

Der berühmte Physiker W.Heisenberg sagte einmal folgendes:

"Es ist eine Illusion die Welt beschreiben zu können, ohne von uns selbst zu sprechen."

So wie ich die Welt immer mehr als einen fließenden, sich wandelnden Prozess erlebe, in dem nichts starr ist, so merke ich auch, dass mein Menschen- und Weltbild stark von meinen Erfahrungen und von meiner Persönlichkeitsentwicklung geprägt ist.

In dieser Arbeit habe ich versucht meine Sichtweisen schriftlich zu manifestieren, welche Dynamiken in mir, in uns Menschen wirken, die uns davon abhalten, wirklich lebendig zu sein und lieben zu können.

Alles Lebendige in diesem Kosmos strebt nach Entfaltung seiner Existenz, sonst vertrocknet es und verkümmert es.

Für Tiere ist es einfach "wirklich" lebendig zu sein, denn sie sind nicht imstande sich "Gedanken zu machen". Wir Menschen meinen jedoch mit Hilfe des Verstandes, das Leben und die Lebendigkeit steuern zu können.

Das Leben und die Liebe lassen sich jedoch durch Denken nicht steuern und schon gar nicht manipulieren.

Das Leben und die Liebe entstehen immer im Augenblick.

Leben und Lieben bedeutet seelische Wachheit und Freiheit.

Das Geheimnis von Freiheit ist der Mut.

Viel Mut ist erforderlich um die eigenen Gefühle wach und vorurteilsfrei beobachten zu können.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Dank an Regina und Bali	1
Wenn du liebst, was du tust, wirst du in deinem Leben arbeiten	3
Seele und Persönlichkeit	7
Wie entstehen Konditionierungen?	8
Der Götzendienst des Denkens	10
Manipulation	13
Von der Erfahrung zum bewussten Erleben	16
Wie heilen unsere Wunden	18
Es redet im Schweigen - es schweigt im Reden	21
Meditation und Hirnforschung	25
Die kosmische Lebensenergie	31

„ Es kommt nicht so sehr darauf an, was man aus uns gemacht hat, sondern viel mehr auf das, was wir aus dem machen, was man aus uns gemacht hat“ (Jean Paul Satre)

Liebe Regina! Lieber Bali!

Dieser Satz drückt prägnant eine Lebenshaltung aus, die aus der Erkenntnis stammt, dass wir Menschen Wahlmöglichkeiten haben und wir nicht auf einer Rolle oder Identität, innerhalb derer wir Menschen, wie auf Schienen bewegen müssen, festgelegt sind.

Ich habe bei euch, von euch, durch euch viel lernen und damit viel über mich erfahren dürfen.

Meiner Arbeit habe ich den Titel „Auf der Suche nach Gold“ gegeben.

Gold, jener Seinszustand, der in uns allen mehr oder minder spürbar, oder mehr oder minder, verborgen ruht.

Die erste KriegerInnenaufgabe, die ich mir im T15 gestellt hatte, lautete folgendermaßen:“ Ich möchte einen Ort in mir finden, von dem aus ich mich wohlwollend betrachten kann“.

Jetzt, am Ende des Aufbautrainings, kann ich mit Freude feststellen: „Ich bin fündig geworden“.

Ich habe durch euch lernen dürfen, dass Freiheit, auch die Bereitschaft ist, sich dem Risiko auszusetzen, das da heißt, dem Leben gegenüber verletzlich zu werden.

In diesen Jahren bei euch, hatte ich immer das Gefühl, ihr stellt mir „alles“ auf einem Goldtablett zur Verfügung, um wahre

„Tiefseelentauchgänge “

absolvieren zu können.

Als „Arunautin“ habe ich bald realisiert, dass mein „langer Atem“ mir sehr hilfreich sein kann.

So konnte ich es wagen meinen Tiefseelenmonstern und Ungeheuern zu begegnen. Das Wissen und das Gefühl immer gut begleitet zu werden, hat mich mutig gemacht.

Trost und Zuspruch gab es auch immer, sobald ich wieder an die Oberfläche zurückgekehrt bin.

Bald habe ich diesen Tiefseelenerforschungstauchgängen mit mehr Erwartungsfreude als Angst entgegengesehen.

In den letzten Jahren war ich oft sehr verwirrt und Chaos hat sich in meinem Inneren breitgemacht.

Doch die Verwirrung, dieses „emotionale und gedankliche Chaos und letztlich diesen Schmerz immer wieder auszuhalten und zu erleben und nicht vom Weg abzukommen, da liegt der Schlüssel in die Freiheit.

Wenn du liebst, was du tust, wirst du nie wieder in deinem Leben arbeiten (Konfuzius)

Meine „Arbeit“ war mir immer und das hat sich bis zum heutigen Tag nicht verändert, sehr wichtig.

Vor mehr als 25 Jahren, habe ich in Wien, als Pädagogin im Julius Tandler Zentrum vormals „Kinderübernahmestelle“ – „nomen est omen“ zu arbeiten begonnen.

Damals ,am Anfang der 80er Jahre, wurden „ verhaltensauffällige Kinder“ von vielen noch als „Gstörte“ im abwertenden und vorverurteilenden Sinn, so nach der Redensart „Einmal gstört – Immer gstört“ gesehen.

Meine Ausbildung zur Pädagogin, hatte ich schon damals als einen bloßen Aneignungsprozess von Wissen erlebt.

Nie habe ich dort gehört, dass man unbewusste Anteile des eigenen Handelns, Übertragungs- und Gegenübertragungsgeschehen, von Mensch zu Mensch, somit also auch von Pädagogen zum Lehrer, zum Tragen kommen.

Die Teilnahme an Seminaren, der damals noch sehr spärlich besetzten Psychagogen und Beratungslehrerszene, die durchwegs „therapeutische Inhalte“ hatten, hatten mein Verständnis, für diese Kinder und natürlich auch für mich wachsen lassen.

