie der Schöpfer von allem, das Sie erfahren. Es gibt keinen Grund, sich über Heilung oder Krankheit oder all diese Konzepte zu sorgen. Das sind alles

Konzepte, weil der Körper selbst ein Konzept ist.

Interviewerin: Wenn Sie auf diese Ebene kommen, ist der allumfassende Vorteil da. Meditation hat physiologische Vorteile.

Chopra: Wenn Ihr Körper eine Projektion ist, dann können Sie den Film aufwerten – die Illusion aufwerten. Aber ja, Sie können physiologische Vorteile daraus ziehen, was bedeutet, dass Sie eine bessere Erfahrung der Projektion des Bewusstseins haben können, was wir den Geist und Körper nennen.

Interviewerin: Lassen Sie uns über das Mikrobiom sprechen.

Chopra: Gehen wir zurück an den Anfang, ja? Ihre Eltern haben sich verliebt, es lag ein Schimmern der Begierde in ihren Augen und das Ergebnis war ein befruchtetes Eis. Das ist eine einzelne Zelle. Diese Zelle teilt sich etwa 50-mal und plötzlich sind Sie ein Baby, das aus 100 Billionen Zellen besteht. Das ist mehr als all die Sterne in der Milchstraße. Sie kommen alle von dieser einen Zelle, aus der zwei und dann vier wurden etc. Dieser Prozess heißt Morphogenese und Differenzierung. Morphogenese bedeutet Gestaltwerdung und Differenzierung: „Wie wurden aus einer Zelle all die Zellen – Augen, Nase, Fingernägel, Genitalien, Haarfollikel, Lebern, Nieren, Milz?“ Alles von einer Zelle. Diese eine Zelle hat sich also differenziert. Sie hat sich nicht geteilt, sie hat sich differenziert. Aus einer wurden viele. Aber sie sind alle mit der Quelle verbunden, die aus 23.000 Genen entstand, die Sie zur Hälfte von Ihrer Mutter und zur Hälfte von Ihrem Vater bekommen haben.

Was ist ein Gen? Ein Gen ist Abschnitt der DNS. Die Menschen haben das Wort DNS schon gehört. Jeder spricht über DNS. DNS steht für Desoxyribonukleinsäure und besteht im Grunde aus vier Stoffen – Adenin, Guanin, Cytosin, Thymin. Abgekürzt sagen wir A, T, C und G. Das ist das Alphabet des Lebens. Es ist egal, ob die Lebensform eine Banane oder ein Moskito oder ein Nilpferd oder ein Krokodil oder ein Mensch ist. Nur vier Buchstaben. Im Englischen nutzen wir 26 Buchstaben, aber das Leben nutzt vier Buchstaben. Das ist DNS und sie liegt in 46 Chromosomen, die zu dem befruchteten Ei gehören. Ein Gen ist ein Abschnitt der DNS. Ein Abschnitt der DNS: Stellen Sie sich Ihre Chromosomen wie eine Wendeltreppe vor. So betrachten die Menschen DNS. An dieser Wendeltreppe sind Stufen. Das sind die DNS-Moleküle. Aber der Abschnitt dieser Treppe, die für eine vererbte Einheit kodiert ... Sie haben also ein Gen für blonde Haare, Sie haben ein Gen für blaue Augen. Manche Menschen haben ein Gen für die Nase, die Napoleon hatte. Solche Dinge. Ein Gen ist also ein DNS-Abschnitt. Ihr Körper ist aber nicht nur dieses oder jenes Gen. Ihr Körper ist eine Symphonie oder ein Orchester oder eine Geschichte, die aus diesen Worten er-

schaffen wird. Das Wort wird also sozusagen Fleisch.

Das sind also 23.000 Gene, die Sie von Ihren Eltern bekommen haben.

