

Christian Opitz

Abkürzung zur Freiheit

Die Entwicklung des menschlichen
Gehirnpotentials

Christian Opitz

Abkürzung zur Freiheit

Die Entwicklung des menschlichen
Gehirnpotentials

HANS-NIETSCH-VERLAG

Übersetzt aus dem Amerikanischen
von Eric Kearney

© Hans-Nietsch-Verlag 2001
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ulli Berndt
Korrektur: Thomas Menzel
Gestaltung: Kurt Liebig

Hans-Nietsch-Verlag,
Am Himmelreich 7, 79312 Emmendingen
Internet: www.nietsch.de

ISBN 978-3-934647-37-4

Inhalt

Einleitung	7
1 Das höchste Potential des menschlichen Gehirns	11
Das innere Wissen der Realität	12
Die zweite Implikate – warum alles perfekt ist	14
Neurologische Kontraktion und ihre Folgen	19
Überwindung der virtuellen Spiritualität	55
2 Die körperlichen Grundlagen der ganzheitlichen Gehirnfunktion	63
Essen und Psyche	65
Vitalstoffe in der Ernährung	68
Die große Bedeutung biologisch angebauter Nahrung	71
Ernährung und die Produktion sekundärer Vitalstoffe	73
Richtlinien für eine die Gehirnfunktion unterstützende Ernährung	76
Das motorische Nervensystem und die ganzheitliche Gehirnfunktion	88
Richtlinien für gehirnfreundliche körperliche Aktivität.	89
Das Freisetzen der erstaunlichen Lernfähigkeit des Gehirns	92
3 Die Reise ins Unbekannte	95
Chaos, die Quelle der Weisheit	97
Jenseits alternativer Erfahrungen	100
Überpersönliche Freiheit und Intimität	104
Freiheit von spezifischen Trancen	118
Konzeon und Manjushri	123
Natürliches Atmen und die Harmonisierung des Körpers	128
Das Prisma des Bewusstseins – Das Enneagramm der Heiligen Qualitäten	134

4 Vom Tun zum Sein.	165
Die Wahrheit widerspricht häufig unserer Intuition . . .	171
Das Leben zum Wohle aller Wesen	173
Anteilnahme und Freiheit	174
Absicht und Entspannung	176

Einleitung

*„Eines habe ich im Laufe eines langen Lebens gelernt:
dass unsere gesamte Wissenschaft im Vergleich zur
Realität primitiv und kindlich ist.“*

Albert Einstein

Dieses Buch hat etwas ganz und gar Unmögliches zum Ziel: Es möchte einen wichtigen Aspekt der Realität und des Lebens vermitteln. Bücher können dieses Ziel niemals erreichen, da sie lediglich Konzepte präsentieren. Und letztlich stehen alle Konzepte dem wahren Verständnis im Wege.

Doch vielleicht gibt es noch einen anderen Weg. Dieser Weg besteht darin, in einem Buch nicht nach Antworten zu suchen, sondern nach Fragen. Es ginge dann nicht mehr darum, neue Konzepte zu lernen, sondern alte Konzepte zu verlernen. Anstatt nach Sicherheit durch die Aneignung von Bücherwissen zu streben, könnten wir auf diesem Weg der Einladung folgen, uns für das Unbekannte und das wirklich Wichtige im Leben zu öffnen.

Dies ist somit das Ziel dieses Buches. Obgleich es Erkenntnisse aus verschiedenen wissenschaftlichen Fachrichtungen wie der Quantenphysik oder der Neurophysik enthält, geht es nicht darum, irgendwelche Theorien zu beweisen. Daher habe ich den Text auch nicht mit Literaturquellen versehen, was ich hätte tun müssen, um den wissenschaftlichen Gepflogenheiten zu entsprechen. Ich lade Sie ein, alle in diesem Buch vorgestellten Theorien in Frage zu stellen. Im Laufe der Jahre habe ich bei meinen Seminarteilnehmern immer wieder festgestellt, dass diejenigen, die am skeptischsten waren, am Ende auch am meisten profitieren konnten. Statt sich auf oberflächliches theoretisches Wissen zu verlassen, haben diese Personen nach einer Bestätigung durch die eigene Erfahrung gesucht.

Vielleicht werden die in diesem Buch vorgestellten Konzepte Ihnen dabei helfen, eine Realität zu erkunden, die niemals mit Konzepten ausgedrückt werden kann. Auf diese Weise können Konzepte über die Realität ihre einzig sinnvolle Funktion erfüllen: Sie weisen uns auf etwas hin, was weit über ihre eigenen Grenzen und Unvollkommenheiten hinausreicht.