Diese Kinder und Jugendlichen leben ja häufig nach dem Motto:

„ Angriff ist die beste Verteidigung: Wenn ich schon nicht geliebt werde, soll man sich wenigstens vor mir fürchten.“

Das Wissen und die Erkenntnis , dass sich Menschen aus Angst und

innerer

Abwehr destruktiv, regressiv, unreif und sich und andere oft schädigend verhalten, hat meine Einstellung Menschen gegenüber beeinflusst und geprägt.

1992 habe ich in meiner Abschlussarbeit meiner Supervisionsausbildung folgendes geschrieben:

„Jeder Mensch bringt eine Saite in mir zum Schwingen, die immer eine Melodie hinterlässt. Nicht immer so angenehm und schmeichelnd wie Mozarts Kleine Nachtmusik, durchaus bewegend und aufrüttelnd wie Beethovens Neunte. Mitunter schwer und tragend wie Wagners Musik und immer wieder fremd und misstönend wie 12 – Ton Musik.

Für mich stellt Arbeit mit Menschen, seien es Erwachsene oder Kinder, immer ein Stück Therapie mit mir selbst dar.

Meine „Ent-wicklung“ hat mir deutlich gemacht, dass durch Beleuchten meiner dunklen Seiten, sie viel an Bedrohlichkeit verlieren. Dadurch lassen sie sich begreifen, werden ein Teil von mir und müssen nicht in den Keller der Seele verbannt werden.

Heute kann ich feststellen, dass westliche Therapieformen, die ja ausgerichtet sind auf Entwicklungsstörungen, die in der Biographie begründet sind, eine chronische und somit anstrengende, psychische Schiefelage etwas ausgleichen vermögen, doch noch lange nicht zu einem flexiblen, gesund ausgeglichenen Gleichgewichtslage in einem selbst führen.

Das Durcharbeiten der eigenen Biographie, die Auseinandersetzung mit meiner eigenen emotionalen Dynamik haben mir zu einem bestimmten Grad zu einem „Selbst-Verständnis“ geholfen.

Doch wirklich zwischen „*Leiden und Schmerz*“ zu unterscheiden , gelang mir erst durch das Eintauchen in die Stille.

Ein herz –und liebevolles Dankeschön, hier an dieser Stelle, an meinen langjährigen Zenlehrer Christoph Singer.

Spiritualität hat immer mit einer existentiellen Dimension zu tun, mit der auch eine, im Idealfall völlig gesunde Persönlichkeit konfrontiert ist.

Letzten Endes ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Individualität und die Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit, die Auseinandersetzung mit dem Tod, das Thema.

Wahrscheinlich heißt es deswegen im Zen

„Du musst den Tod wählen um das Leben zu gewinnen „

Ich habe mich sehr oft, sicher bedingt durch meine Arbeit mit dissozialen, oft wirklich psychisch sehr kranken Kindern mit dem Thema „Leben“ auseinandergesetzt.

Sehr oft war es aber umgekehrt.

Meine Themen haben mir sehr zugesetzt.

Sie haben mich beschäftigt.

Sie haben mich bedrängt.

Sie haben mich bis aufs tiefste verunsichert.

Sie haben mich verzweifeln lassen.

Viel, viel mehr als mir lieb und angenehm war.

Doch gerade in diesem Durchleben dieser „ganz verzweifelten Zeiten“ war die Frage „Wer bin ich“ auch immer wieder der Wegweiser um aus einengenden Verstrickungen mich zu ent-wickeln.

Auf meinem oft sehr fordernden und anstrengenden Weg in die Stille, ist mir bewusst geworden, dass „Wahre Freiheit“ sehr eng mit unserer Beziehung zum „*Leiden und Schmerz*“ verbunden ist.

Heute weiß ich, wenn wir versuchen durch „*Leiden unserem Schmerz*“ zu entkommen, wir erst so richtig, leiden.

Seele und Persönlichkeit

Die **Seele** ist jener Anteil in uns, der sich jenseits von Seele und Raum befindet.

Sie ist mit dem *Großen Ganzen* verbunden.

Das Potential, der Reichtum, die Fülle an essentiellen Qualitäten , die dort in uns grundangelegt sind wie Liebe, Güte, Offenheit, Klarheit, Freundlichkeit, Hingabefähigkeit, Kreativität, Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit, Verbundenheit und vieles mehr, können jedoch verkümmern und liegen dann brach und womöglich unbenutzt, in uns.

Jede Seele möchte sich entwickeln, sie möchte wachsen und blühen.

Jede Seele möchte zum Wohle des *Großen Ganzen* beitragen und dadurch in die *Einheit* zurückfinden.

Als paradox gilt es für uns zu erkennen, dass unsere Seele, nie wirklich aus der *Einheit* herausgefallen ist.

Unsere **Persönlichkeit** ist an Raum und Zeit und an dieses Leben gebunden.

Die Seele findet über ihre verschiedenen Inkarnationen hinweg, in vielen Persönlichkeiten Ausdruck.

Die Persönlichkeit wird durch die Zeit, in der sie lebt, und durch die äußeren politischen, gesellschaftlichen, kulturellen, familiären und erzieherischen Einflüsse und durch vorhandene Rollenmodelle geprägt. Häufigst sind wir Menschen mit diesen Prägungen und Mustern völlig identifiziert.

Wie entstehen Konditionierungen?

Sehr früh, bereits beim ersten Atemzug, beginnt ein „kleiner Mensch“ sich gegen die bedrohlichen Dinge zu schützen, die ihm immer wieder begegnen.

Diese Bedrohungen von außen erzeugen in uns allen Angst und aus dieser Angst heraus beginnen wir uns zu verkrampfen. Mit der Weiterentwicklung unserer Intelligenz wird dieser Prozess ungeheuer beschleunigt.