Wenn Sie dann rauskommen – vorausgesetzt, dass Sie nicht durch einen Kaiserschnitt auf die Welt kommen, was nur an Wochentagen passiert, weil die Ärzte am Wochenende Golf spielen. Aber wenn Sie nicht durch einen Kaiserschnitt auf die Welt kommen, atmen und inhalieren Sie bei der Geburt die vaginalen Sekrete Ihrer Mutter. Das nennt sich vertikale Transmission des Mikrobioms. Denn in diesen Sekreten befinden sich etwa 2.000 verschiedene Bakterienarten. Und wenn Sie die Anzahl der Gene zählen, sind es 2,2 Millionen Gene. Ihre Eltern haben Ihnen also 23.000 Gene mitgegeben, aber bei Ihrer Geburt haben Sie 2,2 Millionen Gene erworben, die im Grunde die Bakterien der Mutter Erde sind – vorausgesetzt, dass Mutter Erde nicht mit Antibiotika und Steroiden und chemischen Stoffen und Pestiziden verseucht war. Aber theoretisch hat Ihnen Ihre Mutter 2,2 Millionen Gene mitgegeben. Das nennt sich die vertikale Transmission des Mikrobioms. Es ist in Ihrer Haut, weil Sie in diese Sekrete gehüllt waren, Sie sie geschluckt haben, sie eingeatmet haben. Nun sind Sie also auf der Welt mit 23.000 Genen von Ihren Eltern und 2,2 Millionen Genen und dann kommen mehr Gene durch die Interaktion mit den Eltern, den Geschwistern, durch das Schmusen und Kuseln und Berührung und Küsse und Ablecken und Stillen.

Es findet eine Interaktion zwischen Ihrem Genom und diesem Mikrobiom statt und natürlich der Erfahrung des Lebens. Und das erzeugt eine dritte Struktur, ein Satz von Proteinen namens Epigenom, was dann die Aktivität der Gene reguliert. Was wir in unserem Buch Super-Gene nennen ist die integrierte Aktivität der Gene von Ihren Eltern, des Mikrobioms – was Ihr wahres Selbst ist, weil Sie im Prinzip nur ein paar menschliche Zellen sind, die sich an eine Bakterienkolonie hängen – und dann des Epigenoms, das als Resultat der Erfahrungen entstand. Und diese Drei interagieren miteinander.

Nach dem, was wir lernen, scheint es, dass die fünf Dinge, die das erschaffen, was Sie vielleicht ganzheitliche Integration nennen, Schlaf, Meditation und Stressmanagement, Bewegung – vor allem Bewegungen, die eine Art von Geist-Körper-Koordination beinhalten wie beispielsweise Yoga, die sogenannten Yoga-Asanas. Das Wort Asana bedeutet „Sitz des Bewusstseins“. Jede Asana stimuliert also verschiedene Nerven, die zu unterschiedlichen Organen des Körpers führen. Ein Sonnengruß stimuliert beispielsweise den Vagusnerv, der vom Gehirn zu den Stimmbändern geht, Gesichtsausdrücke beeinflusst, das Atmen, das Herz und dann all die Organe im Körper. Diese Art von Geist-Körper-Koordination, Vagus-Stimulierung beeinflusst alles – das Mikrobiom, Bioregulation, Herzfrequenzvariabilität etc. Sie dritte Sache ist also Bewegung, was die Selbstregulierung beeinflusst – die Integration zwischen dem Genom, dem Epigenom, dem Mikrobiom. Die vierte Sache ist Atmen. Die meisten Menschen atmen nicht richtig, weil sie nicht präsent sind. Wenn Sie präsent sind, hat