Kennen Sie bereits einige der hier vorgestellten Ideen aus eigener Erfahrung oder Intuition, lade ich Sie hiermit ein, niemals zu sagen: „So, das war’s. Jetzt weiß ich alles.“ Der Verstand möchte dies natürlich tun, denn er strebt nach Sicherheit und Endgültigkeit. Das Erkunden der Realität ist jedoch ein niemals abgeschlossener Prozess. Voraussetzung für ein tieferes Verständnis des Lebens ist ein neugieriger Geist, der sich stets für das Neue öffnet und sich nicht mit bereits Bekanntem zufrieden gibt. Mit dieser Einstellung wurde auch dieses Buch geschrieben: nicht aus der Perspektive eines Experten, sondern im Geiste der Neugier und in der freudigen Erwartung einer jeden neuen Erfahrung, die das Leben bringt.

Auf unserer Entdeckungsreise kann uns alles Mögliche passieren. Um unser volles Potential zu entfalten, ist es hilfreich, wenn wir uns von einengenden Konzepten und Strategien verabschieden, die wir zum Einsatz bringen, um uns kurzfristig besser zu fühlen. Womöglich erwarten uns unglaubliche Freude und Leichtigkeit, Unsicherheit und Angst, Liebe und Ärger, tiefer innerer Frieden und Verzweiflung. All diese Erfahrungen sind gleich wertvoll und letztlich bedeutungslos. Nichts, was uns entlang unseres Weges begegnet, ist an sich besser oder schlechter als irgendetwas anderes.

Was hat all dies mit dem Gehirn zu tun? Sehr viel mehr, als ich ursprünglich dachte. Das menschliche Gehirn verfügt über das Potential, uns unsere wahre Natur, den reinen, unsterblichen Urgrund unseres Seins zu offenbaren. Es kann als Brücke dienen zwischen transzendentalen Bewusstsein und Geschirrspülen, oder es kann diese beiden Lebensbereiche voneinander trennen. Wie unser Gehirn funktioniert, bestimmt, ob wir die Freiheit unserer wahren Natur nur hin und wieder erahnen oder ob dieser Zustand unser Leben durchdringt und transformiert. Ein wahrlich erwachtes Gehirn ist eine Brücke zwischen Himmel und Erde.

Möge Ihre Entdeckungsreise reich sein an wertvollen Erfahrungen. Und vergessen Sie nicht, Ihre Reise zu genießen!

Christian Opitz

Kapitel 1

Das höchste Potential des menschlichen Gehirns

Das innere Wissen der Realität

Es existiert ein inneres Wissen in uns, dass unsere Existenz weit über die Grenzen unseres persönlichen Lebens hinausgeht. Wir wissen, dass es noch mehr gibt – in uns, im Leben, im Universum – als das, was uns üblicherweise bewusst ist. Wir wissen, dass die Wahrheit über das Leben wunderschön ist und das alles so ist, wie es sein soll. Wir wissen auch, dass alles, was existiert, zusammenhängt. Deshalb benutzen wir auch das Wort „Universum“, das „ein Lied“ bedeutet. Wir wissen bereits, was zahllose weise Männer und Frauen im Laufe der Geschichte bestätigt haben: dass es nur einen Gott gibt und dass alles, was existiert, göttlich ist. Obgleich wir all dies wissen, verstricken wir uns in innere Konflikte.

Wir besitzen die natürliche Neigung, das, was wir bereits wissen, in unser Leben zu integrieren. Es gibt eine stille Stimme in unserem Herzen, die uns einlädt, uns an der Freiheit und Schönheit der Realität zu erfreuen. Und schließlich gibt es noch jene Momente, in denen alles so klar erscheint. Es mag ein Augenblick in der Natur sein, eine liebevolle zwischenmenschliche Begegnung oder einfach ein Moment der Ruhe. Ein solcher Zustand kann sich auch einstellen, wenn wir uns in einer schweren Krise befinden oder einen Misserfolg erlitten haben und all die Vorstellungen, die wir über uns selbst haben, in sich zusammenfallen. Wie auch immer die Umstände sein mögen, es gibt in unserem Leben Augenblicke, in denen wir der wahren Natur der Realität gewahr werden. Wir verwenden Wörter wie Freiheit, Liebe oder Gott, um diese Momente zu beschreiben. Wir wissen jedoch, dass keine Beschreibung dieser Grenzenlosigkeit jemals gerecht werden könnte.

Dennoch befinden wir uns in einem Konflikt. Auch wenn wir diese vorübergehenden tiefen Einsichten in die Realität

genießen, fallen wir gewöhnlich schon bald wieder zurück in unsere alten psychischen Muster. Wir beginnen erneut, die Dinge, die uns im Leben begegnen, zu kategorisieren und zu bewerten. Wir pendeln hin und her zwischen Spannung und Entspannung, Liebe und Schuldzuweisungen, wahrer Kommunikation und Streitereien. Auf dieser gewohnten Ebene finden wir keine Erfüllung, doch zumindest befinden wir uns auf wohlbekanntem Terrain. Womöglich benötigen wir Ablenkung, Anerkennung durch andere, die Abstumpfung unserer Sinne, Verleugnung, Therapie oder scheinbar Sicherheit vermittelnde spirituelle Glaubenssätze, um uns einigermaßen wohl zu fühlen. Wenigstens meinen wir auf diese Weise dem beängstigenden Leben in Ungewissheit entkommen zu können.