Wir versuchen dann nicht nur der Bedrohung zu begegnen, in dem wir sie in jeder Zelle unseres Körpers speichern, sondern setzen jegliche Bedrohung zu allen vorangegangenen in Beziehung, indem wir unser Gedächtnis benutzen. So entstehen Konditionierungen und damit wird unsere Offenheit und Unbegrenztheit bedroht und eingeengt und ein falsches Selbstbild entsteht.

Durch dieses falsche Selbstbild entsteht auch immer ein Urteil über mich selbst, zu dem ich aufgrund dieser Konditionierung gekommen bin.

Es ist auch nicht immer notwendig, dass ich verstandesmäßig weiß, worin meine Konditionierung besteht, auch wenn das sehr hilfreich sein kann.

Wichtig ist, dass ich erkenne, dass ich mit meinem falschen Selbstbild identifiziert bin.

Wir alle tragen dadurch mehr oder minder die Tendenz in uns frühe Beziehungsmuster wiederzubeleben, aus dem Bedürfnis heraus, unerledigt

gebliebene, infantil-kindliche Wünsche und Sehnsüchte zu befriedigen, unerledigte Konflikte zu lösen oder aufsteigenden Ängsten vorzubeugen. Wir Menschen begegnen unseren Mitmenschen mit Verhaltensformen und Verhaltenswünschen, die wir vom Umgang mit Eltern, Geschwistern sowie frühen Bezugspersonen gewöhnt sind.

Andererseits spiegeln diese Menschen natürlich auch unbewusst ihre Prägungen aus ihrer Kindheit wieder.

Diese Spiegelung kann uns, solange wir noch eingeeengt im Gefängnis unserer Identifikationen reagieren, dazu verleiten, unsere Gegenüber so zu behandeln, wie wir es aus unserer Biographie gelernt haben.

Permanent finden solche Verschiebungen statt.

Triebimpulse, Gefühle und Abwehrhandlungen, die sich auf eine Person in der Vergangenheit beziehen, sind somit auf eine Person in der Gegenwart verschoben worden.

Das heißt: Die Wahrnehmung und Interpretation gegenwärtiger Geschehnisse geschieht im Lichte früherer ähnlicher Erlebnisse und Erfahrungen.

Der Götzendienst des Denkens

„Der Götzendienst des Denkens liegt dann vor, wenn jemand redet und davon überzeugt ist, sein Erleben liege im Wort selbst.

Ein solcher Mensch merkt gar nicht, dass er selbst nichts mehr erlebt, sondern dass das Wort oder der Gedanke zu seinem kleinen Götzen geworden sind.

Der Gebrauch des Wortes vermittelt ihm den Eindruck, mit dem, was das Wort bedeutet, in Berührung zu sein, während er in sich selbst in sich nichts erlebt.

Er kommt mit dem Erleben viel mehr nur indirekt in Berührung, wenn er mit dem Wort Kontakt hat, von dem er annimmt, dass es das Erleben ausdrückt.“ (Erich Fried)

Bei genauerer Betrachtung jedoch gibt es „zwei Arten von Gedanken“.

Es gibt zum einen Gedanken „Kopfarbeit“ in dem Sinne des praktischen, kreierenden und somit konstruktiven Denkens. Als schlichtes Beispiel: Um einen bestimmten Kuchen zu backen, muss Mensch denken, ebenso um ein physikalisches Problem zu lösen oder um ein Finanzamtsformular richtig auszufüllen. Dazu ist der Verstand auch da.

Hier kann man nun wirklich nicht von *wirklich* und *unwirklich* sprechen.

Tatsächlich kreisen jedoch 90 % der Gedanken, die unser „Kopf“ produziert um Vorstellungen, Meinungen, Bewertungen, Urteile, Erinnerungen oder Zukunftsträume.

Zusätzlich werden „emotional gedachte Gedanken noch mit Wünschen,

Analysen, Interpretationen, Spekulationen eingefärbt.

Die Gedanken kreisen und kreisen im Kopf und so versuchen wir uns mittels unserer Gedanken eine Art von Leben zu erschaffen, das angenehm sein und in dem wir Sicherheit haben.

Wir streben nach Wohlbefinden.

Alle Menschen sind mit einem Verstand der sie befähigt, denken zu können, ausgestattet.

Mit dem Erinnern wir uns auch an das was schmerzhaft war oder wir träumen gerne von der Zukunft, von all den Dingen, die wir gerne hätten oder die uns vielleicht widerfahren sollen.

So filtern und färben wir alles ein, was in der Gegenwart geschieht.

Diese Art von Gedanken jedoch haben alle keine existenzielle Wirklichkeit.

Somit sind diese Gedanken „leere Energie“ die aus unseren Konditionierungen stammt.

Es liegt keinerlei existenzielle Wahrheit in ihnen.

Wir glauben nur, dass sie real sind, und Menschen identifizieren sich somit mit ihnen.

Wenn uns wirklich etwas oder jemand ärgert, irritiert und damit belastet, beginnen wir „erst so richtig zu denken“.

Wir machen uns Sorgen, wir spinnen die Angelegenheit aus, wir färben unsere Gedanken emotional ein, wir grübeln, wir rätseln, wir forschen nach möglichen Gründen.

Wir denken immerzu nach, denn wir glauben, dass wir so unsere Lebensprobleme lösen können.

Wir kreisen das Problem mit Denken so richtig ein.

Wir analysieren permanent und meistens versuchen wir herauszufinden, wer oder was das Problem verursacht hat.

Wenn wir jedoch diesen sich selbst und oft andere verurteilenden, beschuldigenden, anklagenden und bewertenden

„Emotionsgedanken“ folgen, sind wir von uns – von dem was uns wirklich ausmacht – von unserem wahren Selbst und natürlich von unseren Mitmenschen getrennt.

