

Drei kraftvolle, sehr alte Kräuter, die das Bewusstsein steigern und die Wahrnehmung erweitern

Von Justin Faerman bei [Waking Times](#) ; übersetzt von Pippa

Alles, was wir in unseren Körper hineingeben hat einen Effekt auf unser Bewusstsein und die Funktion unseres Geistes; angefangen bei der Luft, die wir atmen, über das Essen, das wir zu uns nehmen, die Flüssigkeiten, die wir trinken und alles, was dazwischen liegt. Alle gewöhnlichen Nahrungsmittel wie Früchte, Getreide und Gemüse haben gewaltigen Einfluss auf das Bewusstsein, die Energien des Körpers und des Geistes, obwohl nur Wenige empfindsam genug sind, es wahrzunehmen, denn dies erfordert eine tiefere Beziehung und Verbindung mit sich selbst.

Darüber hinaus gibt es eine besondere Gruppe von Kräutern und Nahrungsmitteln, die in ihrer Wirkung generell gewichtiger und stärker ausgeprägt sind und eine lang dokumentierte Chronik als kraftvolle Einflussnehmer auf Bewusstsein, Wahrnehmung und unseren körperlichen und mentalen Zustand haben. Diese [Kräuter und Nahrungsmittel werden häufig als medizinisch eingestuft](#), und wenn sie stark genug sind, werden sie gemäss der medizinischen Tradition des Ostens und Westens als bewusstseinsweiternd bezeichnet.

Obwohl manche der letzteren in ihrer Wirkung ziemlich aussergewöhnlich sein können, soll das nicht heissen, dass sie in irgendeiner Form besser als die sanfteren Pflanzen und Nahrungsmittel sind, sondern lediglich anders. Allgemein gesprochen wird etwas, das jeden Tag im Laufe des Lebens, oder über ein paar Monate oder Jahre konsumiert wird, eine beständigere Auswirkung auf Körper und Geist haben, als etwas, das man nur alle Jubeljahre einmal zu sich nimmt.



In diesem Artikel möchte ich ein paar der wirksamsten, meistverehrten Pflanzen aus aller Welt mit einer langen Historie als bewusstseins-erweiternde und -erhöhende Substanzen beleuchten. Manche von ihnen sind für den täglichen Konsum geeignet und andere für ein paar Mal im Lauf des Lebens. So oder so ist eines sicher: **deren Verwendung sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden** und falls ihr, aus welchen Gründen auch immer, keine Wirkung feststellen solltet, dann liegt das nicht daran, dass die Pflanze wirkungslos ist, sondern daran, dass ihr noch nicht feinfühlig genug seid, die Wirkung zu bemerken. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass ich, als ich vor über zehn Jahren angefangen habe Erfahrungen mit Kräuterheilkunde zu sammeln, keine erkennbare Wirkung durch die allermeisten Kräuter feststellen konnte, die ich nahm – und das war jedoch keine Frage der Qualität der Pflanzen. Ich hatte nämlich immer das Talent, Pflanzen in ihrer reinsten und wirksamsten Form zu finden. Es lag vielmehr an meiner unterentwickelten Empfindsamkeit gegenüber den manchmal subtilen Wirkungen der Pflanzen und einer grundsätzlichen Trennung zwischen meinem Geist und meinem Körper. Während der zehn Jahre mit täglichen Übungen in Yoga, Meditation, Atmen und Nei Gong, sowie gelegentlichem Fasten und Entschlacken und der gesamten Veredelung meiner Ernährung und meines Körpers wurde ich jedoch aussergewöhnlich feinfühlig Kräutern und sogar allen Speisen und Getränken gegenüber. Dieselben Heilmittel, von denen ich vorher glaubte, dass sie wenig bis gar keine Wirkung hätten, sind jetzt wie Drogen für mich. Davon abgesehen werden die meisten Menschen eine Wirkung dieser Kräuter spüren, wenn sie aus wirksamer, qualitativ hochwertiger Quelle stammen. Wie immer gilt: sucht nach ökologisch angebauten, biodynamischen oder wildgewachsenen Kräutern, die idealerweise direkt in ihrem einheimischen Lebensraum oder in der Nähe davon gewachsen sind und bei niedrigen Temperaturen und nur minimal verarbeitet sind. Das gewährleistet höchste Wirkung.