Dennoch ist unser inneres Wissen über die Natur der Realität stets vorhanden. Sobald wir uns für einen Augenblick von den Ablenkungen des Alltagslebens abwenden, können wir die Stimme unseres Herzens hören. Vielleicht können wir einen Kompromiss finden. Wie wäre es, wenn wir die in uns leuchtende Realität leben und gleichzeitig unsere gewohnten Selbstbilder, unsere zwanghafte Suche nach Konzepten und das Bestreben, in diesen Konzepten Sicherheit zu finden, aufrecht erhalten könnten? Das scheint die Lösung zu sein! Wir nennen es Spiritualität oder inneres Wachstum. Auf diese Weise können wir das Beste aus beiden Welten verbinden. Wir müssen unsere Suche nach Konzepten nicht aufgeben. Wir brauchen lediglich ihren Inhalt zu verändern und uns spirituell korrekte Ideen zuzulegen. Wir müssen unsere Regressionen in unsere Kindheit nicht aufgeben. Wir wenden uns statt an unsere Eltern einfach an eine perfekte Lehre, einen Guru oder einen aufgestiegenen Meister, um Sicherheit zu finden. Wir müssen unser isoliertes Ich nicht aufgeben. Wir brauchen lediglich unsere eigene Schwingung zu erhöhen.

Anstatt über unsere Arbeitskollegen zu lästern, lästern wir nunmehr einfach über die anderen Sucher auf unserem spirituellen Weg, die anderen Teilnehmer der Seminare oder der Meditationstreffen, die wir besuchen. Anstatt intelligenter, erfolgreicher oder attraktiver als andere sein zu wollen, streben wir danach, erleuchteter zu sein als die Personen in unserem Umfeld. Das Gute daran ist, dass wir zumindest immer so tun können, als seien wir spirituell weiter fortgeschritten als andere. Während sich somit scheinbar unser ganzes Leben verändert hat, befinden wir uns in Wirklichkeit noch immer im selben Zustand wie vorher. Die Inhalte unserer gewohnheitsmäßig aktivierten psychologischen Muster haben sich verändert. Die Muster an sich bleiben jedoch gleich. Auf diese Weise haben wir das ultimative Versteck gefunden, in dem wir uns vor unserem inneren Wissen verschließen können: Wir tun einfach so, als wüssten wir bereits alles. Obgleich spirituelle Lehren und Praktiken sehr wertvoll sein können, basiert unsere Motivation, uns ihnen zuzuwenden, oftmals nicht auf dem inneren Verlangen, unsere wahre Natur zu leben, sondern auf unseren inneren Konflikten.

Es ist überhaupt nicht schlimm, innerlich mit sich in Konflikt zu stehen und sich von der Realität abzuschotten. Das Gehirn erhält diesen Konflikt am Leben, indem es unseren Rückzug in trennende Identitäten und trennende Konzepte ermöglicht. Dabei verfolgt es ausschließlich die besten und erhabensten Absichten: Es denkt, dass es uns nur auf diese Weise am Leben erhalten kann.

Die zweite Implikate – warum alles perfekt ist

Im Dzogchen, einer spirituellen Tradition Tibets, wird die Realität als Maha Ati, als große Perfektion, beschrieben.

Im Maha Ati heißt es, dass alle Wesen, Dinge und Geschehnisse zu jeder Zeit genau so sind, wie sie sein sollen. Einige mutige Wissenschaftler, insbesondere manche Pioniere der Quantenphysik, sind zu ähnlichen Erkenntnissen gelangt. Eine der schönsten wissenschaftlichen Theorien im Sinne des Maha Ati ist David Bohms Konzept der impliziten und expliziten Ordnung.

Dabei ist die implizite Ordnung die Basis sowohl der sichtbaren materiellen Welt als auch der subtileren Energieformen, einschließlich unserer Gedanken und Gefühle. Sie ist der Urgrund des Seins, der in verschiedenen heiligen Traditionen beschrieben wird als formloses, unendliches Bewusstsein, welches der Manifestation einer jeglichen Form zugrunde liegt. Dieses Bewusstsein, so heißt es in diesen Lehren, ist der Ursprung und die Substanz aller Dinge, einschließlich unserer eigenen Identität. Es wird als in sich vollständig und perfekt beschrieben, als die Quelle aller Liebe, Freude und Weisheit. Dieses Bewusstsein ist jenseits aller Eigenschaften und Formen. Es enthält das volle Potential der gesamten Schöpfung.