Ihre Atmung eine bestimmte Qualität. Natürlich gibt es in den yogischen Traditionen hunderte von Atemtechniken. Manche davon lernen die Menschen in Yogastudios, wenn ihnen Ujjayi-Atmung beigebracht wird oder Anuloma Viloma oder Blasebalg-Atmung. Sie haben alle sehr tiefgreifende Effekte auf die viszerale Nerven, die zu verschiedenen Teilen Ihres Körpers laufen. Ich habe gesagt, das Erste ist Schlaf, die zweite Sache ist Meditation und Stressmanagement. Die dritte Sache ist Yoga, Atmen und Bewegung. Das Vierte sind Emotionen. Je mehr Ihre Emotionen Sie mit dem Leben verbinden ... Die östlichen Weisheitstraditionen nennen das göttliche Emotionen: Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut. Das ist die sogenannte Selbstregulierung. Die anderen, die ich erwähnt habe, sind Schuld, Scham, Depression, Wut, Feindseligkeit, Verbitterung, Kummer und sie sind störend. Die letzte Sache ist Essen. Wenn Ihre Nahrung also mit Antibiotika oder Steroiden oder Hormonen oder Pestiziden verseucht ist – das sind Erdölzeugnisse, dasselbe, was auf den Schlachtfeldern von Vietnam genutzt wurde (Agent Orange) ... Wenn Ihr Essen fabriziert, raffiniert, verarbeitet ist mit all diesem Müll, wird das das Mikrobiom abtöten und das Mikrobiom sendet dann Botschaften durch Stoffwechselprodukte an Ihr Genom, die sagen: „Hey, hier findet ein Krieg statt.“ Und dann reagieren Ihre Gene, als gäbe es Krieg, und das Resultat daraus ist Entzündung. Die Entzündung bringt dann das Epigenom durcheinander, was zu mehr Entzündung führt. Es ist, als würden Sie ein paar Terroristen töten und dabei eine Menge Kollateralschaden anrichten. Die Terroristen sagen den gesunden Kerlen: „Diese Leute bringen uns um. Tritt uns bei.“ Und der Terrorismus verstärkt sich und das ist Krankheit. Auf einer sehr einfachen Ebene: Schlaf, Meditation, Bewegung, Atmung etc., Emotionen und Essen. Es ist nicht so schwierig, all diese Dinge zu tun, aber die Wissenschaft ist sehr aufregend.

Interviewerin: Wenn wir körperliche Schmerzen haben und an einer Krankheit leiden oder in der Angst gefangen sind, wie lenken wir unsere Aufmerksamkeit um?

Chopra: Es gibt körperlichen Schmerz aufgrund von Entzündung oder Verletzung oder Krankheit. Dieser körperliche Schmerz erfordert es, dass Sie Ihre Wahrnehmung auf den Schmerz lenken. Wenn Sie sich ihm widersetzen, wird er nur schlimmer. Sie lenken also Ihre Wahrnehmung auf ihn. Es gibt ein Gedicht von Rumi: „Die Heilung des Schmerzes liegt in dem Schmerz.“ Sie lenken also so viel Wahrnehmung darauf, ohne ihn zu verurteilen, ohne zu sagen: „Oh, das ist schmerzhaft. Es tut weh.“ Das ist nicht Wahrnehmung, das ist ein Gedanke. Aber da Wahrnehmung Bewusstsein ist und Bewusstsein Selbstregulierung ist, ist es bei körperlichen Schmerzen das Beste, Ihre Wahrnehmung darauf zu lenken, ohne etwas zu tun, sogar ohne Absicht. Reine Wahrnehmung. Das ist also eine Sache, die Sie tun sollten, wenn Sie körperliche Schmerzen haben.

Die andere Sache, die Sie tun können, ist Meditation bis zum Punkt der Transzendenz. Das ist der Punkt, – zumindest so wie wir es lehren – an dem es kein Mantra und keinen Gedanken gibt. Es gibt nur Bewusstsein, Transzendenz. Es gibt keine Schmerzen, wenn Sie transzendieren. Schmerz ist in der Welt der Raumzeit und Kausalität und in der Transzendenz gehen Sie darüber hinaus. Das tun Sie bei körperlichen Schmerzen. Und natürlich behandeln Sie die darunterliegende Krankheit. Aber es gibt eine andere Art von Schmerz, die die Menschen Leiden nennen, das meines Wissens nach nicht bei anderen Tieren auftritt. „Warum hat meine Freundin nicht zurückgerufen?“ Oder eine lächerliche Sache dieser Art. Ein Gedanke. Menschliches Leiden ist anders als das Leiden anderer Tiere oder anderer fühlender Wesen. Wir hinterfragen gern alles – von „Warum müssen wir alt werden?“ Viele Menschen machen sich Sorgen ums Älterwerden und dann werden sie schneller alt, ungeachtet all der Dinge, die sie ihrem Körper zufügen, um das zu verhindern. Die Angst vor Altersschwäche, die Angst vor Ablehnung, die große Angst vor dem Tod. Menschen haben also etwas, das existenzielles Leiden genannt wird. Das geht über den körperlichen Schmerz hinaus. Es kann körperliche Schmerzen verursachen, aber die darunterliegende Sache ist ein Leiden, das vom Unwissen über die Realität rührt. In den östlichen Weisheitstraditionen sagt man, dass es das Unwissen darüber ist, wer man ist, das Festhalten dessen, was nicht gehalten werden kann. Keine Erfahrung kann festgehalten werden. Warum? Weil Erfahrung laut Definition einen Anfang, eine Mitte und ein Ende hat. Diese Erfahrung, die wir haben, wird zu Ende gehen, ja? Das schöne Hawaii hier wird in einer Woche zu Ende sein. Die Erfahrung, die Sie als Teenager gemacht haben, ist vorbei. Sie können nicht daran festhalten. Sie können eigentlich an gar nichts festhalten, aber die Menschen versuchen es. Und dann leiden sie, weil sie an einer Aktivität festhalten. Sie halten an einem Verb fest. Sie denken, dass es ein Nomen ist, aber es ist ein Verb. Eine Aktivität kann nicht festgehalten werden. Das ist, als würde man versuchen, an einer Brise oder am Atem festzuhalten. Sie werden ersticken.