1. Gotu Kola

In der ayurvedischen Medizin wird Gotu Kola oft mit seinem üblichen Namen „Brahmi“ erwähnt (nicht zu verwechseln mit Bacopa, das ebenfalls diesen Namen trägt). Gotu Kola, was frei mit „gottgleich“ übersetzt wird, spielt auf die Ehrfurcht an, die die Yogis und Rishis des antiken Indien vor dieser Pflanze hatten.



Sowohl in der chinesischen Medizin als auch in ayurvedischen Traditionen wird Gotu Kola als höchstes Shen (spirituell) und Sattva (wirklich erhöhend) angesehen und seit Tausenden von Jahren mit beträchtlicher Wirkkraft genutzt. In China wurde es mehr wegen seiner Fähigkeit verehrt, Leben zu verlängern und von Taoisten (Anhängern einer chinesischen Philosophie und Weltanschauung) in einer Kräutermischung als Schlüsselkomponente verwendet, um 250 Jahre alt und älter zu werden, wie in Niederschriften festgehalten wurde. In Indien war und wird es immer noch von Yogis, Mönchen und Meditierenden für seine psychische und bewussteinserweiternde Wirkung verwendet.

Die Hindus betrachten es als kraftvolles Kraut, um das Kronen-Chakra zu öffnen und auszugleichen, was eines der vorrangigen Punkte ist, von dem angenommen wird, dass dadurch die Intuition in Geist und Körper gelangen kann. Neueste wissenschaftliche Forschungen bestätigen tatsächlich, dass sich manche der am meisten ausgeprägten Wirkungen der Kräuter im Gehirn selbst zeigen. Gotu Kola erhöht generell die Sauerstoffaufnahme, speziell des Gehirns und der Körperzellen, und bei Langzeitanwendern erhöht es sogar nachweislich die Intelligenz. Es hat sich auch gezeigt, dass Gotu Kola transhemisphärische (über beide Gehirnhälften hinaus) Kommunikation im Gehirn verbessert und harmonisiert, was der Grund sein wird, warum es traditionell von Meditierenden genutzt wird. Eine Synchronisation beider Gehirnhälften erzeugt messbare Veränderungen in den [Gehirnwellenzuständen](#) im Alpha-, Gamma- und Theta-Spektrum, die mit erweitertem Bewusstsein in Verbindung gebracht werden und die auch ohne Gotu Kola bei langjährig Meditierenden und Mönchen verzeichnet wurden. Die Pflanze wirkt gewissermassen als eine Art Abkürzung zu höheren Zuständen des Bewusstseins und der Wahrnehmung.



Von Gotu Kola wird auch gesagt, dass es direkt auf die Zirbeldrüse einwirkt, teilweise durch die oben genannten Mechanismen und weil es die Blutgefäße erweitert. Beides verbessert den Transport von Blut und Sauerstoff zu Schlüsselbereichen und Drüsen innerhalb des Gehirns und des gesamten Körpers. Hormone selbst sind die „Moleküle des Bewusstseins“ und werden überwiegend von unserem Gehirn und unseren Drüsen synthetisiert und angepasst. Von daher fühlen wir uns lebendiger und unser Leben bekommt mehr Fülle, wenn sie ordnungsgemäss funktionieren, wobei Gotu Kola eine wichtige unterstützende Rolle spielt. Langfristig gesehen erneuert es buchstäblich Nervenbahnen in Körper und Geist und verjüngt das Gehirn von innen heraus. Da das Gehirn die wichtigste Schnittstelle zwischen Bewusstsein selbst und körperlicher Realität ist, verändert die Wirkkraft der Pflanze unser Wahrnehmungs- und Empfindungsvermögen erheblich.

Auf einer ausgeprägteren spirituellen Ebene haben Anwender von Gotu Kola seit Jahrtausenden berichtet, dass die Pflanze auch die intuitive Wahrnehmung steigert. Während dies mit wissenschaftlichen Geräten schwierig aufzuzeichnen ist, verleiht seine Beliebtheit unter Yogis und Rishis dieser Behauptung sicherlich einen anekdotischen Gehalt. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass ihr definitiv eine Erweiterung eurer intuitiven Einsicht wahrnehmen werdet, wenn Ihr feinfühlig seid.