Wir haben uns somit selbst von unserem „Problem“ scheinbar losgelöst und können es trotzdem durch unser Denken und Analysieren und Reagieren nicht lösen.

Die Blockierung durch unsere „Emotionsgedanken“ lässt unser Problem „unlösbar“ werden.

Manipulation

Unser Handeln wird oft diktiert von unserem Denken; unsere geistige Haltung, die aus konditionierten Vorstellungen, Meinungen, Erwartungen... gebildet wird.

Daraus entwickeln wir individuelle Vorstellungen, wie wir und demnach unser Leben zu sein hat.

Somit will unser Denken, *unsere Welt* in ein Schema pressen, um unsere Vorstellungen zu stützen und zu untermauern, anstatt sich den offensichtlichen Gegebenheiten und Notwendigkeiten zu öffnen.

Diese falsche Reihenfolge lässt das Handeln manipulativ werden.

Ganz sicher ist es so, dass wir natürlich Vorstellungen haben müssen um handlungsfähig zu werden.

Das Problem liegt darin, dass wir glauben unsere *konditionierten Vorstellungen* seien die Wahrheit.

Sehr oft haben unsere *Leiden* die Wurzel in diesen *gedachten Vorstellungen*, die in uns ein falsches Selbstgefühl erzeugen, das oft aus sehr konkreten Vorstellungen besteht, wie wir oder etwas zu sein hat.

Wenn wir dann noch glauben, dass dieses Selbst wirklich existiert, und seine Vorstellungen und Erwartungen für die Wahrheit halten, meinen wir dieses Selbst schützen und seine Wünsche erfüllen zu müssen.

So leben Menschen oft nach Vorstellungen, die ihnen ihr *falsches Selbst oder Ego* diktiert; so ein Leben wird dann von „Ich will“ diktiert.

Dieses „*Ich will*“ will viel an Anerkennung, Erfolg, An- und Aufregung

und Abwechslung. So wird aus Zivilisation *Zu-viel-isation*. Auf diese Art und Weise versuchen Menschen, die ihre Vorstellungen, für sich *Selbst halten* permanent zu versorgen.

Ein Beispiel: wenn wir selbstlos erscheinen wollen, werden wir alles daransetzen, so zu erscheinen, als seien wir wirklich nicht egoistisch. Dadurch ist keine Handlung, kein Verhalten frei von der Erwartung eines Tauschgeschäftes.

Wenn wir etwas tun, erwarten wir etwas dafür.

Wir wollen etwas zurückhaben.

Bei einem gewöhnlichen Geschäft gebe ich dem etwas, von dem ich etwas haben will z.B. ich will 3 Äpfel, kaufe 3 Äpfel und gebe dem Apfelverkäufer das Geld für 3 Äpfel.

Geld gegen Äpfel --- Äpfel gegen Geld--- ein klarer Tausch

Doch das *Spiel* in dem wir Tauschgeschäfte mit unseren Taten und Handlungen machen ist etwas anderes.

Denn, wenn wir in diesem manipulativen Spiel etwas geben, wollen wir etwas zurückhaben. Wir wollen nämlich, dass der andere unsere persönlichen Erwartungen erfüllt.

Wenn wir in diesem Spiel etwas geben, wollen wir eine Gegengabe.

Viele Elternspiele fallen in diesen Rahmen.

„Ich habe etwas für dich getan und du bist so undankbar“!!!

genau dieser Satz drückt treffend die Haltung der Tauschmentalität aus.

Diese Haltung ist manipulativ.

Selten bekommen wir mit dieser Haltung, was wir wollen- und Eltern

von ihren Kindern schon gar nicht.

Jegliche Erwartung eines solchen Tauschhandels stellt sich über kurz oder lang, als Irrtum heraus.

Wenn wir mit diesem Irrtum scheitern erleben wir eine *Ent-täuschung*.

Anstatt die Enttäuschung zu erleben, nehmen wir Zuflucht in Ärger Anklagen, Kritik und Tratschereien.

Dieser Augenblick der *Ent-täuschung* kann aber auch zu einem unvergleichlichen Geschenk werden, das wir mehrmals am Tag erfahren und empfangen, sobald wir ärgerlich, irritiert oder wütend werden.

Dieses Geschenk bekommen wir immer in dem, in dem etwas nicht so geschieht, wie wir uns das vorstellen.

Je öfter wir uns solche Augenblicke bewusst machen, desto eher erkennen wir den Drang, lieber unser Leben nach Vorstellungen zu leben, als es wirklich so zu leben wie es ist.

Von der Erfahrung zum bewussten Erleben

Das Leben ist eine Aneinanderreihung von Erfahrungen.

Jede dieser Erfahrung von unserem ersten Atemzug an .auch bereits die früheren. hinterlassen Spuren in der Seele eines neugeborenen Kindes. die noch unbegrenzt und von offener Weite ist. Oft müssen wir schon in unserer frühen Kindheit so leben, dass wir uns Befriedigung außerhalb von uns selbst suchen müssen. Demnach wollen wir immer etwas finden, um unsere Urangst zu verbergen, dass uns etwas fehlen könnte. Deshalb hasten wir oft als Kinder von einem zum anderen, um die Löcher oder Lücken zu füllen, die wir bereits in uns als Mangel spüren.

Im Laufe unserer Entwicklung bringen wir bringen wir .unsere konditionierten Gedanken, immer wieder in neue Erfahrungen ein.

Wenn wir nun alle unserer neuen Erfahrungen in diesen „Assoziationsschleier“ hüllen wird so eine Erfahrung zum Objekt. So wird unser Leben zu einer Begegnung mit lauter Objekten. Das Leben wird somit zu einer Aneinanderreihung von Dingen und Geschehnissen, die sich außerhalb von uns „selbst“ ereignen.