Das ist also die zweite Ursache. Die erste ist, nicht zu wissen, wer Sie sind. Die zweite ist, nach dem zu greifen, es zu umklammern, es festzuhalten, das nicht existiert. Es ist nicht dauerhaft. Die dritte ist die Angst vor Vergänglichkeit, die daraus entsteht. Die vierte ist, sich selbst mit einer sozial bedingten, fiktionalen Identität zu identifizieren, die sich Ego nennt. Die fünfte ist die Angst vor dem Tod. Das sind die grundlegenden Ursachen für menschliches Leid. Und das einzige Heilmittel dafür ist, Ihre wahre Identität zu finden, die nicht in Raum und Zeit liegt, die wir – in Ermangelung eines besseren Wortes – Ihre Seele nennen. Wenn Sie also Ihre Seele verlieren, erhalten Sie die ganze Welt und werden leiden. Aber wenn Sie sich wieder mit Ihrem Kern verbinden, können Sie die Erfahrung machen, die Erfahrung genießen und zur selben Zeit nicht durch sie gebunden sein. Durch die Erfahrung gebunden zu sein, heißt in östlichen Weisheiten: durch Karma gebunden sein. Und durch Karma gebunden zu

sein, ist Leid. Unabhängig von Karma zu sein, ist Kreativität. Das Gegenteil von Karma ist also Kreativität. Und das ist die ultimative Heilung. Es gibt körperliche Heilung, psychologische, emotionale Heilung, aber letztlich ist Heilung die Rückkehr der Erinnerung an die Ganzheit oder an das, wer Sie wirklich sind. Gesundheit, Heilung, Ganzheit, Heiligkeit – alles dasselbe Wort.

Interviewerin: Ich mag es, wenn Sie darüber sprechen, wie wir jeden Tag neue Zellen haben, neue Organe, Körperteile alle paar Wochen, Monate. Ist es also unser Geist, der an der Krankheit festhält?

