

Spirituelle Aspekte der Selbsttherapie

Copyright © 2005 Rüdiger.

Dieses Werk kann durch jedermann gemäß den Bestimmungen der Lizenz für die freie Nutzung unveränderter Inhalte genutzt werden. Die Lizenzbedingungen können unter

<http://www.uvm.nrw.de/opencontent>

abgerufen werden.

Außerhalb Europa gilt die „creative commons Attribution-NoDerivs license“ siehe hier:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/1.0>

Übersetzung gestattet.

Inhaltsverzeichnis

1. Das Koan.....	2
2. Das Nichts.....	3
3. Die Erblindung des dritten Auges.....	9
4. Quintessenz, neurologische Erklärung des Phänomens „Erleuchtung“	14
4.1 Kurze Standortbestimmung.....	15
4.2 Was ist Erleuchtung.....	16
4.3 Verlust an Selbstreferenz durch emotionale Erinnerungen.....	21
4.4 Waren meine Erleuchtungserlebnisse „echt“?.....	23
4.5 Was ist der Tod?.....	23
5. Notizen.....	24
5.1 Warum erkennt man in der Erleuchtung das Wesen der Welt?.....	24

1. Das Koan

Mein erstes und intensivstes spirituelles Erlebnis hatte ich im Alter von ca. 11 Jahren. Seit Monaten hatte mich ein Problem gefesselt, auf das ich beim Lesen eines der Kinder-Wissensbücher aus der Reihe "Was ist was" gestoßen war. Das Buch hieß, soweit ich mich erinnere, "Der Weltraum" und es wurden darin die Sterne, Galaxien und die riesigen Entfernungen im Weltall erklärt.

Ich versuchte mir nun immer wieder dieses so riesige Weltall als Ganzes vorzustellen und dachte kindlich naiv, dass es wohl entweder unendlich groß sein müsse, oder endlich groß mit einer äußeren Begrenzung. Das Modell mit der äußeren Grenze hatte einen offensichtlichen Haken: Wenn es eine äußere Begrenzung des Weltalls gab, so ging es hinter der Grenze natürlich weiter, was wieder zum Bild eines unendlich großen Weltalls führte. Ich war mir aber sicher, dass die Vorstellung eines unendlich großen Weltalls nicht richtig war. Etwas schien an dieser Vorstellung ganz und gar falsch zu sein. Ich war unzufrieden darüber, einfach keine stimmige Vorstellung finden zu können und dachte deswegen über Monate hinweg immer wieder und wieder an dieses Problem. Es nistete sich förmlich in meinem Geist ein und tauchte hartnäckig immer wieder auf.

Eines Tages geschah dann folgendes: Ich befand mich im Freien, als plötzlich für einen kurzen Augenblick die gesamte Umgebung um mich herum verschwand. Es herrschte Dunkelheit und mein Blick war Richtung Himmel gewandt wo ein tief-schwarzer Nachthimmel mit einigen wenigen Sternen zu sehen war. Auf einen dieser Sterne war mein Blick gerichtet.

Die Szene war begleitet von dem Gefühl, dass "alles", ich, die Sterne, die Nacht und der Raum in einer geradezu unfassbaren Geschwindigkeit vibrierte und schwang. Gleichzeitig empfand ich eine unglaubliche Glückseligkeit und zwar wirklich im tiefsten Sinne des Wortes: Reines Glück und tiefste Seligkeit. Das Gefühl war gleichzeitig das höchste Glück, sowie die tiefste Ruhe, Gelassenheit und Seligkeit. Für diesen Augenblick war ich wahrlich verzückt und verzaubert.

Parallel dazu hatte ich das Gefühl, für diesen Augenblick praktisch das ganze Universum zu sein, ohne Grenzen, allumfassend, unendlich und doch ganz und gar in sich geschlossen.

Und ich erkannte - was für mich in diesem Augenblick die größte Überraschung war - dass ich, obwohl ich das ganze Universum war, vollständig und ohne jede Weglassung in dem kleinen Stern, auf den mein Blick gerichtet war, enthalten war. Er war in mir, ich war ganz und gar in ihm und noch mehr: Ich war in allem, in jedem kleinsten Teil des Universums vollständig und vollkommen enthalten. Das

ganze Universum zu sein empfand ich in diesem Augenblick als vollkommen natürlich. Dass aber das kleinste Stäubchen in diesem Universum, dieses Universum selbst perfekt in sich enthielt, ja dieses Universum ohne Weglassung war, verblüffte mich ungemein¹.

Die Szene dauerte nur einen Augenblick und verwirrte mich für Tage, schließlich vergaß ich sie im Laufe der Jahre und erinnerte mich erst wieder bei meinem zweiten spirituellen Erlebnis daran.

Ich war 33 und verfolgte in Bad Herrenalb einen Vortrag von Walter Lechler. Er sprach über einen Bibeltext an den ich mich nicht mehr erinnere. Ich verfolgte den Vortrag mit geringem Interesse, der Text interessierte mich nicht sonderlich, ich wollte einfach nur einmal Walter Lechler kennen lernen, da ich viel von ihm gehört hatte.

Plötzlich horchte ich etwas auf, denn Lechler begann von den Amish-People in Amerika zu erzählen, von denen ich schon gehört hatte und berichtet, dass ein Amish-Mann nur drei Dinge in seinem Leben besitzt: Eine Bibel, einen Hut für Feiertage und Beerdigungen und sein Leichenhemd. Als Lechler das Wort Leichenhemd aussprach, ging ein unwillkürlich Ruck durch meinen Körper und ich sah überrascht auf. Zu meiner Verwunderung hatte sich meine Wahrnehmung der Umgebung wesentlich verändert. Es ist schwierig zu beschreiben, aber mir war plötzlich klar, dass die Welt nicht aus Materie, Atome, Molekülen u.s.w. besteht, sondern paradoxerweise nur aus Gefühlen, darüber hinaus auch noch aus meinen eigenen Gefühlen. Dies war keine geistige Erkenntnis, sondern ich konnte es plötzlich überall ganz deutlich "sehen".

Wie konnte das möglich sein? Es war unerklärlich, denn einerseits hatte ich eindeutig das Gefühl in einer materiellen Welt aus real existierenden Gegenständen und Lebewesen zu existieren, andererseits konnte ich ganz klar und eindeutig auf intuitive Art und Weise sehen, dass alles was existierte, nur mein eigener Geist war, meine eigenen Gefühle waren, egal ob ich Farben, Töne, Gegenstände u.s.w. wahrnahm.

Die Intensität dieser Einsicht nahm mit der Zeit ab, die Einsicht selbst ist aber auch heute noch, 5 Jahre danach, immer noch präsent.

2. Das Nichts

¹ Anmerkung für die Leser, die sich schon mit ZEN beschäftigt haben: Man könnte das Erlebnis mit einem Satori-Erlebnis aufgrund intensiver Beschäftigung mit einem ZEN-Koan vergleichen. Der Koan ist in diesem Fall die Frage "Wie sieht ein Universum aus, das in sich geschlossen ist, aber keine Grenzen hat"

Mein nächstes Erlebnis hatte ich ein Jahr später. Ich litt seit längerem unter chronischen Spannungskopfschmerzen und befand mich in Indien in einer ayurvedischen Klinik in Behandlung. Zum täglichen Programm gehörten zwei Meditationen, die insgesamt 2 ½ Stunden dauerten.

Eines Tages, meine Kopfschmerzen waren besonders schlimm, kam es während der Meditation zu folgendem Ereignis. In mir stieg eine starke Frustration auf, da ich inzwischen schon so lange Dauerkopfschmerzen hatte und einfach nichts dagegen helfen wollte, auch nicht die Meditation. Ich wollte aufstehen und die Meditation verlassen, fiel dann aber wieder in mich zusammen, da mir bewusst wurde, dass das Verlassen der Meditation nichts an meiner Situation ändern würde, die Kopfschmerzen würden bleiben.

In dem Augenblick als ich beschloss sitzen zu bleiben und praktisch resignierte, wechselte ich in einen anderen Bewusstseinszustand. Mein individuelles Ich verschwand vollkommen, ich war nur noch reines Bewusstsein und alles "geschah". Ich war in diesem Moment dabei eine Meditation mitzusingen, mein Mund bewegte sich weiter, meine Stimme klang, aber es gab da niemanden mehr, der den Mund bewegte und sang. Das Singen geschah einfach, die Bewegungen meines Mundes geschahen einfach, ohne dass dabei ein bewusstes oder individuelles Ich beteiligt war. Nach wenigen Sekunden reagierte etwas in mir mit Überraschung über diesen Zustand und mein normales Bewusstsein kehrte übergangslos zurück.