2. Reishi

Über Reishi wurde im Laufe der Jahre viel geschrieben, da dieser heilige medizinische Pilz aufgrund seiner starken immunregulierenden Wirkung in Medizinkreisen Anerkennung gefunden hat. Jedoch wurde weit weniger über seine bewusstseinsweiternden Eigenschaften geschrieben, und es ist wohl ebenso wichtig, dass man die passende Sorte auswählt, um ein maximales Ergebnis zu erzielen.

In der taoistischen Tradition wird Reishi als höchstes Shen, oder ein „den göttlichen Geist erhöhendes“ Stärkungsmittel angesehen. Während jedoch diese Eigenschaft bis zu einem gewissen Grad in fast allen Reishi-Produkten vorhanden ist, sind für wahrhaftig ausgeprägte Ergebnisse in dieser Richtung nur bestimmte Sorten und Beschaffungsverfahren geeignet, zu denen wir gleich kommen.



Chinesische und japanische Herrscher schätzten Reishi so sehr, dass sie oft grosse Gruppen mit enormem Aufwand in abgelegene Gebiete in die Wildnis schickten, um die wirksamsten und seltenen Sorten dieses heiligen Pilzes zu sammeln. Nach taoistischer Philosophie soll Reishi balancierend, wiederherstellend und fördernd für Jing-, Shen- und Qi-Energien im Körper sein, welche zusammen die drei grundlegenden Energien sind, die uns Leben spenden. Jing ist unsere tiefste Reserve an Lebenskraft, Qi ist die tägliche Energie, die uns versorgt und Shen ist unsere spirituelle Energie/Wahrnehmung oder Verbindung mit dem Unendlichen. Reishi erhöht unsere Vitalität und Lebenskraft auf tiefster Ebene, was der Grund ist, warum es seit Jahrtausenden als lebensverlängernd bis weit über hunderte Jahre hinaus beschrieben wird. Die moderne Erforschung der Pflanze machte viele bekannte lebensverlängernde Stoffe ausfindig.

Auf einer eher praktischen Ebene erweitert Reishi das Bewusstsein auf mancherlei interessante und ungewöhnliche Weise. Zum Beispiel hat es Einfluss darauf, das Nervensystem als Ganzes zu entspannen, mit besonderer Gewichtung auf das Herz. Je entspannter unser Nervensystem ist, desto empfänglicher und empfindsamer werden wir sowohl gegenüber intuitiven Erkenntnissen als auch subtilen Energien, die die Welt um uns herum durchdringen. Wenn Ihr schlagfertig seid, könntet Ihr sagen: „Ja, aber andere Kräuter beruhigen genauso. Also warum ist Reishi anders?“ Die Antwort liegt darin, wie Reishi arbeitet, um das Nervensystem zu beruhigen. Reishi ist eine die Klarheit steigernde adaptogene Substanz, was bedeutet, dass sie Körper und Geist durch das Wiederherstellen von Balance in den Körperorganen und im biodynamischen System beruhigt; nicht durch Sedierung, so wie die meisten beruhigenden Kräuter. Sedierung trübt genau genommen das Nervensystem, ein ähnlicher Effekt wie durch Alkohol. Gotu Kola und Reishi aber sensibilisieren tatsächlich das Nervensystem durch Beeinflussung und Beruhigung überaktiver Organe und des gestressten Biosystems.

Das ist, als entferne man das Rauschen eines Radiosignals, damit ein besserer Klang empfangen und gehört werden kann. Indem Reishi das Aufflammen, den Stress und die Spannung beseitigt und beginnt, die verschiedenen Organe und Körpersysteme zu harmonisieren, wird auch das Nervensystem gerüstet, um sein Maximum an Sensibilität und Funktion zu erreichen. Das erlaubt uns wahrzunehmen, was immer schon da war, was wir aber vorher durch unser abgestumpft Sein nicht erfahren/bemerken konnten.