Chopra: Gut, gut. Wenn wir daran denken, dass unser Körper eine Aktivität ist ... Es gibt eigentlich nur Aktivität im Universum, nichts steht still, außer vielleicht ein Museum, aber selbst Museen gehen nach einer Weile weg. Es gab tolle Museen, die es nicht mehr gibt. Aber außer, Sie sind ein mumifizierter Körper ... Solange Sie Teil des lebenden Universums sind, ist alles Aktivität – wie ein Fluss. Er sieht gleich aus, ist aber nicht derselbe. Heraklit, der griechische Philosoph, sagte: „Niemand kann zweimal in denselben Fluss steigen, denn es ist ein neuer Mensch und es ist ein neuer Fluss.“ Ebenso können Sie nicht zweimal in denselben Körper kommen – ihr wahres Ich –, weil Sie in jedem Moment essen, atmen, verdauen, metabolisieren, die Welt erfahren, atmen, einatmen, ausatmen, denken. Ihr Körper ist eine andauernde Aktivität. Sie werden also nie denselben Körper haben, den Sie vor einer Weile hatten. Letztes Mal, als ich nach Hawaii kam, brachte ich denselben Koffer, aber nicht denselben Körper. Es war ein anderer Körper. Wiederverwertet. Mein Koffer hat eine längere Haltbarkeit. Je nach Ebene, die Sie betrachten wollen, ist ihr Körper also an oder aus, was bedeutet, dass er geboren wird und stirbt, je nachdem, welchen Maßstab Sie ansetzen. Der Maßstab der subatomaren Partikel springt an und aus in Lichtgeschwindigkeit. Ich schaue also hierhin und da hin und Sie sind eine andere. Auf der Ebene der Moleküle und Atome geht es länger. Ihre Magenzellen regenerieren sich alle fünf Tage. Sie haben alle fünf Tage neue Magenzellen. Sie haben einmal im Monat eine neue Haut. Die alte ist tot. Außer Sie haben Krokodilhaut. In diesem Fall dauert die Wiederverwertung länger. Die Recyclingrate ist also unterschiedlich in verschiedenen Teilen des Körpers. Ihr Skelett erneuert sich alle drei Monate. Selbst DNS, was eine Erinnerung von Millionen von Jahren evolutionärer Zeit ist ... Das eigentliche Rohmaterial der DNS ist Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, die von einem Stern, einer Galaxie kamen. Das Zeug erneuert sich alle sechs Wochen. Innerhalb eines Jahres haben sich 98% Ihres Körpers erneuert. Da sagen Sie vielleicht: „Warum sieht das gleich aus wie das Modell von letztem Jahr?“ Erstens, tut es das nicht, wenn Sie genau hinschauen. Dieses ist ein bisschen älter als das Modell vom letzten Jahr, außer Sie praktizieren Transzendenz. Dann könnte dieses sogar jünger aussehen als das letztjährige Modell.

Was sich eigentlich erneuert ist Erinnerung, Karma oder wir könnten auch Konditionierung sagen. Denn das ist es, was Karma ist. Es ist der konditionierte Geist. Es erneuert sich also. Die Magenzellen sind alle fünf Tage neu, aber sie erinnern sich daran, wie sie Salzsäure machen. DNS, die Zellen werden alle sechs Wochen erneuert, aber sie erinnern sich an die ganze Geschichte des Lebens. Selbst Ihr Skelett erneuert sich alle drei Monate. Was bedeutet also Erneuerung? Erinnerung. Wo liegt die Erinnerung? Im Bewusstsein. Und viele der Erinnerungen sind konditionierte Erinnerungen. „Mit 45 sollte man in den Wechseljahren sein.“ – „Mit 65 sollte man nach Florida gehen und mit Katheter in einem Pflegeheim landen.“ Oder etwas der Art. Das ist alles konditionierter Geist, der erneuert wird. Viele Menschen, wenn sie mich so reden hören, denken, dass es exzentrisch ist, aber es stimmt tatsächlich. Wenn Sie Ihren Körper verändern wollen, selbst die physische Erscheinung Ihres Körpers, dann müssen Sie auf die Ebene überschreiten, die über die Erinnerung hinausgeht. Denn Erinnerung kann nicht gelöscht werden. Wenn Erinnerungen im Bewusstsein liegt und Bewusstsein formlos und dimensionslos ist, dann kann Erinnerung nicht gelöscht werden. Was Sie aber tun können, ist, zu der Ebene gehen, die jenseits der Erinnerung liegt, und dann können Sie neue Erinnerungen einfügen. In Hawaii zu sein, eine gute Zeit zu haben, sich zu verlieben – all diese Erinnerungen – Musik oder Gedichte zu hören, oder zu tanzen etc. Irgendetwas, das eine Erinnerung erzeugt, die mehr im Vordergrund steht. Dann sind die traumatischen Erinnerungen weniger im Vordergrund. Sie sind da, aber sie werden von den fröhlichen Erinnerungen überschattet. Dann haben Sie die Möglichkeit, Ihren Körper neu zu erfinden. Sie erfinden Ihren Körper neu, indem Sie Ihre Seele wiederaufleben lassen. Es gibt keinen anderen Weg.

Interviewerin: Wenn ein geliebter Mensch zu Ihnen käme und sagte: „Mein Arzt hat gesagt, dass ich eine tödliche Krankheit habe. Ich habe Krebs im Endstadium.“ Oder was auch immer. Wie würden Sie ihn hindurch begleiten?