Lange dachte ich über dieses Erlebnis nach. Es war wirklich überraschend. Der Zustand war absolut real und klar gewesen und ich hatte in diesem Augenblick tatsächlich nicht existiert! Es gab nur Bewusstsein und innerhalb dieses Bewusstseins existierte und geschah alles. Mein Singen, mein Atmen, der Raum in dem ich mich befand, die anderen Personen, alles existierte und geschah innerhalb meines Bewusstseins, das kein individuelles, sondern ein universelles war.

Nach meinem Indienaufenthalt stieß ich dann im Oktober 1997 auf die Selbsttherapie. Im Laufe der Monate vermehrten sich daraufhin die spirituellen Erlebnisse. Mehrmals erlebte ich "Blasen aus reinem Glück", die vom Ende meiner Wirbelsäule aufstiegen und in meinem Geist mit unendlicher Sanftheit vergingen.

Zudem verschwand während ganz alltäglichen Begebenheiten noch für einige Male für kurze Augenblicke mein individuelles Ich. Jedes Erlebnis hielt nur einen Sekundenbruchteil an und jedesmal war mir für diese kurze Zeit absolut klar, dass ich als Individuum nicht existierte, sondern es existierte nur ein universelles Bewusstsein und darin das ganze Universum. Langsam erahnte ich, dass ein Zu-

sammenhang zwischen der Selbsttherapie und dem vermehrten Auftreten spirituellen Erlebnisse bestehen könnte.

Tagtäglich fuhr ich mit der Selbsttherapie fort und jeden Tag ging es mir etwas besser. Irgendwann im März '98 hatte ich dann wieder ein spirituelles Erlebnis, besser gesagt, ich wurde auf etwas aufmerksam oder man könnte auch sagen, etwas bisher verborgenes eröffnete sich mir.

Ich saß in meinem Wohnzimmer und sah fern, als plötzlich etwas meine Aufmerksamkeit auf die weiße Wand neben dem Fernseher zog. Es gab dort nichts besonderes zu sehen, doch das "Weiß" an sich erschien mir plötzlich besonders interessant zu sein. Ich richtete meine Aufmerksamkeit ganz auf die weiße Wand und etwas unglaubliches geschah:

Es hört sich seltsam, aber plötzlich wusste ich, was "Weiß" war.

Weiß ist eben weiß, rot ist rot, u.s.w, würde man die Frage was "Weiß" oder was "Rot" im Grunde ist antworten. Dass diese Antwort nicht stimmte, wurde mir nun plötzlich klar.

Ich konnte sehen, dass das Weiß der Wand und jede andere meiner Wahrnehmungen im Augenblick der Wahrnehmung aus dem **Nichts** entstand und ebenso - jetzt hört es sich sicherlich noch verrückter an - eigentlich auch **nichts** war. Ich "sah" plötzlich, dass alles das reine Nichts war, die absolute Leere, die sich als "Etwas" verkleidet hatte. Diese Nichts war gleichzeitig die unendliche Liebe und barg unendliche Schöpferkraft in sich.

Es erschien mir, als ob "hinter" jeder Wahrnehmung, ganz egal aus welchem Bereich der Sinne sie stammte, als Quelle eine unendliche Leere aus Liebe und Schöpfungskraft wirkte. Gleich was ich schmeckte, sah, hörte - alles führte mich in die Unendlichkeit und Ewigkeit dieser Leere.

Dies Wahrzunehmen war begleitet von einem tiefen Frieden und dem Gefühl des Wissens um das letzte Geheimnis unseres Kosmos.

Zu sehen, dass aus dem **Nichts**, Dinge wie z.B. die Farbe Grün entstanden versetzte mich in unfassbares Erstaunen. Wie konnte aus dem Nichts Grün entstehen, wie konnte Weiß entstehen, wie konnten all die unterschiedlichsten Sinneswahrnehmungen, Gefühle Gedanken, die scheinbar festen Gegenstände aus dem nichts entstehen? Es war unfassbar, dass das immer Gleiche sich in so unglaublicher Vielfalt zeigen konnte. Es war ein unfassbares, ewig unlösbares Geheimnis, dessen Lösung ich gleichzeitig erkannte. Paradox.

Ich hatte mich damals noch nicht mit dem Buddhismus beschäftigt, aber schon öfter gehört, dass in ihm der Begriff der "*Leere*" eine große Rolle spielt. Was Buddha mit dieser Leere gemeint hatte, war mir vollkommen klar - ich konnte sie ausnahmslos über all sehen.

Die Fähigkeit dies wahrzunehmen blieb mir von diesem Augenblick an erhalten. Da ich aber immer noch starke Schmerzen und jede Menge unverarbeitete emotionale Erinnerungen in mir trug, musste ich mich immer ein wenig auf diesen *Aspekt* konzentrieren um ihn wahrzunehmen.

In den nächsten Wochen intensivierte sich dann die Wahrnehmung des Aspektes und immer öfter nahm ich ihn wahr, ohne mich direkt darauf zu konzentrieren. In diesen Momenten sah ich in allem immer nur das Nichts, die reine Leere, identisch mit unendlicher Schöpferkraft und Liebe, gefüllt mit unendlicher Schöpferkraft und Liebe. Alles, ob z.B. Farben oder Töne, waren nur eine Schöpfung des Nichts, der unendlichen Liebe, geschaffen jeden Augenblick neu; in und aus reiner Glückseligkeit.

In einem dieser Augenblicke konnte ich auch meine Schmerzen nur noch als ein Wunder sehen, dass durch mystische Schöpferkraft aus dem Nichts entstand, wodurch die Schmerzwahrnehmung sich zwar nicht änderte, aber das Leiden am Schmerz vollkommen verschwand. Ähnlich ging es mir mit Licht das, normalerweise blendet. Wenn ich wollte, konnte ich mit offenen Augen ohne jeden Blendeffekt in die Sonne oder in ein wirklich grelles Licht schauen. Die Erkenntnis der in der Wahrnehmung liegenden Schöpferkraft, machte das körperliche Leiden "geblendet sein", unmöglich.

Für mich gab es damals keinen Zweifel, dass dieser Bewusstseinszustand, wenn er dauerhaft anhält, die Erlösung vom Leiden war, wie sie der Buddhismus meint: Ich nahm nicht mehr die Wahrnehmung wahr, sondern das *Wahrnehmen* - das meine eigene göttliche Schöpfung war. Meine Aufmerksamkeit richtete sich nicht mehr auf die Interpretation der Wahrnehmung, sondern auf den darin enthaltenen göttlichen Schöpfungsakt. Durch die Erkenntnis dieses Schöpfungsaktes verwandelte sich alles, aber wirklich restlos alles in Glückseligkeit und eine Interpretation der Wahrnehmung (z.B. als Schmerz) fand nicht mehr statt.

In den Monaten nach diesen Ereignissen stöberte ich wie alle Jahre wieder in den Büchern, die mein buddhistischer Grossvater nach seinem Tode hinterlassen hatte. Dabei stieß ich auf Bücher über den indischen Heiligen Ramana Maharshi, von dem ich auch schon in Indien gehört hatte. In den Büchern waren einige Bilder von ihm abgedruckt und als ich diese sah, kamen mir die Tränen, denn der Aus-

druck seiner Augen strahlte für mich genau das aus, was ich erlebte und fühlte wenn ich den "Aspekt" wahrnahm.

Auch mit einer anderen Person ging es mir so. Schon oft hatte ich davon gehört, dass Mona Lisa das geheimnisvollste Lächeln der Welt besitzt. Früher hatte ich das nie verstehen können. Als ich nun zufällig einmal wieder Mona Lisas Bild sah, musste ich sofort weinen. Ich erkannte, dass sie das Lächeln der Weisheit, der Erleuchtung, der Erkenntnis des Ursprungs und des Zieles aller Dinge lächelt. Da Vinci hatte sicherlich selbst das "" erfahren und war in der Lage, das damit verbundene Lächeln so gut darzustellen, dass es diese Weisheit, die in uns allen wohnt und auf Entdeckung wartet, zum klingen bringt.

Ich begann mich nun, den Büchern von Ramana Maharshi zu widmen und mir wurde klar, dass dort ähnliche Dinge, wie ich sie erlebt hatte, beschrieben wurden.

Im Gedächtnis blieb mir insbesondere seine Aussage, dass das wovon er spricht - die Erleuchtung bzw. Selbsterkenntnis - die natürlichste und einfachste Sache der Welt sei. Genau so ging es mir. Das was ich mit ein klein wenig Konzentration überall wahrnehmen konnte, war offensichtlich die natürlichste, einfachste und simpelste Sache der Welt. Es ist so einfach, dass Worte vollkommen unzureichend sind, diese Einfachheit auszudrücken. Die Frage "Was ist eins plus eins?" ist dagegen ohne Übertreibung unendlich kompliziert.