Das Leben ist dualistisch geworden.

Somit bestimmen unsere Erinnerungen aus unserer Vergangenheit unsere Erfahrungen in der Gegenwart und engen unseren wahren Raum, sowohl gedanklich als auch emotional ein. Der Handlungsspielraum ist ähnlich eng und eingeschränkt. Er verläuft wie auf vorprogrammierten Schienen.

Wie können wir wirklich etwas in uns drinnen erleben?

Heilsam ist es, einmal zu erkennen, dass das Problem, nicht im Außen, sondern in uns drinnen besteht.

Wenn ich mich verwirrt fühle, liegt es nicht daran, dass es ein Problem gibt, für das ich irgendeine Lösung finden muss.

Es liegt einfach daran, dass ich einfach nicht weiß, wer ich wirklich in Beziehung zu diesem Problem bin.

Das Problem liegt nicht da draußen.

Das Problem liegt in mir: Ich weiß nicht wer ich bin!

Wenn ich wirklich fühle wer ich bin, kann ich Entscheidungen treffen, die mir zutiefst entsprechen. Indem ich mehr und mehr erkenne „wer ich wirklich bin“ wird es auch immer klarer spürbar für mich werden, was mein Leben wirklich braucht.

Natürlich ist Selbsterkenntnis immer unvollständig, doch wenn wir immer mehr mit unserem Herzen in Berührung kommen, wird Klarheit wachsen darüber, wer wir sind und worum es im Leben geht und was es noch zu lernen gibt.

Wie können wir die Barriere der Emotionsgedanken durchdringen?

Was heißt den Augenblick und damit sich selbst erleben?

In diesen Augenblicken in denen wir auch nur ein flüchtiges Urteil über einen anderen oder uns selbst haben, sollte bereits bei uns allen eine innere rote Warnlampe aufleuchten.

Wir Menschen denken viele schädliche Dinge und oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst.

Es gilt zu erkennen, warum wir nicht aus unserem wahren Wesen mit all seinen essentiellen Qualitäten heraus leben können.

Wie heilen unsere Wunden?

Das Wahrnehmen der „emotionalen Schmerzbindungsgedanken“ und sich der Inhalte dieser Gedanken bewusst werden ist ein immer wieder wesentlicher Schritt. Doch das allein reicht noch lange nicht aus um all diese konditionierten Gedanken aufgeben zu können. Wichtig ist zu begreifen, woraus die Bindung zu den Gedanken besteht.

Dies ermöglicht erst, diesen Komplex aus Gedanken und physischen Empfindungen wahrzunehmen und wirklich zu erleben.

Ein wichtiger und unerlässlicher Schritt ist die Entscheidung, die darin besteht die Gedanken zu beobachten ohne damit etwas zu tun.

Die Entscheidung ob wir im „*Hirn und Jetzt*“ oder im *Hier und Jetzt* leben wollen, liegt einzig und allein bei uns.

Dann kann mit der Arbeit begonnen werden.

Das immer und immer wieder Wahrnehmen der biographischen emotionalen Ablagerungen im Körper beschreibt Wilhelm Reich folgendermaßen: jede muskuläre Verkrampfung enthält die Geschichte und den Sinn ihrer Entstehung; sie ist die Form in der sich das infantile Erleben als Schädigung erhält.

Das friedliche Verweilen im Schmerz selbst wirkt schon befreiend.

Friedlich verweilen bedeutet, das Empfinden des Schmerzes, wo auch immer er gerade sich befindet und wie auch immer er sich anfühlt.

wahrzunehmen und auszuhalten. Immer wieder aushalten....

Der Atem führt uns zu alten Wunden und besonders im Ausatmen hilft er uns auch, sie wieder „loszulassen“.

Somit kann sich das, was immer wir im Leben als seelischen Schmerz und somit körperlichen „Eindruck“ im wahrsten Sinne des Wortes in uns hineingedrückt hat, auch wieder lösen.

In allen spirituellen Traditionen und alle großen Meister der Philosophie, sprechen davon, dass diese *Reinigung* ein zentraler Aspekt unserer, ebenfalls im wörtlichen Sinn *En-twicklung* der Auflösung von *Verwicklungen* ist.

*Du kannst nur lernen,
dass du das ,was du suchst,
schon selber bist.*

*Alles Lernen ist das Erinnern an etwas.
das längst da ist und auf Entdeckung wartet.*

Alles Lernen ist das Wegräumen von Ballast.

*Bis so etwas übrig bleibt wie eine leuchtende innere
Stille.*

*Bis du merkst, dass du selbst der Ursprung von Frieden
und Liebe bist.(Sokrates)*

Durch unser persönliches Erleben und immer wieder durch und durch erleben liegt auch der Schlüssel zu unsere Authentizität.

Durch unser persönliches Durchleben erblüht unsere eigene Wahrheit zum Leben. Sie wird dadurch in uns zur lebendigen Wahrheit.

Die einzige Wahrheit ist die eigene persönliche Wahrheit.

Wahres Erleben selbst und unsere Selbsterkenntnis beinhaltet, dass wir alle biographisch bedingten einschränkenden Bilder und Vorstellungen von uns und dem Leben ablegen können.

Dann erst können wir uns selbst und unseren Mitmenschen mit achtsamer Aufmerksamkeit –ohne Vorurteile und Bedingungen begegnen.

Sehr oft ist „Lebensunbehagen“ der wahre Motor, der uns antreibt das *Melodrama Leben* umzuschreiben.

Wenn wir wirklich in der Lage sind unserem Schmerz zu begegnen, ihn ins Antlitz zu blicken und dadurch ihn wirklich zu durchleben, anstatt ihn zu verdrängen, verdecken oder rationalisieren, sehen wir auch andere Menschen immer wieder mit anderen Augen.