Chopra: Ich sage meinen Patienten: „Glauben Sie der Diagnose, wenn Sie validiert wurde.“ Wenn Ihnen jemand sagt, dass Sie Krebs haben oder dieses oder jenes, sollten Sie zuhören und vielleicht eine zweite oder dritte Meinung einholen. Wenn es validiert wurde, haben Sie es. Glauben Sie also der Diagnose. Nun können Sie etwas dagegen tun. Aber glauben Sie nicht der Prognose. Eine Prognose ist, wenn jemand sagt, dass Sie noch drei Monate zu leben haben oder 60% der Menschen innerhalb von sechs Monaten sterben. Das ist, als würden Sie die Temperatur ansagen auf Basis der Durchschnittstemperatur des Jahres. In New York City ist die Durchschnittstemperatur 24°. Das sagt mir nicht, wie die Temperatur jetzt gerade ist. Oder wenn Sie aus Honolulu kommen und Ihr Einkommen \$100.000 beträgt, aber das Durchschnittseinkommen \$60.000 ist, gibt es keine Korrelation. Es kann also niemand Ihre

Prognose vorhersagen. Das ist erstens. Warum also nicht die beste Prognose wählen, die Sie haben?

Und zweitens: Erkennen Sie die Tatsache, die ich vorher erwähnt habe: Nur 5% der Krankheiten, die mit Genmutationen zusammenhängen, sind nach aktuellem Wissensstand penetrant. Das bedeutet, dass Sie in 95% der Fälle etwas tun können, das den Ausgang Ihrer Krankheit verändern könnte. Sie haben daran teil. Ich würde also sagen: Finden Sie erstens mehr über das heraus, was Sie haben, als Ihr Arzt. Machen Sie eine Google-Suche, schauen Sie in der National Library of Medicine nach, suchen Sie bei PubMed und nehmen Sie alles auf, was es gibt. Manches davon ist glaubwürdig, manches nicht, aber Sie werden intuitiv wissen, was für Sie Sinn macht. Und dann erkunden Sie alles. Geist-Körper-Medizin, spirituelle Heilung, die Welt der Kräuter, Ernährung und Essen und Medikamente, Umwelt. All die Dinge, die eine Lebenserfahrung erzeugen.

Gleichzeitig nutzen Sie in akuten Fällen der Krankheit das, was wir mechanische Medizin nennen. Wenn Sie eine Infektion haben und viele schädliche Bakterien haben, wenn Sie eine Lungenentzündung haben, könnte Sie das Antibiotikum über den Berg bringen. Aber es wird nicht Ihre Neigung zu Infektionen beeinflussen oder die Wahrscheinlichkeit, dass Sie es wiederbekommen oder es nicht wiederbekommen. Medizin ist also nützlich. Pharmazeutische Medizin, therapeutische Eingriffe, Operationen etc. sind nützlich bei – ich würde sagen – 5% oder vielleicht 10%, bei akuten Krankheiten. Wenn Sie eine chronische Krankheit haben – es ist egal, was es ist Krebs, Herzerkrankung, oder tödliche Krankheiten –, nutzen Sie einen ganzheitlichen Ansatz, was bedeutet: alles von Geist-Körper, Emotionen, Beziehungen, sensorische Erfahrungen – Hören, Fühlen, Sehen. All diese Sinne sind Fenster zu Ihrer inneren Apotheke. Aromatherapie, Musiktherapie, Geräuschtherapie, Energieheilung, sogar Heilung aus der Entfernung. Denn das hat eine Grundlage im Bewusstsein. Therapeutische Berührung, Reiki, Hypnose, Meditation. Die ganze Bandbreite von allem, das Ihre Erfahrung des Geistes, des Körpers, der Emotionen beeinflusst, inklusive Beziehungen. Guter Schlaf. Glauben Sie also nicht der Prognose. Wir alle sehen Spontanremissionen. Wir haben sie bei Herzerkrankungen gesehen, aber nun fangen wir an, sie bei anderen Krankheiten zu sehen.

Und zum Schluss gehen Sie über die Angst vor dem Tod hinaus, denn das passiert einer Erfahrung, nicht Ihnen.