Es ist schlicht so, dass nur dort wo *nichts* ist, *etwas* existieren kann. Nur die absolute Leere der Nichtexistenz ist "leer genug" um Platz für die unendliche Kraft und Liebe Gottes und seine Schöpfungen zu bieten. Nur im Nichts kann Alles existieren, wobei Nichts und Alles jedoch auf rätselhafte Weise eins sind und es treffender ist, zu sagen "nichts existiert", als "etwas existiert". Obwohl ich all dies so einfach erkennen konnte, war es mir zu dieser Zeit ein vollkommenes Rätsel, wie ich etwas derart einfaches und offensichtliches bisher hatte übersehen können.

Leider sollte ich auf diese Frage bald eine Antwort bekommen.

Ich wollte nun mehr über das Erlebte erfahren und begann gezielt nach Autoren zu suchen, die über spirituelle Erlebnisse berichteten. Zwei davon haben mich sehr beeindruckt: Ken Wilber und Angelus Silesius. Ken Wilber durch seine klare Logik in dem Buch "Wege zum Selbst" und durch seine Aussage, dass persönliche Entwicklung (o.ä., ich erinnere mich nicht mehr genau), nicht durch Entspannung, sondern durch Anspannung stattfindet. Das passte gut zu meinen Erfahrungen mit der Selbsttherapie, in der sich verborgene Gefühle in Verspannungen ausleben können und damit eine persönliche Entwicklung verbunden war.

Angelus Silesius ist einfach unbeschreiblich, ein Genie. Seine Zweizeiler sind umwerfend und einige drücken auf wunderbare Weise das aus, was ich erlebte.

Z.B:

Die zarte Gottheit ist ein Nichts und Übernichts,
wer nichts in allem sieht, Mensch glaube, dieser siechts.

Ein anderer Spruch:

Wer hätte das gedacht! Aus Finsternis kommt Licht,
Das leben aus dem Tod, das etwas aus dem Nichts.

"Das Etwas aus dem Nichts". Diesen Eindruck hatte ich auch, wenn ich mich auf den Aspekt konzentrierte.

Noch ein Spruch:

Mensch, so du etwas liebst, so liebst du *nichts* fürwahr,
Gott ist nicht dies, nicht das, drum lass das *etwas* gar.

Es gibt noch einige andere Sprüche von Angelus Silesius, die zu meinen Erlebnissen passen, ich will es aber mal bei diesen belassen.

Noch eine ganz kurze Veranschaulichung dessen, was ich meine, wenn ich sage, das Etwas entsteht aus dem Nichts:

Stellen sie sich einen See vor, im Querschnitt betrachte:

Bild fehlt noch

Die Wasseroberfläche ist vollkommen glatt und diese Glätte soll das Nichts bzw. die Leere repräsentieren. Stellen sie sich vor, es wäre möglich, das in der Mitte dieses Sees, spontan zwei Wellen mit entgegengesetzter Bewegungsenergie und Amplitude entstehen und Richtung Ufer laufen, dort reflektiert werden, sich in der Mitte wieder treffen, um sich dort gegenseitig perfekt auszulöschen, so dass die Wasseroberfläche wieder ganz glatt und in perfekter Ruhe ist:

Bild fehlt noch

Alles sieht wie vorher aus, als ob nichts geschehen sei. Von einem abstrakten Standpunkt aus gesehen ist auch nie irgendetwas auf diesem See geschehen, denn insgesamt waren trotz der Wellenbewegungen auf dem See, zu jedem Zeitpunkt alle Energien perfekt ausgeglichen, die Summe aller Wellentäler und -berge war immer Null.

Die Analogie ist nun folgende: Die Glätte soll das Nichts darstellen. Die Möglichkeit, dass energetisch entgegengesetzte Wellen entstehen können, stellt das un-

endliche Potential dar, dass in der Glätte bzw. im Nichts liegt (schließlich können die zwei Wellen so hoch sein wie sie wollen, solange sie sich gegenseitig auslöschten). Die Wellen selbst sind nun das Etwas, das aus dem nichts entsteht. Dies spontane Entstehen von zwei energetisch sich neutralisierenden Wellen ist das Analogon zur Entstehung unseres Universums (wobei das Wellenmuster dabei natürlich viel komplexer, aber eben auch sich selbst auslöschend ist).

3. Die Erblindung des dritten Auges

Nun war es leider an der Zeit zu erfahren, was mich früher daran gehindert hatte den "Aspekt" wahrzunehmen. Es war ungefähr im Mai '98, als ich den Eindruck hatte, dass meine Selbsttherapie etwas stagnierte und die aufkommenden Gefühle nicht mehr so stark waren. Ich beschloss deshalb zu einer Fussreflexzonentherapeutin zu gehen, da ich schon einmal die Erfahrung gemacht hatte, dass eine ganz sanfte, gleichmäßige Fussreflexzonenmassage einen gefühlsaufwühlenden Effekt bei mir hatte. Die Therapeutin massierte jedoch etwas anders als meine erste und als sie sagte, "so, jetzt werde ich ihrem Nervensystem mal ein paar Entspannungsimpulse geben", veränderte sie ihre Massage subtil und plötzlich gingen mehrere Entspannungswellen durch meinen Körper, speziell durch den Hüft-, Brust- und Schulterbereich. Ich war etwas verärgert, da das genau das war, was ich nicht wollte, denn ich war mir bewusst, dass der gefühlsaufwühlende Effekt, den ich erwartete, mit mehr und nicht mit weniger Verspannung verbunden sein würde.

Auf meine Nachfrage, was das denn zu bedeuten hätte, erzählte sie, dass sie sich täglich selbst auf diese Art und Weise gegen ihre Magenschmerzen behandelte, die dann verschwinden würden, allerdings am nächsten Tag langsam wieder auftauchten. Meiner Meinung nach brachte sie mit ihrer Selbstmassage tagtäglich eine größere Menge an emotionalen Erinnerungen dazu, sich ins Unterbewusstsein zurückzuziehen, wodurch die mit den Gefühlen verbundenen Verspannungen zurückgingen und damit die Schmerzen verschwanden. Natürlich mussten die abgetauchten Gefühle nach gewisser Zeit wieder auftauchen und wieder Symptome verursachen. Auf diese Weise war sicherlich keine dauerhafte Heilung möglich.

Nun gut, ich ging nach Hause, fühlte mich deutlich entspannter, hatte aber irgendwie ein ungutes Gefühl; etwas stimmte nicht mit mir: Die Muskelpartien, die sich entspannt hatten, fühlten sich seltsam "leer" und kraftlos an. Vorher waren sie zwar verspannt gewesen, aber auch mit Energie geladen und fühlten sich durch die Selbsttherapie eigentlich von Tag zu Tag vitaler an.

Den eigentlichen Schreck bekam ich jedoch am nächsten Morgen als ich aufwachte. Ich verspürte eine leichte Panik, da ich das instinktive Gefühl hatte, dass

mir etwas fehlte. Es war das Gefühl, als ob mir ein Teil meiner Persönlichkeit abhanden gekommen war, als ob ein Teil meiner Persönlichkeit plötzlich nicht mehr existierte. Ich konnte mich selbst deutlich weniger spüren als am Vortag.

Später am Tag bemerkte ich dann, dass die Fähigkeit, den "Aspekt" zu sehen, dramatisch abgenommen hatte. Seltsamerweise hatte ich nur noch bei der leichten Konzentration auf die Farbe Weiß das Gefühl das Nichts, die Quelle aller Dinge, zu sehen.

Hatte ich gestern noch den Aspekt überall wahrnehmen können, so war mir das heute nur noch ganz schwach möglich. Schlagartig wurde mir klar, dass dies und das Gefühl einen Persönlichkeitsverlust erlitten zu haben mit der körperlichen Entspannung während der Fussreflexzonenmassage zusammenhängen musste.

Anscheinend war eine große Menge an Gefühlen, die mein Unterbewusstsein losgelassen hatte und Verspannungen auslösten, wieder ganz tief ins Unterbewusstsein zurückgekehrt. Ich kam zu diesem Schluss, da ich durch die Selbsttherapie wusste, dass die allermeisten Verspannungen mit Gefühlen und Erinnerungen aus meiner Kindheit verbunden waren. Da ich früher keine Spannungskopfschmerzen hatte, mussten diese Gefühle damals ganz tief im Unterbewusstsein geschlummert haben. Später im Leben wurden sie nach und nach "aufgeweckt" und verursachten dadurch mehr und mehr Verspannungen und schließlich die chronischen Spannungskopfschmerzen. Und nun schienen diese ins Unterbewusstsein zurückgekehrten Gefühle irgendwie die Fähigkeit, den "Aspekt" wahrzunehmen zu blockieren.