Leben mit Mitgefühl heißt, dass ich einen anderen Menschen, wenn ich ihn begegne wirklich ansehe und dass ich nicht zu dem was ich sehe noch „tausend andere Dinge“ hinzufüge. Nach diesem Zustand, dem Leben in und mit Mitgefühl für sich und andere, brauchen wir nicht krampfhaft suchen.

Es ist unser Naturzustand, wenn das Ego, das falsche Selbst abwesend ist.

Wir sind die einzigen Geschöpfe auf dieser Welt, denen die Gabe des *Bewusst-seins* zu eigen ist.

Ich bin für alle Möglichkeiten dankbar zu erkennen, was das Leben wirklich ist.

Es redet im Schweigen -----Es schweigt im Reden

Meditation

In meinem Verständnis bedeutet Meditation nicht den realen Verstand beiseite zu schieben, sondern den *emotional gedachten Gedanken*, den aus unseren Konditionierungen stammenden Gedanken, zuzuhören, sich bewusst mit ihnen vertraut zu machen, sie somit beobachten zu können, solange bis sie sich nicht mehr *in unsere Wahrheit* einmischen.

Niemand, kein Mensch kann vor seinen Gedanken flüchten, niemand kann sie auf Dauer, ver- und zudecken.

Niemand ohne Meditationserfahrung kann sich gedanklich zwingen nichts zu denken.

Beim Sitzen Zazen, üben wir, von der sich in unseren Köpfen permanent drehenden Gedankenwelt Abstand zu nehmen um immer wieder mit dem Atem in den gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.

Eine Entscheidung gilt es immer wieder zu treffen: „Nein, ich möchte nicht, dass es sich wieder hier, bei mir da oben im Kopf, so turbulent im Kreis zu drehen beginnt.“

Beim Sitzen lernen wir keinen Unterschied zu machen zwischen guten und schlechten Empfindungen, angenehmen und unangenehmen Erleben.

Die Grundhaltung im Zazen und dies wird auch eine Grundhaltung im und für das Leben - ein ganzheitliches Leben lautet:

Es ist wie es ist und wie es ist so ist es.

Gerade in diesem in diesem Augenblick ist es so.

Ich bin was ich bin –gerade in diesem Augenblick.

In diesem einen Atemzug...

In jedem Augenblick, in jedem Atemzug ist *einfach* das, was gerade ist – nicht mehr und nicht weniger.

Zazen ist *Arbeiten mit allem* und dazu gehören *Gedanken Emotionen, Empfindungen und Gefühle*

Anstatt sie abzuwehren öffnen wir uns für sie, indem wir sie beobachten und somit bewusst wahrnehmen.

Anstatt sich auf einen bewussten Punkt zu konzentrieren gilt es unser Bewusstsein soweit wie möglich für unsere Wahrnehmungen zu öffnen.

Es geht um lernen. Es geht zu lernen zu beobachten was im Inneren und somit auch im Außen geschieht.

Im Zazen lernen wir zu spüren was ist und lassen es zu, ohne es zu halten, analysieren oder wegschieben zu wollen.

Je klarer wir das Wesen unserer Empfindungen, Emotionen und Gedanken sehen, sind wir in der Lage, sie auf ganz *natürliche Weise* zu durchschauen.

Beim Sitzen geht es nicht um romantisierende Spiritualität, bei der alles süßlich idealisiert wird und bei der man versucht, der Wirklichkeit und den mit ihr verbundenen *Leiden* zu entfliehen.

Durch und beim Sitzen kann man lernen, den Augenblick so zu erleben wie er wirklich ist.

Durch Sitzen können wir unsere *konditionierte Weltanschauung* die in etwa so lautet:

„ Hier bin *ICH* und da draußen ist *ETWAS*, das mir entweder *gefällt*, das will *ICH* dann auch haben – entweder besitzen oder tun.

Und

dort *draußen* ist auch etwas, das mich verletzt und

das werde *ICH* vermeiden“

durchschauen und mit Stille durchdringen

Hinter dieser Fassadenhaltung steckt tiefes Lebensunbehagen.

Ganz tief drinnen lauert Angst, Schmerz und oft wilde Verzweiflung.

Mit dieser Mischung, mit diesem Konglomerat sind wir nicht in der

wirklich tief zu entspannen oder gar Frieden in uns zu erleben.

Tiefe Sicherheit entsteht dann in uns, wenn wir langsam die „*Kontrolle loslassen*“ und uns *wirklich selbst* gestatten, das zu fühlen, was wir am meisten fürchten.

Es gibt nämlich keine *wirkliche Sicherheit* im Leben, aber ungemein viel Angst *SIE* zu verlieren.

Unser wirklich sicherer Hafen in uns hängt vom Grad unserer Bewusstheit und von unserer Ehrlichkeit uns *SELBST* gegenüber ab.

Beim Zazen lernen wir der Anatomie des gegenwärtigen Augenblicks sorgfältigste Aufmerksamkeit zu schenken.

Durch das intelligente und ausdauernde Filtern der verschiedenen Erscheinungsformen von *Geist, Seele und Körper* lernen wir unsere Muster zu erkennen und wir merken, dass wir sie auch aufgeben können.

Meditation bedeutet immer und immer wieder subtile Veränderungen in uns herbeizuführen; Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug...es bedeutet

zu durchschauen, was wir unsere *Persönlichkeit* nennen.

Wir lernen unseren Geist, unseren Körper, unsere Gedanken, unsere Sinneswahrnehmungen, alles was wir für uns *SELBST* wirklich anzusehen.

Die Kraft liegt in der Langsamkeit – bis in alle Zellen dringt dann langsam das Wissen ein,

Wer wir wirklich sind.