Als ich begann, ein Shen-reiches Reishi Produkt zu nehmen, erlebte ich, dass sich meine Wahrnehmung der Zeit deutlich verlangsamte. Plötzlich war ich aufgrund meiner geistigen Fähigkeiten empfindsamer gegenüber der auftretenden Sinnesdaten, was mir erlaubte,

Geräusche, Farben, Gefühle, meine Gedanken und die Zeiterfahrung an sich leichter wahrzunehmen. Das ist interessant angesichts der Tatsache, dass [Reishi ein bekanntes Herz-Qi-Stärkungsmittel](#) ist. Das bedeutet im Wesentlichen, dass es das Herz und seine energetisch-ätherischen Bestandteile heilt, balanciert und aktiviert und von dem die Forschung des Instituts für Herzmathematik gezeigt hat, dass es das hauptsächlich intuitive Zentrum in Körper ist.



Deren Nachforschungen haben demonstriert, dass ein starkes, gesundes und empfindsames Herz auf jeden Fall zu einem grossen Teil verantwortlich ist für unsere Fähigkeit, vorausahnende/intuitive Erkenntnisse und übersinnliche Informationen zu empfangen, die unsere Empfindung und Erfahrung der Realität verbessern können und es auch tun. Und das auf spürbare und messbare Weise, was helfen könnte, etwas zu erklären, was ich persönlich mit dieser Pflanze erfahren habe.

Diejenigen jedoch, die höchstwahrscheinlich starke, bewusstseinsweiternde Ergebnisse durch Reishi erzielen, sind die Menschen, die sich regelmässig mit energetischen Praktiken wie Qi Gong/Nei Gong, Atemübungen, energetisches Heilen/Medizin oder weiter entwickelte Arten von Kriya und tantrischem Yoga und Meditation beschäftigen. Das kommt daher, weil Reishi ein kraftvoller Verstärker von Qi-/Prana-Energien im Körper ist. Wird Reishi über einen längeren Zeitraum verwendet, dient es dazu, die Lebenskraft des Körpers anzukurbeln und zu verbessern. Dies ist nützlich für weiter fortgeschrittene Arten von Energiearbeit. Wenn ihr diese Art der Übungen nicht regelmässig macht, könnt ihr trotzdem die Wirkung von Reishi in diesem Bereich als eine tiefe Harmonie, Gefühl von Kraft und verfeinerte Balance innerhalb von Körper und Geist feststellen, und vielleicht ein Feingefühl für subtilere Energien in dir und in deiner Umgebung.

Reishi wird für die spürbarste Wirkung am besten täglich genommen und es ist sehr wichtig, hochgradige Shen-Sorten herauszusuchen, wenn ihr besonders an seinen bewusstseinsweiternden Eigenschaften interessiert seid. Es kann sein, dass diese etwas schwieriger zu finden und auch ein bisschen teurer sind, aber sie sind den Aufwand wert.

Hochgradige Shen-Arten sind wildgewachsen oder in der Natur geerntet, also nicht unter kontrollierten Bedingungen gezogen und idealerweise aus ihrem natürlichen Lebensraum in den bergigen Gebieten Chinas. Alle wildwachsenden oder in der Natur geernteten Sorten haben einen höheren Grad an Shen, aber von den violetten und anderen exotisch gefärbten Arten wird angenommen, dass sie noch mehr davon enthalten, was ich aufgrund meiner Erfahrungswerte bestätigen kann. Vollständigere und tiefgehende Informationen über die Heileigenschaften und spirituellen bewussteinserweiternden Wirkungen von Reishi, sowohl eine Liste von hochgradig Shen-haltigen Produkten findet Ihr in diesem Artikel:

<http://www.consciouslifestylemag.com/reishi-mushroom-of-spiritual-potency/>

3. Iboga

Während ihr hochwertiges Reishi und Gotu Kola im örtlichen Naturkostladen finden könnt, werdet ihr auf der Suche nach Iboga eine etwas weitere Reise machen müssen; was aber eine gute Sache ist, da sie **keine Pflanze** ist, **die man leichthin oder planlos nehmen sollte**. Sie wird weitläufig als die am intensivsten wirkende Lehrerpflanze betrachtet (heißt: psychedelische Substanz), die der Menschheit bekannt ist. Mit einer vollen Dosis schickt sie euch fliegend in visionäre Zustände mit einer vollständigen Trennung von normalen Wachzeiten bis zu 7-8 Stunden oder länger. Die gesamte Erfahrung selbst dauert oft Tage (!) **[und bei unsachgemässer, unvorsichtiger Anwendung können schwerwiegende Folgeerscheinungen auftreten; es ist sogar schon von Todesfällen berichtet worden]**. Die Abbauprodukte von **Iboga** haben eine extrem lange Halbwertszeit, was bedeutet, dass es Monate dauern kann, bis sie den Körper vollständig verlassen haben. Während ihr nicht länger als ein paar Tage in einem veränderten Bewusstseinszustand sein werdet, arbeitet die Pflanze weiterhin auf tiefen Ebenen in Körper und Geist für viele weitere Monate.

Iboga ist eine seltene und schwer zu findende Pflanze, die in vielen eingeborenen Kulturen in Sub-Sahara Afrika sprichwörtlich ein Übergangsritus ist, sowohl im übertragenen Sinn als auch buchstäblich. Es gibt aber viele Heilzentren weltweit, die geführte Iboga-Zeremonien für Abenteuerlustige anbieten. Und ihr werdet eine Führung brauchen, wenn ihr euch entscheidet, an diese Pflanze heranzutreten, weil Iboga euch während des Höchststands der Erfahrung lahmlegt, da es buchstäblich euer Gehirn auf Null stellt und euer Bewusstsein auf tiefster Stufe neu vernetzt.



Interessanterweise wurde die Pflanze aufgrund ihrer Aussicht, eine neu entstehende Behandlungsmethode bei Drogenabhängigkeit zu sein, aus wissenschaftlicher Sicht ziemlich genau untersucht, und die Ergebnisse deuten an, warum und wie sie so kraftvoll das Bewusstsein wandelt. So gut wie ohne Ausnahme beeinflusst und stellt eine gute Dosis Iboga jede Leitungsbahn und jedes System im Gehirn auf Null, was vielleicht am wichtigsten ist für unsere NMDA Rezeptoren [Anm. d. Ü: ionotrope, d.h. auf den Ionen- und Elektrolythaushalt wirkende Glutamat-Rezeptoren, die vor allem im Zentralnervensystem wie Hippocampus und Grosshirn vorkommen]. NMDA Rezeptorkanäle sind hauptsächlich Bereiche unseres Gehirns, die unsere Konditionierung und biophysiological und psychologische Reaktion auf verschiedene Erfahrungen (und Substanzen) im Leben speichern und kontrollieren. Wissenschaftler sehen diese als einen grossen Teil des Mechanismus, der uns die Fähigkeit verleiht, darstellerische Verhaltensmuster und Auffassungen zu entwickeln, die uns ermöglichen, ein Erlebnis der Bewusstheit in physikalischer Form zu haben. Obwohl noch nicht vollständig erforscht, sind sie entscheidend für unsere Bewusstseinerfahrung – von daher zielen die meisten Betäubungsmittel auf diesen Bereich des Gehirns ab, da eine verringerte Aktivität hier hauptsächlich dafür sorgt, dass wir in unterschiedlichen Graden bewusstlos werden. Um es mit fachmännischen Begriffen auszudrücken, Iboga ist ein kraftvoller Gegenspieler der NMDA-Rezeptoren, was im Prinzip bedeutet, dass es diesen Bereich des Gehirns zurücksetzt und vernetzt und beständige neuronale Veränderungen in diesem und anderen entscheidenden Bereichen auslöst.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Iboga viele der [vorangegangenen Konditionierungen](#) entfernte, die ich im Laufe des Lebens gesammelt hatte – es löschte

buchstäblich viele der negativen, emotionalen Muster und das sprichwörtliche „Geschriebene auf der Tafel meines Gedächtnisses“ und liess mich mit einer blanken Schiefertafel zurück, mit der ich neue neuronale Bahnen und positive emotionale Konditionierung durch lebensbejahende Gewohnheiten und Handlungen wiederherstellen konnte. Das hat nicht nur meine Lebensqualität überaus verbessert, sondern es mir auch erlaubt, tiefere Schichten der Feinsinnigkeit in der Realität zu erleben, denen ich mir vorher nicht bewusst war.