Es stellte sich für mich so dar, als ob die Fähigkeit, den "Aspekt" wahrzunehmen davon abhing ob und wie viele unverarbeitete Gefühle tief in meinem Unterbewusstsein schlummerten.

Prinzipiell hätte ich diese Theorie testen können, indem ich regelmäßig nur die "gefühlswühlende" Fussreflexzonenmassage durchführen ließ. Diese müsste nach meiner Vorstellung wieder Gefühle aus dem Unterbewusstsein aufwecken und damit auch die Fähigkeit, den "Aspekt" zu sehen langsam wiederkehren lassen. Aber aus Angst, dass nochmals der beschriebene Entspannungsvorgang stattfinden könnte, habe ich bisher keine weitere Fussreflexzonenmassage ausprobiert.

Ich fuhr fort, regelmäßig die Selbsttherapie durchzuführen, wodurch nach ein paar Tagen die leichte Panik verschwand, die mich seit dem Entspannungsvorgang begleitete. Nach und nach verbesserte sich auch die Fähigkeit, den "Aspekt" zu sehen, erreichte aber nicht mehr das frühere Niveau. Bis heute, Januar 2002 habe ich unter verschiedenen Umständen nochmals ca. 10 der beschriebenen Entspan-

nungsvorgänge erlebt, mit dem Effekt, dass ich den "Aspekt" heute nicht mehr wahrnehmen kann.

Was war geschehen? Welchen Zusammenhang gab es zwischen emotionalen Erinnerungen, der Selbsttherapie, der Fähigkeit, den Aspekt zu sehen und den seltsamen Entspannungsvorgängen?

Erst Verlauf der Jahre 2000 und 2001, als ich mehrere Entspannungsvorgänge mit teilweise dramatischen Folgen erlebte, begann ich die Zusammenhänge besser zu verstehen. Mir wurde zu dieser Zeit klar, dass bei diesen Entspannungsvorgängen Gefühle, die das Unterbewusstsein freigegeben hatte, wieder tief im Unterbewusstsein verkapselten. Allerdings handelt es sich bei mir nicht um einige wenige Gefühle sondern um hunderttausende, die sich schlagartig ins Unterbewusstsein zurückzogen.

Man kann sich die Vorgänge folgendermaßen vorstellen:

Stellen Sie sich vor, der menschliche Geist ist ein Meer, auf dessen Oberfläche das Alltagsbewusstsein schwimmt. Es lässt sich, ohne dass es sich dessen bewusst ist, auf einem Meer von Gefühlen tragen. Tief auf dem Grund des Meeres liegt die Seele; sie ist der Ursprung des Meeres, sie verströmt immer und ewig das Licht der Erkenntnis, das Licht der ewigen Glückseligkeit.

Doch dieses Licht kann nicht zum Alltagsbewusstsein vordringen, denn auf dem Grund des Meeres liegt, die Seele bedeckend, eine von Mensch zu Mensch verschieden dicke, aber in den meisten Fällen sehr "dichte" Schlammschicht aus tief im Unterbewusstsein verkapselten Gefühlen. Das Licht der Seele durchdringt diese Schlammschicht nicht.

In meinem Falle hatte die Seele in einem gigantischen Befreiungsschlag die riesige Menge an emotionalen Erinnerungen freigegeben. Sie waren nun ganz im Meer des Geistes gelöst, doch das Licht der Seele konnte immer noch nicht ins Bewusstsein dringen, denn nun war das Meer durch all die Schlammartikel (= unverarbeitete emotionale Erinnerungen) getrübt.

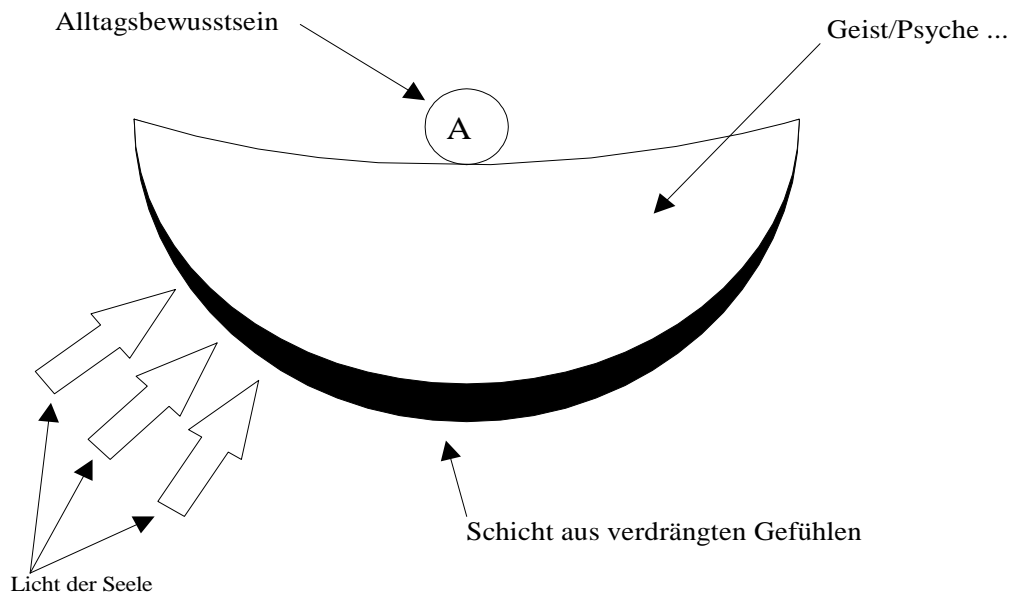
Mit der Selbsttherapie klärte sich das Meer jedoch tagtäglich ein wenig, bis eines Tages das Licht der Seele, von keiner dichten Schlammschicht mehr behindert, ganz leicht bis ins Alltagsbewusstsein strahlen konnte.

Dies war der Augenblick als ich den Aspekt entdeckte.

Doch dann begann sich in bei den oben erwähnten Entspannungevorgängen der Schlamm wieder am Grund des Meeres abzusetzen, bis das Licht der Seele schließlich wieder ganz abgeschirmt war.

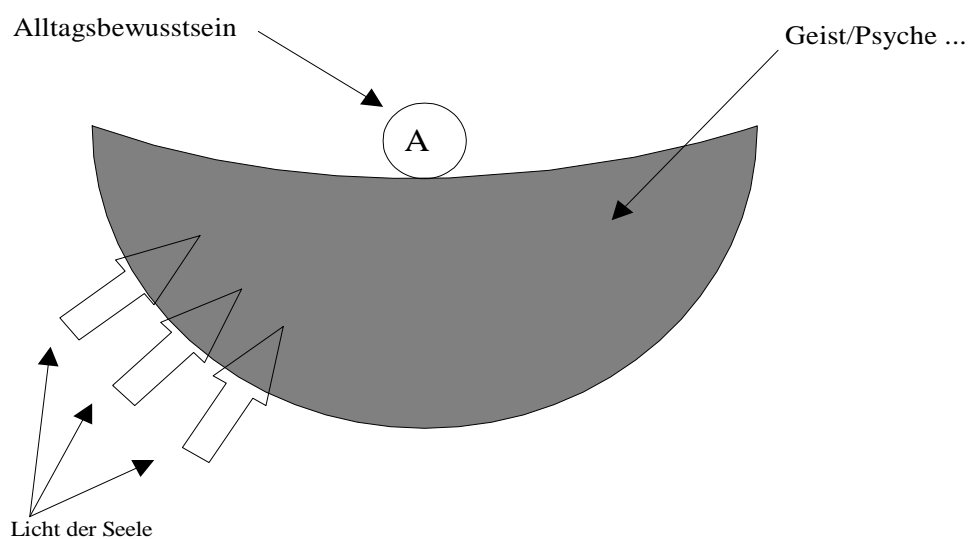
Ein paar Bilder zur Veranschaulichung:

So sieht Geist bzw. Psyche fast aller Menschen aus; am Grunde des Geistes befindet sich eine Schicht aus emotionalen Erinnerungen, die das Licht der Seele blockiert:

