

DAWSON CHURCH

# SPIRITUELLE INTELLIGENZ

Die vergessene Kraft  
in deinem Gehirn –  
und wie du sie aktivierst

MOMANDA

© 2025 des Titels »Spirituelle Intelligenz« von Dawson Church  
(ISBN 978-3-95628-141-9) by Momanda GmbH, Rosenheim.  
Nähere Informationen unter [www.momandaverlag.de](http://www.momandaverlag.de)



# Inhalt

Vorwort von Jean Houston 15

## Kapitel 1:

### Unser Gehirn ist auf spirituelle Intelligenz vernetzt 21

‣ <i>Das Unverzeihliche verzeihen</i>	22
Das Erbe von deinen Vorfahren	24
Das explosionsartige Wachstum des Hominidengehirns	26
Der Überlebensvorteil	27
‣ <i>Gug und ihr CYP17-Gen</i>	30
Äußere und innere Bedrohungen	32
Was das Höhlenmenschen-Gehirn heute macht	33
Das Task Positive Network	34
Die Standardeinstellung des Gehirns	35
Auf der Suche nach dem Glück	38
‣ <i>Harry und die »French Connection«</i>	39
Die Neurowissenschaft verändert alles	42
Der Geist in unseren Genen	43
Das Erleuchtungs-Netzwerk	46
Das Bliss Brain trainieren	47
Die Anatomie des Gehirns und spirituelle Meisterschaft	49
Die Anatomie der vier wichtigsten Schaltkreise	50
Der Schaltkreis der Emotionsregulierung	50
Der Aufmerksamkeits-Schaltkreis	52
Der Schaltkreis zur Selfing-Kontrolle	52
Der Empathie-Schaltkreis	54
Von einem Netzwerk zum anderen wechseln	55
Wie spirituelle Intelligenz die subjektive Erfahrung transformiert	57
Spirituelle Intelligenz – eine Definition	58
Menschen, die spirituelle Intelligenz verkörpern	59
Jedes Gehirn verfügt über die nötige Hardware	61
Unsere gemeinsame Reise	62
Vertiefende Praxis	65

Die Muskeln wachsen lassen	68
▶ <i>Dwayne »The Rock« Johnson: Mehr als bloß Muskeln</i>	68
Gehirnwachstum – zwar unsichtbar, aber real	70
Gehirnschwund ist unvermeidlich	74
▶ <i>In die Dunkelheit entschwinden</i>	77
Mit der Software des Gehirns	
die eigene Hardware verändern	81
▶ <i>Graham Phillips meditiert</i>	82
IQ, EQ & SQ	83
Der Gyrus dentatus	86
Auf die Größe kommt es an	88
▶ <i>Albert Einstein und die zwei Gehirnhälften</i>	89
Stimmung und die Größe des Gyrus dentatus	91
Schrumpfung des Gyrus dentatus	93
Der Nucleus accumbens	94
Stress verändert wichtige Gehirnregionen	95
Reparatur des Gyrus dentatus	96
▶ <i>Das Gewicht eines Elefanten von den Schultern nehmen</i>	97
Meditation verbessert das Gehirn	
von Alzheimer-Patienten	100
Alzheimer-Patienten bauen das	
Erleuchtungs-Netzwerk aus	102
Spirituelle Intelligenz wirkt dem	
kognitiven Verfall entgegen	103
▶ <i>Mamas Fahrstil und Alzheimer</i>	104
Spirituelle Intelligenz prägt die Struktur	
und Funktion des Gehirns	107
▶ <i>Ein neun Jahre jüngeres Gehirn</i>	108
25-mal glücklicher	109
Vertiefende Praxis	111



▶ <i>Der Tag, an dem sich alles änderte</i>	164
Gipfelerfahrungen bieten eine transformative Perspektive	168
Fundamentales Wohlbefinden	
und außergewöhnliches Glücksempfinden	170
Die innere Erfahrung der spirituellen Intelligenz	171
Viele Wege, ein Ziel	171
Die fünf Merkmale von Erleuchtungserfahrungen	174
Die vier Lokationen, an welche Finder springen	175
Lokation 1 – Das Selbst zur Ruhe bringen	178
Lokation 2 – Positive Emotionen	179
Lokation 3 – Strahlende Liebe	181
Lokation 4 – Im Universum aufgehen	182
▶ <i>Von der Stripperin und Drogendealerin zur spirituellen Lehrerin</i>	184
Die positive Meta-Emotion	186
Patanjali und die vier Grundzustände von Samadhi	187
Sutras und Yoga-Philosophie	188
Die Modifikationen des Geistes	190
Vitarka Samadhi	191
Vichara Samadhi	193
Ananda Samadhi	195
Asmita Samadhi	196
Nichtdualität	197
▶ <i>Ramana Maharshi, der große Lehrer der Nondualität</i>	198
Alte und moderne Betrachtungsweisen	200
Vertiefende Praxis	202