Meditation und Hirnforschung

In den letzten zwei Jahrzehnten begann sich die moderne Naturwissenschaft ernsthaft der Meditation zuzuwenden. Zunächst waren es die Mediziner, die vor allem die positiven Auswirkungen von Meditation auf die Gesundheit erforschten. So konnten Studien unter anderem nachweisen, dass Meditation den Blutdruck senkt, Stresssymptome lindert, das Immunsystem verbessert und Hilfen bei Schlafstörungen und Schmerzen lindert. Durch regelmäßige Meditation werden Herzschlag und Atmung ruhiger, was eine sehr positive Wirkung auf die Psyche mit sich bringt, dadurch nehmen Depressionen und Angstzustände deutlich ab. Wissenschaftler haben sich in der Vergangenheit eher zögerlich der Erforschung von Meditation genähert. Während sich Wissenschaftler in der Vergangenheit ihren guten Ruf zu verlieren, hüten mussten, sich mit Meditation zu beschäftigen, wird die alte Kunst der Gedankenkontrolle und Transzendenz nicht mehr als Esoterisch und New Age abgetan.

Die Grundlagen für die Meditationsforschung haben Pioniere wie Dr. Benson und Dr. Jon Kabat-Zinn gelegt.

Neurologen wie Richard Davidson und Sarah Lazar haben in jüngster Zeit die Aufmerksamkeit der wissenschaftlichen Gemeinschaft und Öffentlichkeit auf sich gezogen.

Mit Hilfe neuester wissenschaftlicher Werkzeuge, wie die Messung des

regionalen cerebralen Blutflusses (RCBF) und der Magnetresonanztomographie (MRT), der Magnetresonanzenzephalographie (MEG) und der verbesserten Elektroenzephalographie (EEG) sind Hirnforscher und Neurologen in der Lage die Wirkung von Meditation auf das menschliche Gehirn nachzuvollziehen.

Sie waren so in der Lage, wissenschaftlich solide zu belegen, dass Meditation nicht nur die Art, wie das Gehirn funktioniert, grundlegend verändert, sondern dass ihre Wirkungen bis in die physische Struktur des Gehirns reichen.

Die Studien

Meditation optimiert die Funktionsweise des Gehirns. Forscher der Universität von Wisconsin fanden in einer Studie mit tibetischen Mönchen heraus, dass ein durch Meditation geschultes Gehirn ganz anders funktioniert als ein ungeschultes. Gearbeitet wurde dabei mit der tibetisch-buddhistischen Meditation auf bedingungsloses Mitgefühl.

Richard Davidson, Neurologe am Institut for Functional Brain Imaging der Universität von Wisconsin ist der Meinung, dass die Ergebnisse ein bislang ungeahntes Potenzial des menschlichen Gehirns erahnen lassen. Die Studie kam unter anderem zu folgenden Ergebnissen:

- 1 Menschen mit langer Meditationspraxis weisen während der Meditation eine erhöhte Frequenz von Gamma-Wellen auf (Gamma-

Wellen sind Gehirnwellen, die mit höherer geistiger Aktivität, starker Konzentration und Lernprozessen in Verbindung gebracht werden)

- 2 Die Gamma-Wellen-Frequenz war bereits überdurchschnittlich, bevor die Mönche zu meditieren begannen. Dies legt nahe, dass die Wirkung von Meditation auf die Gehirnwellen dauerhaft und nicht auf den Zeitraum der Meditation begrenzt ist.
- 3 Die Gehirne der Mönche dieser Studie wiesen gegenüber der Vergleichsgruppe ohne vorherige Meditationspraxis mehr und ungewöhnlich starke Gamma-Wellen auf.
- 4 Die Intensität der Gammawellen entsprach ungefähr der Dauer der persönlichen Meditationspraxis. Einige der sehr erfahrenen Mönche wiesen die stärksten Gamma-Wellen auf, die je in einem menschlichen Gehirn nachgewiesen wurden. In der Kontrollgruppe ohne vorherige Meditationspraxis war der Zuwachs an Gamma-Wellen während der Meditation nur gering.
- 5 Der menschliche Geist kann durch Meditation geschult werden
Meditative Schulung verändert das Gehirn und vergrößert seine Kapazität für Bewusstsein, Glück und Mitgefühl.

Meditation vergrößert das Gehirn. In einer weiteren Studie von Sara Lazar, Psychologin an der Harvard Medical School, wurde ebenfalls das Gehirn von Meditierenden mit einer Vergleichsgruppe ohne Meditationserfahrung verglichen. Die hier verwendete Meditationstechnik war eine buddhistische Achtsamkeitsmeditation, die mit Körper- und Sinneswahrnehmungen

arbeitet. Wahrnehmungen, die im Bewusstsein auftauchen, werden dabei registriert, ohne weiter darüber nachzudenken, ansonsten ruht die Aufmerksamkeit auf dem Atem.

Mit dieser Studie konnte nachgewiesen werden, dass Meditation nicht nur die Struktur des Gehirns verändert, sondern es sogar vergrößert. Genauer gesagt vergrößert regelmäßige Meditation die Dicke der Hirnareale, die mit Kognition, der Verarbeitung von Gefühlen und Wohlbefinden zu tun haben. Diese Areale der Großhirnrinde (Kortex) werden in der Regel mit zunehmendem Alter dünner. Meditation scheint also ein ebenso effektives wie angenehmes Mittel, den Alterungsprozess des Gehirns aufzuhalten und einige der negativen Auswirkungen des Alterns (wie abnehmende Gedächtnis- und kognitive Leistung) umzukehren.

Die Ergebnisse dieser Studie stimmen überein mit anderen Studien, in denen gezeigt werden konnte, dass gewisse Hirnareale durch Übung wachsen. So haben Musiker ein dickeres „Musik-Areal“, Tänzer und Sportler verdickte „Motorik-Areale“ und so weiter. Das Erstaunliche an Sara Lazars Studie ist, dass eine rein mentale, innerliche Aktivität wie Meditation denselben Effekt hat wie äußerlich-physische Aktivität, wie zum Beispiel das Lernen eines Musikinstruments, einer Sportart oder einer Sprache. Für das Gehirn ist die Vorstellungs- und Bewusstseinsarbeit aus der Meditation genauso real wie „echte“ Erfahrungen.