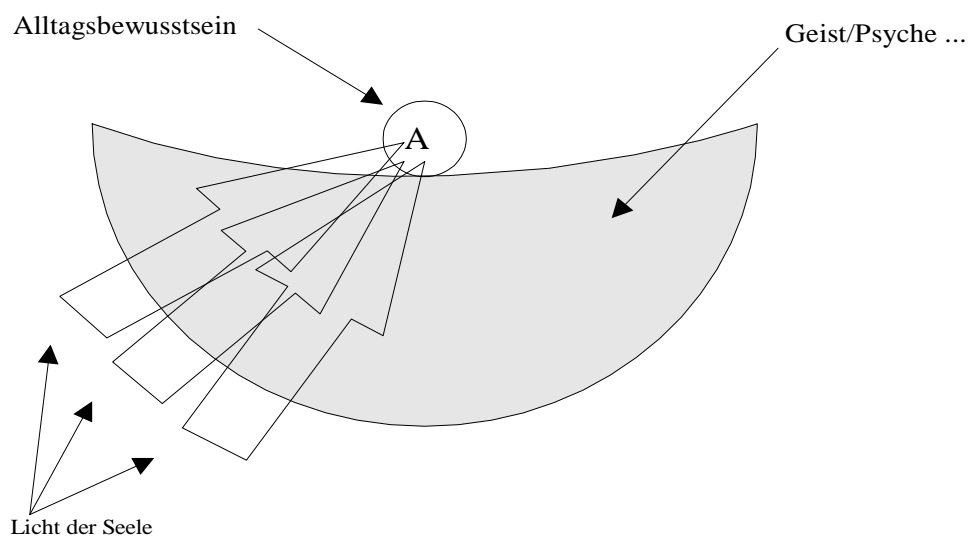


Bei mir bestand diese Schicht aus ca. 20 bis 60 Millionen einzelnen Gefühlsimpulsen, die größtenteils bis zum Ende meiner Pubertät fast sekundlich unbemerkt entstanden (mehr dazu in meinem Selbsttherapie-Text). Bei normalen Menschen umfasst diese Schicht "nur" einige Millionen Gefühlsimpulse.

In einem mehrstufigen Krankheitsprozess lösten sich alle verdrängten Gefühlsimpulse. Die dunkle Schicht löste sich im Meer des Geistes auf und trübte es. Es kam zu Neurosen, Schmerzen, Gedankenkreisläufen und Verwirrungen. Das Licht der Seele konnte aber noch nicht bis zum Alltagsbewusstsein vordringen:



Erst nachdem mit der Selbsttherapie genügend emotionale Erinnerungen verarbeitet waren (insbesondere die essentiellen, die in den ersten Monaten der Selbsttherapie auftauchten), lichtete sich der getrübte Geist so weit, dass das Licht der Seele bis ins Alltagsbewusstsein scheinen konnte:



Schließlich entstand bei den weiter oben beschriebenen Entspannungsvorgängen am Grunde des Geistes wieder eine dichte Schicht aus emotionalen Erinnerungen, wodurch ich den Kontakt zum Licht der Seele wieder verlor.

Die Welt erscheint mir wieder real. Die Behauptung, nichts existiere, hört sich verrückt für mich an, Mona Lisa's Lächeln ist wieder das Lächeln irgendeiner jungen Frau, es hat nicht geheimnisvolles mehr für mich. Ramana Maharshis Gesicht strahlt keine Liebe mehr für mich aus - es erscheint mir sogar irgendwie kalt zu sein.

Man kann es sich auch ganz einfach so vorstellen: Jedes Gefühl beinhaltet in gewissem Sinne eine Erkenntnis. Wird ein Gefühl verdrängt, so verliert man nicht nur den Kontakt zum Gefühl, sondern auch ein klein wenig *Erkenntnisfähigkeit*. Hat man sehr viele Gefühle verdrängt, verliert man sehr viel an Erkenntnisfähigkeit. Diesen Mangel meine ich mit der obigen Umschreibung "Schlammschicht am Grunde der Seele".

4. Quintessenz, neurologische Erklärung des Phänomens „Erleuchtung“

Ich beginne dieses Kapitel im November 2004, zu einer Zeit da sich meine Chemikalienempfindlichkeit leider so stark erhöht hat, dass ich nur noch 30 Minuten am Stück am PC schreiben kann. Da ich nicht weiß, wie sich diese Krankheit weiterentwickelt, möchte ich unbedingt noch diese Kapitel fertig stellen, bevor sich die Empfindlichkeiten möglicherweise so weit verschlimmern, dass ich überhaupt nicht mehr am PC arbeiten kann. Aufgrund dieser etwas unglücklichen Umstände werde ich dieses Kapitel recht schnell schreiben, in der Hoffnung es später noch einmal überarbeiten zu können.

Worum geht es nun? In den Jahren nach den spirituellen Ereignissen habe ich viel über Hirnforschung gelesen und daraus eine Art neurologische Erklärung meiner spirituellen Erlebnisse entwickelt. Diese Erklärung ist sozusagen die Quintessenz all meiner Erfahrungen und sollen die schon oben angedeutete Sichtweise, dass die Verarbeitung emotionaler Erinnerung letztlich zu spirituellen Erlebnissen und möglicherweise zur Erleuchtung führt auf eine neurologische Basis stellen.

Natürlich kann ich mir meinem bescheidenen Vorwissen keine umfassende Erklärung anbieten. Dazu ist einerseits die Neurologie des Gehirns viel zu komplex, andererseits besteht die Erfahrung, die wir „Erleuchtung“ , „Satori“ oder „unio mystica“ nennen, aus zu vielen Facetten, von denen ich mit Sicherheit viele nicht kennen gelernt habe. Doch meiner Meinung nach haben viele Erleuchtungserfahrungen

gen gemeinsame Elemente, die man auf überraschend einfache Weise neurologisch erklären kann.

Die folgenden Gedankengänge und logischen Schlussfolgerungen habe ich in dieser Form noch nicht gelesen. Ich kann mir zwar nicht vorstellen, dass in den vielen Jahren, seit bekannt ist, dass das Gehirn Sitz des Bewusstseins ist, niemand die folgenden wirklich einfachen Ideen zu Papier gebracht hat. Trotzdem möchte ich sie niederschreiben. Über einen Hinweis auf ähnliche Gedankengänge würde ich mich sehr freuen, meine Emailadresse findet sich auf meiner Homepage <http://home.arcor.de/st>.

[Pardon, ab hier wird die Textqualität deutlich schlechter, das folgende schreibe ich ab 29.1.2004, meine Chemikalienempfindlichkeit ist so stark geworden, dass ich evtl. auch bei offenem Balkon nicht mehr lange am PC arbeiten kann, deshalb möchte ich den Text trotz Entspannungsdepressionen, die meine Fähigkeit zu formulieren stark einschränkt, endlich fertig stellen.]

4.1 Kurze Standortbestimmung

Meine neurologische Erklärung von Erleuchtungserlebnissen beruht zunächst ganz bewusst auf einem einfachen materiellen Weltbild, erst in Kapitel xxx werde ich schildern, wie die Konzepte von Geist und Materie widerspruchsfrei vereinigen lassen.

Nehmen wir bis dahin an, dass wir in einer „materiellen“ Welt leben, die sozusagen aus „Etwas“ besteht. Was genau dieses Etwas ist, das wir als Materie bezeichnen, soll uns im Moment nicht näher interessieren, vielleicht sollten wir aber kurz festhalten, dass die alte Vorstellung, Materie bestehe aus irgendeinem „festen“, „unteilbaren“ Urstoff, sicher nicht haltbar ist. Unter den gigantischen Mikroskopen der Teilchenphysiker verflüchtigt sich die Materie zu seltsamen, verwachsenen „Teilchen-Wellen“, die man am günstigsten als „Energie-Materie“ bezeichnen kann.

Weiterhin möchte ich für das Folgende annehmen, dass die von der Hirnforschung postulierte und in tausenden von verifizierbaren Experimenten belegte Korrelation zwischen geistigen und materiellen Aktivitäten tatsächlich gültig ist. D.h. eine geistige Aktivität, sei es einfaches Sehen oder hoch komplexes mathematisches Denken, geht immer mit entsprechenden neuronalen Aktivitäten einher.

Dabei soll uns zunächst auch nicht interessieren, ob Materie in der Lage ist, aus sich selbst heraus in Form von neuronalen Aktivitäten unseren Geist zu erzeugen, oder ob es eine Art geistige Parallelwelt gibt, die mit der materiellen Welt gekoppelt ist und Aktivitäten in diese geistige Parallelwelt sich als neuronale Aktivitäten in der materiellen Welt manifestieren.

Einzig die unabdingbare Kopplung von Aktivitäten in der materiellen Welt mit Aktivitäten in der geistige Parallelwelt, falls sie existiert, wollen wir als gegeben ansehen.

Durch diese Annahmen können wir einigen grundlegender Fragen, die bei der Erörterung von Zusammenhängen zwischen Geist und Materie auftauchen zunächst aus dem Weg gehen. Kapitel xxx wird die beiden Welten dann zusammenführen, ohne dass das Folgende dabei seine Gültigkeit verliert.