Als Ergebnis seiner NMDA-Aktivität und vielen anderen neurokognitiven Wirkungen, sensitiviert Iboga auch massgeblich die Neurotransmitter-Rezeptoren und Bindungsstellen durch Körper und Geist hindurch und wirkt, indem es übergreifend die Balance wieder in Harmonie bringt. Und das, indem es pawlowsche emotionale Reaktionen durch bestimmte Anreize in unserem Umfeld dekonditioniert.



Auf einem mehr spirituellen Level katapultiert euch Iboga, ähnlich wie DMT und Ayahuasca, in einen Zustand erweiterter Wahrnehmung, die schwer genau zu beschreiben ist. Es öffnet euer Bewusstsein und die Wahrnehmung in tieferen Schichten der wahren Natur der Realität, was auch immer das sein mag. Aus meiner Erfahrung gesprochen gab es ein Leben vor Iboga und ein Leben nach Iboga. Das Leben nach Iboga beinhaltet erheblich mehr Synchronizität, Gefühle von „wiedergeboren werden“, eine tiefgreifende Verbindung zu meiner eigenen spirituellen Natur und Herkunft, eine signifikante Steigerung intuitiver Erkenntnis und die Fähigkeit, emphatischer mit anderen und meinem Umfeld zu interagieren, eine spürbare Zunahme übersinnlicher und überpersönlicher Fähigkeit, und das Können, Energie in allen Formen viel detaillierter zu fühlen und zu erkennen.

Während diese vielleicht wie anekdotenhafte Beweise wirken mögen, und sie es bis zu einem bestimmten Grad auch sind, wird diese Pflanze seit Tausenden von Jahren schamanisch genutzt und diese Erfahrungen sind unglaublich verbreitet. Wie jede andere Lehrmeisterpflanze (Peyote, Ayahuasca, etc.) wirkt sie wie ein kraftvoller Verstärker von Bewusstsein und als Zugang zu Aspekten der Realität weit über unser tägliches Wahrnehmungsvermögen hinaus.

Obwohl es selten und mit grosser Ehrfurcht und Vorsicht genommen werden soll, bietet Iboga Erfahrungen, die so tief gehen, dass sie nicht anders können, als das Bewusstsein permanent zu verändern, wenn auch einfach nur durch das Erweitern unserer Realitätserfahrung auf tiefgreifende Weise. Unser Gehirn, Körper und Nervensystem sind biophysologisch so programmiert, damit sie ungewöhnlich intensive oder bedeutungsvolle Ereignisse aufnehmen und integrieren. Iboga ist beides davon und sogar mehr als das, was bedeutet, dass die Erfahrung für immer bei euch bleibt. Deshalb sollte es nicht leichthin genommen werden, obwohl es relativ sicher ist, wenn man sich ihm mit den nötigen Vorsichtsmassnahmen nähert, und es kann in vielfältiger Weise ein grossartiger Beschleuniger unserer Bewusstseinsentwicklung sein. Vergesst jedoch nie, dass alles, was ihr auf eurer Reise zu höheren Graden des Bewusstseins braucht, bereits in euch ist und diese Kräuter und Pflanzen lediglich Werkzeuge sind, um Zugang zu dem zu bekommen, was ihr bereits besitzt; sie sind nicht die Mittel, durch die ihr eure Erleuchtung erreicht.

Über den Autor

Justin Faerman ist ein visionärer Change Agent (Experte für die konstruktive Herbeiführung von Klärungen und Neuerungen), der sich der Entwicklung von globalem Bewusstsein und der Verbreitung von aufgeklärten Ideen verschrieben hat, sowohl auf individueller als auch gesellschaftlicher Ebene. Er ist auch der Mitbegründer des *Conscious Lifestyle Magazine* und leitet weltweit Workshops, Besinnungstage und Programme, um Einzelnen zu helfen, die Kunst des Lebens in Mühelosigkeit und im Fluss zu führen. Unter artofflowcoaching.com könnt ihr mit ihm in Kontakt treten.