Meditation wirkt! Eine korrekt und ernsthaft praktizierte Meditationspraxis hat viele positive Auswirkungen auf unseren Geist und unsere Gesundheit.

Sie verändert sogar die Struktur des Gehirns und legt damit die Grundlage für die Erfahrung höherer Bewusstseinszustände.

Die Wirkungen der Meditation können verifiziert und mit wissenschaftlichen Mitteln sichtbar gemacht werden. Die subjektive Erfahrung des Meditierenden kann somit objektiviert werden.

Hirnforscher und Mediziner sind bereits jetzt in der Lage, die spezifischen Wirkungen verschiedener Meditationstechniken zu beschreiben, und dies wiederum in Verbindung mit bestimmten Krankheitssymptomen zu untersuchen. So könnte im Prinzip für viele Krankheiten die dazu passende Meditationstechnik gefunden und verschrieben werden. (Was übrigens nichts Neues wäre, denn ayurvedische Ärzte haben schon immer auch mit Meditationen oder Mantrien behandelt). Dies würde der modernen Medizin und Psychotherapie nicht nur völlig neue Wege eröffnen, sondern käme auch einem Paradigmenwechsel gleich – von einer vorwiegend Medikamenten-orientierten, materialistischen Sichtweise hin zu einem ganzheitlichen, spirituelleren Ansatz, der aber gleichzeitig wissenschaftlich fundiert und belegbar wäre.

Das Potenzial des menschlichen Geistes

Ungeachtet der verblüffenden Erkenntnisse der Quantenphysik wird das moderne Denken immer noch von dem materialistischen Paradigma bestimmt, welches Geist und Materie als komplett getrennte Einheiten betrachtet. Die beschriebenen wissenschaftlichen Studien zur Meditation

legen aber nahe, dass dieses Paradigma nicht die Wirklichkeiten von Gehirn und Geist widerspiegelt. Der menschliche Geist beeinflusst das Gehirn ebenso wie das Gehirn den Geist. Letzteres wird bei Hirnverletzungen oder Veränderungen der Hirn-Chemie durch Drogen und Medikamente offensichtlich, Ersteres war bislang noch nicht nachgewiesen worden. Aber die Hirnforschung zeigt nun, dass unsere Art zu denken die physische Struktur des Gehirns verändert.

Der Materialismus sieht den menschlichen Geist als Produkt von Materie – zum Beispiel Gefühle als bloße Folge chemischer Prozesse im Gehirn oder Gedanken als Resultat elektrischer Impulse. Yoga und Spiritualität, auf der anderen Seite, betrachten Materie als geronnenen Geist und den menschlichen Geist als Herrn des Gehirns, nicht seinen Nachfolger. Die Neurowissenschaften können den Graben zwischen diesen beiden polaren Weltansichten überbrücken helfen und das Beste von beiden Ansätzen zur Geltung bringen. So kann die moderne Hirnforschung zeigen, wie spirituelle Praxis das Gehirn formt und verändert, aber eben auch wie wichtig es ist, die Bedeutung des Gehirns als materielle Basis des Geistes anzuerkennen.

Die kosmische Lebensenergie

Die Chinesen nennen sie CHI, bei den Indern heißt sie Prana, die Indianer sprechen vom Atem Gottes, die Japaner nennen sie Ki. In fast allen Kulturen gibt es eine Vorstellung von einer universellen Kraft, die alle Dinge durchdringt und in Bewegung setzt. Diese universelle Energie kommt aus der einen großen Quelle, die in den verschiedenen Religionen, auch Ursprung der Schöpfung genannt wird.

Sie manifestiert sich in verschiedenen Formen und Dichtegraden, wie zum Beispiel den Planeten und Elementen.

Durch das Zusammenspiel dieser Kräfte entstehen die Jahreszeiten, Ebbe und Flut und alles Lebendige, sei es Mensch, Tier oder Pflanze.

Laotse beschreibt den Ursprung der Schöpfung folgendermaßen:

„Aus dem Nicht-Sein kommt das Sein. Aus dem Namenlosen kommt alles was Namen hat im Himmel und auf Erden. Als immerwährende Leere mögen wir seine Innere Essenz wahrnehmen. In seiner immerwährenden Manifestation vermögen wir sein Mysterium zu erkennen. Wie unterschiedlich auch immer – alles fließt aus derselben Quelle.“

Der griechische Arzt Hippokrates von Kos (um 460 – 375 v. CHR.) der als Begründer der wissenschaftlichen Medizin gilt, formulierte folgendes:

„Der Ausgangspunkt der Medizin ist die Beschaffenheit der ewigen Dinge.“
Ob in Asien, Afrika oder den Ureinwohnern Amerikas, seine Überzeugung, dass in der Natur dieselben Energien regieren, wie im Leben der Menschen, herrscht fast überall.

Der Gleichklang von Mikrokosmos und Makrokosmos gilt auch als Voraussetzung für die menschliche Identität.

Wilhelm Reich (1897 – 1957) erfand einen „Orgon Akkumulator“ mit dem er die geheimnisvolle und von ihm benannte Energie „Orgon“ nachweisen und durch einen Lichtschein sichtbar machen wollte.

Er scheiterte mit seinen Versuchen die unsichtbaren Energien, die die Welt und die Menschen bewegen mit westlichen-wissenschaftlichen Methoden nachzuweisen.

Max Planck (1858 – 1947), der Begründer der Quantenphysik, hatte Zeit seines Lebens, nach der Kraft gesucht, die alles zusammen hält.