4.2 Was ist Erleuchtung

Lehnen sie sich einmal kurz zurück und denken darüber nach, wie sie eigentlich ihre Umwelt betrachten. Sie haben wie ich wahrscheinlich den Eindruck aus ihren Kopf heraus, durch die Augen hindurch, ihre Umwelt mit all den Farben und Formen wahrzunehmen.

Bild eines Kopfes mit einem eingezeichneten Ich in der Mitte.
Der Blick in die Welt ist durch einen Pfeil vom Ich durch die Augen hindurch zu einem außen stehenden Baum gekennzeichnet.

Ausgehend von der Standortbestimmung des letzten Kapitels können wir mit Sicherheit sagen, dass dieser Eindruck falsch ist. Die Wirklichkeit sieht eher so aus, dass verschiedene parallel laufende neuronale Prozesse im Gehirn ablaufen von denen einige unser Ich-Erlebnis produzieren, andere kreieren ein dreidimensionales Raumempfinden, wieder andere kreieren anhand der Informationen aus den Lagesensoren die Empfindung von oben und unten, andere kreieren aus den über das Auge eingehenden Informationen eine visuelle Welt und projizieren diese in unser Raumerlebnis, und – zunächst überraschend aber eine zwingende Schlussfolgerung – wieder andere Prozesse projizieren unser Ich-Erlebnis an eine Position in das Raumerlebnis, so dass wir sinnvollerweise den Eindruck haben, aus dem Kopf heraus durch die Augen in die Welt zu schauen.

Bild eines Gehirns, in dem eine aus den von außen eingehenden Informationen gebildete eigene Welt eingebettet ist.

Ändern sich diese neuronale Prozesse, so ändert sich auch das zugehörige Erlebnis, unter dem Einfluss einer psychedelischen Droge kann man durchaus den Eindruck haben den Körper zu verlassen. In dem im letzten Kapitel definierten Weltbild bedeutet dies einfach eine Veränderung der neuronalen Prozesse, die unserem Ich-Erleben eine neue räumliche Position zuweisen, so dass man nun den Eindruck hat, sich außerhalb des Körpers zu befinden.

Machen wir es etwas konkreter: Betrachten sie einfach ihre Hände und machen sie sich klar, dass das was sie da sehen nicht ihre Hände sind, sondern eine Rekonstruktion ihrer Hände, wie sie beim Betrachten ihrer Hände dutzende Male vom Gehirn aus den übers Auge eingehenden Information kreiert werden. Machen sie sich klar, dass die dreidimensionale Form ihrer Hände wie sie sie wahrnehmen noch ungefähr der Realität entspricht, aber schon die Farbe ihrer Hände so in der realen Welt nicht existiert, sondern eine private Konstruktion ihres Gehirns ist. Machen sie sich klar, dass nach einem Schlaganfall in einer bestimmten Hirnregion, die für das Farbsehen zuständig ist, ihre Hände plötzlich nur noch in Schwarzweiß erscheinen würden. Bewegen sie nun ihre Hände und machen sie sich klar, dass ein Schlaganfall in der Region des Gehirns, die für das Bewegungssehen verantwortlich ist, dazu führen würden, dass ihre Hände bei Beginn der Bewegung verschwinden würden, um beim Ende der Bewegung plötzlich wieder aufzutauchen. Machen sie sich auch klar, dass das was Sie als eine konstante Wahrnehmung empfinden, z.B. der Anblick der Farbe Rot, in Wirklichkeit *in einem Prozess* viele Male pro Sekunde im Geist entsteht.

Um es nochmal auf den Punkt zu bringen: *Alles was wir wahrnehmen ist nicht das, was „da draußen“ in der Realität existiert, sondern eine Rekonstruktion, die unser Gehirn viele Male pro Sekunde generiert und dabei so perfekt mit der Realität in Deckung bringt, dass wir die Rekonstruktion für die Realität halten.*

Ok, bis hierhin ist alles äußerst trivial. Im Prinzip folgt dies schon aus dem, was man im Biologieunterricht gelernt hat und niemanden der die populärwissenschaftliche Literatur zur Hirnforschung in den letzten Jahren verfolgt hat, wird all das verwundern (inzwischen habe ich auch zwei explizite Darstellungen dieser Sichtweise gefunden: Man lese zum Beispiel die Einleitung zum Kapitel 1 des Buches „Gehirn und Geist“ von Edelman & Tononi, oder im Internet die Seite „A Cartoon Epistemology“ von Steven Lehar).

An dieser Stelle kann man sich nun eine Frage stellen, die sich zunächst dumm und verrückt anhört: *„Warum bemerken wir eigentlich nichts davon, dass wir nicht die Realität wahrnehmen, sondern eine Rekonstruktion, die sich nur im eigenen Geist befindet?“*

Die einfache Antwort lautet natürlich, dass unser Gehirn im Laufe der Evolution entstand und sinnvollerweise natürlich eine Rekonstruktion der Welt generiert, die der Realität möglichst nahe kommt, weil dies die besten Überlebenschancen bietet.

Gut die Frage war nicht ganz korrekt gestellt. Eine andere Formulierung ergibt sich aus einer kurzen Betrachtung des Schwarzweiß- und Farbsehen. Viele Tiere

können keine Farben wahrnehmen, sondern nur Helligkeitsunterschiede. Beim Übergang vom Schwarzweiß-Sehen zum Farbsehen verschwindet die Information über Helligkeit natürlich nicht, sondern es kommt einfach eine weitere Information *hinzu*, nämlich die Farbe des gesehenen Objektes. Schwarzweiß-Sehen und Farbsehen stören sich gegenseitig nicht.

Stellen wir die obige Frage vor diesem Hintergrund nun neu: *„Wäre es möglich, dass wir als Zusatzinformation, ähnlich wie das Farbsehen zum Schwarzweiß-Sehen hinzugefügt wird, erleben könnten, dass die Rekonstruktion der Welt wie wir sie erleben, sich innerhalb unseres Geistes befindet, ohne dass die Rekonstruktion dadurch gestört wird, d.h. die Handlungsfähigkeit in der realen Welt voll erhalten bleibt?“*

Das Gehirn kann neuronale Aktivitäten so attribuieren, dass sie als „innerhalb des eigenen Geistes“ empfunden werden, ein einfaches Beispiel sind unsere Gedanken. Aber ist solch eine Attribuierung auch mit allen neuronalen Aktivitäten möglich, ist sie störungsfrei möglich und vor allem, welche Veränderungen müssten im Gehirn stattfinden, damit diese Attribuierung stattfinden, d.h. müssen sich die Verbindungen der Neuronen ändern oder ist diese Attribuierung ohne Verbindungsveränderungen nur aufgrund veränderter Aktivitäten im bestehenden neuronalen Netz möglich?

Diese Fragen sind mit dem heutigen Wissen über das Gehirn noch nicht zu beantworten und werden auch in den nächsten Jahrzehnten kaum eine wissenschaftlich-neurologische Antwort finden.

Um die Fragen trotzdem erörtern zu können, müssen wir deshalb zunächst definieren, wie es sich anfühlen würde, wenn wir erleben könnten dass die Rekonstruktion der Welt innerhalb des eigenen Geistes stattfindet und dann Ausschau halten, ob evtl. schon Menschen über solche Erlebnisse berichtet haben (ok, es ist natürlich klar, worauf das hinaus läuft, gehen wir aber trotzdem Schritt für Schritt vor).

Machen wir uns nun also zuerst klar, wie es sich anfühlen würde, die Rekonstruktion der Welt in allen ihren Facetten als im eigenen Geist stattfindend zu erleben.

1. Zunächst ist klar, dass man den Eindruck hätte, der eigene Geist umfasse den gesamten Raum, den man wahrnimmt, da man *zusätzlich* zum Raumerlebnis erleben würde, dass das Raumerlebnis *im* eigenen Geist stattfindet.
2. Weiterhin hätte man den Eindruck, dass der eigene Geist sozusagen die Zeit umfasst, da man *zusätzlich* zum Zeiterleben erleben würde, dass das eigene Zeiterleben innerhalb des eigenen Geistes stattfindet.

3. Zu guter Letzt hätte man den Eindruck, dass Wahrnehmung, sei es die Wahrnehmung des Raumes, der Zeit, von Farben, Formen u.s.w. im Augenblick des Erlebens im eigenen Geist im Augenblick der Wahrnehmung prozesshaft entsteht.

Gut, nach diesen an dieser Stelle können wir nun konkret werden: Stellen sie sich vor, sie lebten vor 2000 Jahren im heutigen Israel, liegen eines Abends im Wüstensand und betrachten über sich den endlosen Sternenhimmel mit seiner Unzahl an Sternen. Stellen sie sich vor, ihr Gehirn gerät nun plötzlich in den Zustand, in dem es die Rekonstruktion der Welt im eigenen Geist erkennen kann.