Die Gehirnwellen der spirituellen Intelligenz	206
Der erwachte Geist	209
Die Bedeutung der Gehirnwellen-Frequenzen	212
EcoMeditation und der erwachte Geist	214
‣ <i>Der Diamantkristall in Marias Kehle</i>	216
Das Flow-Konzept	218
‣ <i>Der Traum, der zu einem wissenschaftlichen Durchbruch führte</i>	219
Selbsttranszendenz	221
Jede Entscheidung und Handlung führt fließend zur nächsten	222
‣ <i>Flow treibt eine olympische Läuferin über ihre Grenzen</i>	224
Nicht Psychologie oder Spiritualität, sondern Biologie ist der Schlüssel	227
Der religiöse Mischmasch	228
Die Grundlagen der biologischen Regulierung	230
Reverse Engineering des Erweckungsprozesses	233
Und was hat das mit Religion zu tun?	234
Glaube stärkt die Biologie	236
‣ <i>Der Engel am Flughafen</i>	237
Die Gehirnwellenmuster von Top-Performern	238
Neuroliminals	241
Die zwei Wege zum erwachten Geist	241
Kopf in den Wolken	242
Der erwachte Geist am Arbeitsplatz	245
Jede Woche einen zusätzlichen Tag gewinnen	245
Mit den Füßen auf dem Boden	247
‣ <i>Flow sorgt für eine Verfünfachung des Geschäfts</i>	247
Team-Flow	249
‣ <i>Smittys Ruhestand</i>	251
‣ <i>Das Gehirn eines Unternehmens neu vernetzen</i>	253
Vertiefende Praxis	257

Die Evolution schreitet sehr langsam voran	260
Gelegentliche Sprünge	262
Pflanzen und Tiere, die sich rasant entwickeln	263
Silberblättriger Nachtschatten	264
Nachtkerze	265
Blaue Akelei	265
Elefanten ohne Stoßzähne	266
Sumpfgbiet-Frösche	267
Grüne versus braune Eidechsen	268
▶ <i>Der Wels von Albi</i>	269
Schnelle genetische Evolution beim Menschen	272
Toleranz für sauerstoffarme Umgebungen	272
Malaria-Resistenz	274
Laktosetoleranz	275
Verschwindende Weisheitszähne	276
Epigenetische Evolution beim Menschen	
im Lauf einer Generation	277
Der niederländische Hungerwinter	279
Auswirkungen des Rauchens werden von den Müttern	
an die Babys weitergegeben	280
Die bleibenden Auswirkungen des Holocaust	281
Die Neuvernetzung des ängstlichen Gehirns	281
Veränderung ist schwierig und selten	282
▶ <i>Gefängnis an Heiligabend</i>	283
Süchtig nach Cortisol	285
Angst bei Mäusen auslöschen ...	287
... und bei Menschen	288
Kumulative Kultur	290
▶ <i>Die Pfeilspitze aus Obsidian</i>	292
▶ <i>Kumulative Kultur in frühen spirituellen Traditionen</i>	295
Kultur beschleunigt die menschliche Evolution	298
Kognitive Voreingenommenheiten,	
die das Gesamtbild verzerren	299

Perspektivenübernahme	300
500 Jahre immer stärkeren Mitgefühls	301
Kinderarbeit	302
‣ <i>Frauenrechte</i>	304
Der Niedergang des Kolonialismus	306
Die Weiterentwicklung des Mitgefühls	309
‣ <i>Jimmys große Entscheidung</i>	310
Mitgefühl als treibende Kraft der Gehirnentwicklung	313
Mitgefühl verändert das Gehirn des Einzelnen	315
‣ <i>Der heilige Martin von Porres und das strahlende Licht</i>	317
Immer mehr Menschen entwickeln Mitgefühl	319
Fast die Hälfte der Bevölkerung	
erlebt veränderte Bewusstseinszustände	320
Immer mehr gemeinnützige Organisationen	321
Mitgefühl verändert das Gehirn stark	322
‣ <i>Das menschliche Gehirn wird größer</i>	323
Hoch entwickelte Gehirne verbinden sich miteinander	325
Resonanz und Muster in der Natur	326
Das universale Bewusstsein und das menschliche Gehirn	
interagieren miteinander	329
‣ <i>Die Struktur des menschlichen Gehirns sieht aus wie das Universum</i>	330
Koevolution des Universums	
und des menschlichen Gehirns	333
Wir leben in einem bewussten Universum	335
Die Evolution gibt Vollgas	335
Vertiefende Praxis	337

Der Trend hin zu globalem Wohlergehen	340
Gegentrends	342
Schlagzeilen werden immer düsterer	344
Verzweiflung bei den untersten 20 Prozent	344
Florieren der oberen 20 Prozent	345
Die Erwachenden	346
Die große Divergenz	347
Wohin uns die spirituelle Intelligenz zukünftig führt	349
Gesundheit	349
▶ <i>Jack Schwarz und die heilende Kraft der Liebe</i>	351
Lebenserwartung	353
Medizin	355
▶ <i>Mit Ärzte ohne Grenzen Grenzen überschreiten</i>	358
Psychologie	360
Sozialer Einfluss	362
Kreativität	364
Technologie	365
Wissenschaften	366
Krieg und Gewalt	367
▶ <i>In Gottes Gnade</i>	370
Politik und Regierung	374
Umweltaktivismus	375
▶ <i>Verrückte Spaß-Visionäre</i>	376
Landwirtschaft und Ackerbau	378
Klimawandel	379
Religion und Philosophie	382
▶ <i>Der Papst und der Attentäter</i>	382
Die Vermessung der Leere	384
Unternehmensführung	385
Wirtschaft und Finanzpolitik	386
Reichtum	387
▶ <i>Giving Pledge – Das Versprechen, (etwas) zu geben</i>	389
Berufe	391

Geschäftsleben	392
Justiz	394
Elternschaft, Ehe und generationsübergreifende Beziehungen	396
Bildungswesen	398
Kunst, Literatur und Architektur	398
Journalismus	399
Sport	400
Die Beavers schalten den Emotionsregulierungs- Kreislauf ein	401
Wie viel spirituelle Intelligenz ist für Veränderungen nötig?	403
Die Zukunft erleuchten	406
Vertiefende Praxis	408

## Anhang

Über das Schreiben dieses Buches	410
Quellenangaben	420
Bildnachweis	444