Sicherlich hätten sie plötzlich den Eindruck, dass das ganze unendliche Universum mit all den Sternen die sie gerade betrachten, sich auf mystische Weise in ihnen befinden würde. Weiterhin hätten sie den Eindruck, dass das ganze Universum in ihrem Geist auf prozesshafte Weise entsteht, d.h. in ihnen ständig neu erschaffen wird. Zudem hätten sie den Eindruck, dass obwohl ihr Geist das ganze Universum umfasst und in ihnen entsteht, gleichzeitig Sie selbst, Ihr Ich-Erleben, ihr Körper und ihre Gedanken innerhalb ihres Geistes entstehen. Sie hätten quasi den Eindruck, einerseits der Schöpfer des ganzen Universums zu sein, da sie den Eindruck haben es wird in ihnen permanent neu erschaffen wird, andererseits würden sie sich selbst als Geschöpf dieses Schaffensprozesses erleben, denn ihr Ich-Erleben entsteht wie gesagt ebenfalls in diesem Prozess in ihrem Geist.

Kurz gesagt, sie würden sich gleichzeitig als Schöpfer und als Geschöpf empfinden. Stellen sie sich nun vor, sie erzählen ihren Freunden von ihrem Erlebnis, sind aber der Meinung dieses unglaubliche Erlebnis nicht in konkrete Worte fassen, sondern nur mit Metaphern umschreiben zu können. Würden sie dann vielleicht nicht einfach sagen: „*Ich und der Vater sind eins*“?. Oder vielleicht „*Der Vater ist in mir und ich bin im Vater*“ und wenn sie wieder aus diesem Zustand herausfallen, würden sie dann nicht vielleicht sagen „*Der Vater ist größer als ich*“?

Stellen sie sich nun weiterhin vor, sie sitzen mit ihren Freunden beim Abendessen, brechen ein Stück Brot ab und reichen es ihrem Gegenüber und geraten dabei wieder in den beschriebenen Zustand. Sie hätten sicherlich den Eindruck, dass das Stück Brot sich *innerhalb ihrer selbst* befindet, da sie wieder den Eindruck hätten, ihr Geist umfasse den ganzen unendlichen Raum und damit auch das Stück Brot. Wenn sie den Eindruck haben, dass es sich innerhalb ihrer selbst befindet, *dann werden sie es natürlich auch als Teil von sich selbst empfinden*. Könnte es nicht sein, dass sie dies, mangels der Möglichkeit es rational zu erklären, einfach mit der Äußerung „*Dies ist mein Fleisch*“ kommentieren. Und wenn sie dann ihrem Gegenüber Wein einschenken und wieder den Eindruck hätten al-

les, das ganze Universum und auch der Wein befände sich in ihnen und fließt in ihnen, würden sie das nicht vielleicht mit den Worten „*Dies ist mein Blut*“ kommentieren.

Sie sehen natürlich, worauf ich hinaus will: Meiner Meinung nach sind die obigen Sprüche von Jesus von Nazareth der Ausdruck von Erlebnissen, die stattfinden, wenn das Gehirn die Rekonstruktion der Welt nicht als Realität, sondern als Rekonstruktion mit den in den obigen Punkten aufgezählten Facetten erlebt. Auch viel Aussagen anderer spiritueller Meister und auch viele Beschreibungen spiritueller Erlebnisse lassen sich so erklären. Hier einige Beispiele:

Buddha sagt: „*Dinge geschehen, Taten werden getan, aber es gibt keinen individuellen Täter*“. Diese Aussage ergibt sich ganz natürlich aus den obigen Punkten, weil man auch den eigenen Willen erleben würde, wie er prozesshaft im Geist entsteht. D.h. die Identifikation des Ichs mit dem eigenen Willen bricht zusammen, es wird erkannt, dass der eigene Wille auf der gleichen Ebene im Geist entsteht wie das eigene Ich-Erleben und nicht vom Ich-Erleben gesteuert wird.

Angelus Silesius' Spruch „*Nicht du bist in dem Ort, der Ort, der ist in dir. Wirfst du ihn aus, so steht die Ewigkeit schon hier*“, muss nicht kommentiert werden ...

Weitere Beispiele ... xxx

Schlussfolgerung: Meiner Meinung nach muss die Frage, ob das menschliche Gehirn in der Lage ist, seine Rekonstruktion der Welt als in sich selbst stattfindend wahrnehmen kann mit ja beantworten. Weiterhin kann man meiner Meinung nach feststellen, dass der Übergang vom normalen Erleben der Rekonstruktion als reale Welt zum Erleben der Rekonstruktion als das was sie ist, nämlich eine Rekonstruktion, schlicht und einfach die wichtigsten Facetten und gemeinsamen Elemente der seit tausenden von Jahren von verschiedenen Menschen immer wieder geschilderten Erlebnisse namens „Satori“, „Erleuchtung“ und „unio mystica“ darstellen.

Sind Erleuchtungserlebnisse also bloße neurologische Phänomene? Natürlich nicht. In Wirklichkeit erlebt man in ihnen das wahre Wesen der Welt. Doch dies wird erst in Kapitel xxx klarer werden, wenn wir den scheinbaren Widerspruch zwischen „Geist“ und „Materie“ auflösen.

4.3 Verlust an Selbstreferenz durch emotionale Erinnerungen

Ist noch in Arbeit. Stichpunkte:

- Nehmen wir an, die obigen Überlegungen sind einigermaßen korrekt bzw. weisen in die richtige Richtung.

- Dann folgt, dass das Erkennen der Rekonstruktion als Rekonstruktion und nicht als Realität ist im Prinzip eine besonders umfangreiche Form der Selbsterkenntnis. Es entspricht mehr der Realität, als das Erleben der Rekonstruktion als Realität. Immer im Hinterkopf behalten sollte man, dass die Rekonstruktion durch *zusätzliche Informationen*, d.h. durch *zusätzliche Erlebnisse* als Rekonstruktion erkannt wird.
- Nun stellt sich die Frage, wie aus dem Prozess der Selbstreferenz, der in unserem Gehirn unsere Selbsterkenntnis, d.h. das Ich-Erlebnis entstehen lässt, sich so ausweiten kann, dass er alle prinzipiell bewusstseinsfähigen neuronalen Aktivitäten (d.h., wahrscheinlich alles, was in der Großhirnrinde vorgeht) als Teil des eigenen Geistes erkennen kann.
- Wichtigster Teil der Bewusstseins ist unser Arbeitsgedächtnis.
- Unsere Selbsterkenntnis entsteht sicherlich in einem Prozess. Da wir uns selbst erleben, bedeutet dies, dass der Prozess der Selbsterkenntnis sich selbst beobachtet. Was bedeutet es, wenn ein Prozess sich selbst beobachtet? Es bedeutet, dass er seinen eigenen zeitliche Verlauf, seine Veränderung in der Zeit analysiert und das Ergebnis der Analyse wieder in in sich, d.h. in diesem Fall in den Prozess der Selbsterkenntnis einschleust. So entsteht zumindest ein Teil des Ich-Erlebens. Werden z.B. auch Aktivitäten des Sehentrums in den Prozess der Selbsterkenntnis mit aufgenommen, so erlebt das Ich sich selbst und z.B. die Farbe Rot.
- Weil im Gehirn viele Bereiche reziprok mit einander verbunden sind (z.B. frontaler Kortex und limbisches System), entsteht ein Selbstreferenz-Kreislauf. D.h. der im Kortex stattfindende Prozess der Selbsterkenntnis wird in tieferen Hirnregionen u.a. im limbischen System analysiert/bewertet und diese Bewertung wieder vom Kortex analysiert und in den Prozess der Selbsterkenntnis einschleust u.s.w.
- Dieser Kreislauf kann durch emotionale Erinnerungen folgendermaßen gestört werden: Aus anatomischen Untersuchungen bei Ratten ist bekannt, dass bei der Furchtkonditionierung in den Mandelkernen eine emotionale Erinnerung entsteht, die die Konditionierung repräsentiert (z.B. bekommt die Ratte beim Aufleuchten einer Lampe einen elektrischen Schlag und reagiert nach einiger Zeit schon mit Furcht, wenn nur die Lampe aufleuchtet). Wird diese Konditionierung nun gelöscht (ergoogeln z.B. mit „fear extinction“), dann wird die zugehörige emotionale Erinnerung nicht gelöscht, sondern im frontalen Kortex entsteht eine hemmend wirkende Veränderung/Erinnerung die aussagt „Dieser Reiz (die aufleuchtende Lampe) ist nun keine Gefahr mehr“. FMRI-Untersu-

chungen beim Menschen deuten darauf hin, dass Furchtkonditionierung und -löschung ähnlich funktionieren wie bei Ratten.

- Meiner Meinung nach geht die Bildung von emotionalen Erinnerungen häufig mit der Bildung von neuronalen Veränderungen im frontalen Kortex einher, die kontrollierend auf die emotionale Erinnerungen einwirken können. Insbesondere emotionale Erinnerungen, die Hass, Wut und Ärger auf die eigenen Eltern repräsentieren, haben starke zugehörige frontale Hemmungen.

Xxx im traum, einordnend, wid im alltag parallel zu em. Err, aktiviert!

- Weiterhin bin ich der Meinung, dass jede emotionale Erinnerung, die so kontrolliert wird, den Selbstreferenz-Kreislauf des Selbsterkenntnis-Prozesses ein wenig bisschen stört. Entstehen viele emotionale Erinnerungen mit entsprechenden hemmenden Veränderungen im frontalen Kortex, so können ganze Bereiche des limbischen Systems gehemmt werden. Mit der Konsequenz, dass der Selbsterkenntnis-Prozess vom limbischen System unvollständig analysiert/bewertet wird und der Selbsterkenntnis-Prozess eine unvollständige Analyse/Bewertung in sich einschleust. Die Selbsterkenntnis nimmt ab.
- Die Tatsache, dass in vielen Religionen Konzepte von geistig/emotionalen Verunreinigungen existieren und diese z.B. den Eingang ins Nirwana verhindern (die Samskaras des Buddhismus), oder z.B. Gottesferne verursachen (die Sünde in der christlichen Religion) repräsentiert meiner Meinung nach die Tatsache, dass emotionale Erinnerungen den Selbstreferenz-Kreislauf im Gehirn hemmen (egal ob die emotionale Erinnerung positiv oder negativ sind, entscheidend ist nur, ob sie vom Frontalhirn gehemmt werden).
- Werden die emotionalen Erinnerungen prozedural durchlebt, so verändert sich das neuronale Netz, das die emotionale Erinnerung und die hemmenden Veränderungen des Frontalhirns umfasst dergestalt, dass die Information, die in der emotionalen Erinnerung und in dem Grund ihrer Hemmung enthalten sind, nicht verloren geht, sondern auf eine unbekannt Weise in „intuitives Wissen“ umgewandelt wird. Dabei wird die emotionale Erinnerung so verändert, dass ihr Leidensanteil und ihre überzogene Intensität verschwinden. Die frontale Hemmung der emotionalen Erinnerung wird ebenfalls abgebaut. Nun können die zwei neuronalen Netze, die sich gerade noch feindlich gegenüberstanden, problemlos zusammenarbeiten. Der Selbstreferenz-Kreislauf läuft vollständiger ab, der Grad der Selbsterkenntnis nimmt zu. Im Christentum hat das Bekennen einer Sünde zumindest bis zu einem gewissen Grad den beschriebenen Effekt.
- Sind die im Laufe eines Lebens entstandenen emotionalen Erinnerungen weitestgehend verarbeitet, so kann schließlich eine vollständige Resonanz zwi-

schen Großhirn und tieferen Hirnschichten entstehen. D.h. das limbische System erlebt/analysiert/bewertet den Selbsterkenntnis-Prozesses in allen Facetten. Die entstehenden Erlebnisse/Analysen/Bewertungen werden vollständig im Frontalhirn in den Selbsterkenntnis-Prozesses eingeschleust und wieder vom limbischen System vollständig erlebt und wieder in den Selbsterkenntnis-Prozesses eingeschleust u.s.w.. So kommt es zu einer vollständigen Resonanz, die einer Erleuchtung entspricht.

4.4 Waren meine Erleuchtungserlebnisse „echt“?

Noch in Arbeit. Stichpunkte:

- Ja und nein. Es war ein nicht-integriertes Erleuchtungserlebnis. Es konnte stattfinden, weil ein Großteil meiner emotionalen Erinnerungen aktiv waren und dadurch der neuronale Prozess der Selbstreferenz vollständig vom emotionalen Gehirn erlebt wurde und diese Erleben wiederum in der Prozess der Selbstreferenz im Großhirn eingespeist wurde.
- D.h. es konnte eine weitgehend vollständige Referenz zwischen Kortex und untergeordneten emotionalen Bewertungszentren stattfinden.
- Ein integriertes Erleuchtungserlebnis, das stattfindet, wenn genug emotionale Erinnerungen verarbeitet sind, so dass auch bei einem normalen Aktivitätslevel der emotionalen Erinnerungs- und Bewertungszentren eine vollständige Resonanz zwischen Kortex und untergeordneten Zentren stattfinden, fühlt sich noch einmal ganz anders an, weil die große Menge an „intuitivem Wissen“, die durch die Verarbeitung der emotionalen Erinnerungen entstand, in dem Prozess mitschwingen kann. Vor allem werden auch Raum und Zeit transzendiert, was bei meinen Erlebnissen nicht der Fall war.

4.5 Was ist der Tod?

Noch in Arbeit. Stichpunkte:

- Betrachten Sie das Blau des wolkenlosen Himmels. Schließen Sie nun die Augen. Das Blau ist nun in ihnen gestorben.
- Der Tod ist nur der Verlust an Selbstreferenz im universellen Geist. Der Spiegel, der sich krümmte, um sich selbst zu sehen, um seine eigene Leere und Fülle zu erkennen, wird wieder glatt. Der universelle Geist lebt weiter wie zuvor. Nichts ist wirklich gestorben.

Ok, in dieser Form ist dieses Kapitel natürlich absolut unbefriedigend. Die ursprüngliche Version war ca. fünfmal so lang und viel schlüssiger argumentiert. Leider habe ich das meiste durch Entspannungsdepressionen vergessen. Ich hoffe,

dass in dieser lückenhaft rekonstruierten Version wenigstens die Grundidee einigermaßen klar wird.

5. Notizen

5.1 Warum erkennt man in der Erleuchtung das Wesen der Welt?

Die Welt ist ihrem Wesen nach ein Erlebnis im universellen Selbst (Upanishaden 2.5.19: „This self is all reality, experiencing everything“). Wichtig: Es handelt sich immer um unpersönliche Erlebnisse. Niemand „hat“, beziehungsweise „erlebt“ die Erlebnisse, da das universelle Selbst identisch mit dem Nichts ist. „Darin“ entstehen unpersönliche Erlebnisse spontan, so wie virtuelle Teilchen spontan in der Leere des Raumes entstehen. Beispiel: Das Erlebnis „Ich sehe grün“ besteht ganz grob gesagt aus drei unpersönlichen Erlebnissen im universellen Selbst: a) Dem unpersönlichen Erlebnis „Ich“, b) dem unpersönlichen Erlebnis „grün“ und c) einem unpersönlichen Erlebnis, das einerseits eine Trennung zwischen „Ich“ und „grün“ erscheinen lässt und andererseits den Schein erzeugt, dass das „Ich“ das Erlebnis „grün“ „hat“. Diese drei unpersönlichen Erlebnisse könnten sich auch ganz anders aufeinander beziehen. Beispielsweise so, dass der Eindruck entsteht, „grün“ hat das Erlebnis „Ich“. Das „Ich“ hätte in diesem Fall den Eindruck, von „grün“ wahrgenommen zu werden, anstatt das „grün“ wahrzunehmen, wie es im normalen Bewusstseinszustand geschieht. Menschen, die an Schizophrenie leiden, berichten von solchen Bewusstseinszuständen.

Höheres Bewusstsein entsteht nun, wenn im universellen Selbsterlebnisse der Form „Ich“ und „Ich erlebe etwas“ auftauchen. Das heißt, das universelle Selbst erlebt nicht nur unbewusst (z.B. als ein Stein sein „Stein sein“), und es erlebt auch nicht reine Sinneseindrücke wie ein Tier das kein starkes Bewusstsein seiner selbst hat (Hund, ...), sondern es erlebt, dass es erlebt!

Entwickelt sich diese Erkenntnis weiter, so erlebt man ab einem bestimmten Punkt nicht nur, dass man erlebt, sondern auch auf welche Weise ein Erlebnis im Bewusstsein entsteht. Damit hat man das Wesen dessen, was ein Erlebnis ist verstanden. *Da die ganze Welt ihrem Wesen nach ein Erlebnis ist, hat man damit auch das Wesen der ganzen Welt verstanden.*

Logisch ist diese Erklärung natürlich nicht ganz befriedigend, denn es fehlt der Schritt, der von der Erkenntnis dessen, was ein Erlebnis ist, zur Erkenntnis führt, *dass alles was existiert nur ein Erlebnis ist.* Dieser Schritt ist logisch nicht nachvollziehbar. Man sieht es direkt und unmittelbar.