Dieses Bewusstsein, die implizite Ordnung, ist weder weit entfernt noch unerreichbar. Im Laufe unseres Lebens verändern sich alle Erscheinungen. Die Atome, aus denen Ihr physischer Körper aufgebaut ist, werden innerhalb von drei Jahren komplett erneuert. Ihre Gedanken und Gefühle, Ihre Werte, Ihre Rollen und Gewohnheiten, Ihre Freuden und Sorgen und Ihr Aussehen verändern sich viele Male im Laufe Ihres Lebens, manchmal sogar von einem Moment zum nächsten. Betrachten Sie ein altes Foto von sich, auf dem Sie als vierjähriges Kind zu sehen sind, dann hat sich seitdem viel verändert: Ihr Körper, Ihre Gedanken und Ihre Alltagsgewohnheiten. Sie sind heute im Vergleich zu damals in vielerlei Hinsicht ein ganz anderer Mensch. Dennoch würden Sie auf das Foto zeigen und sagen: „Das bin ich im

Alter von vier Jahren.“ Wahrscheinlich würden Sie nicht behaupten: „Nun, da der Körper dieser Person aus Atomen bestand, von denen nicht ein einziges sich in meinem heutigen Körper befindet, muss dies ein ganz anderer Mensch sein.“ Die Unterschiede kommen Ihnen nicht wirklich bedeutsam vor. Doch irgendetwas, selbst unveränderlich, hat all die im Laufe der Jahre eingetretenen Veränderungen wahrgenommen. Dieses unveränderliche Bewusstsein ist die Quelle unserer Existenz. Deshalb erscheint sie uns auch als viel grundlegender als all die oberflächlichen Veränderungen. Dieses Bewusstsein bleibt unverändert, während Inhalte und Erfahrungen kommen und gehen. Es ist uns so nahe, dass wir es häufig übersehen, ebenso wie die sprichwörtliche Brille auf der Nase.

Aus dieser impliziten Ordnung des reinen Bewusstseins entsteht die explizite Ordnung, die Welt voller Lebewesen, Dinge und Geschehnisse. Womöglich kennen Sie die mittlerweile überstrapazierte Analogie des Ozeans und der Wellen. Der Ozean ist die implizite Ordnung, der Urgrund des Seins, aus dem heraus sich alle Formen und damit die explizite Ordnung manifestieren. Die wahre Substanz der Wellen ist stets Wasser. Die Wellen sind somit der Ozean bzw. ein konkreter Ausdruck des Ozeans, unabhängig davon, welche spezifische Form eine einzelne Welle annimmt.

Die implizite Ordnung erzeugt das Explizite mittels sogenannter Pilotwellen. Pilotwellen, ein Ausdruck aus der Quantenphysik, sind womöglich die wissenschaftliche Erklärung für das, was christliche Mystiker als Heiligen Geist und Zen-Meister als Hannya oder Herzensweisheit (Sanskrit: Prajna) bezeichnen. Durch die Pilotwellen entfaltet sich das in der impliziten Ordnung angelegte Potential in der Welt der äußeren Erscheinungen.

Fließt die Intelligenz ungehindert aus der impliziten in die explizite Ordnung, erkennt sich das Explizite als die

gleiche Substanz, das gleiche Bewusstsein wie im Impliziten. Das Explizite wird somit zu einem wahren Ausdruck des Impliziten. Diesem Zustand strebt die Intelligenz des Seins entgegen: der vollkommenen Verschmelzung des Impliziten mit dem Expliziten. Diese Einheit, die als die zweite Implikate bezeichnet wird, ist das Ziel der Evolution.

Hören wir eine Aussage wie „Ziel der Evolution“, so denken wir an irgendeinen zukünftigen Zustand. Die Quantenphysik hat uns jedoch nicht nur das wunderschöne Konzept der zweiten Implikate gegeben, sondern auch den Beweis für die Existenz nicht-linearer Zeit.

In der Erforschung der atomaren und subatomaren Welt wurden viele Effekte beobachtet, deren Ursachen erst *später* auftraten. Subnukleare Partikel können sich bewiesenermaßen in der Zeit zurück bewegen, ebenso wie es unsere Gedanken oft tun. Aus diesen und ähnlichen Beobachtungen können wir schließen, dass es keine lineare Zeit gibt oder dass die gesamte Zeit – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – gleichzeitig auftritt. Kann es sein, dass im ersten Augenblick der Existenz alles, was jemals passieren wird, bereits passiert ist? Womöglich ist unser Verstand einfach zu begrenzt, um eine solch unglaubliche Vielzahl an Ereignissen aufzunehmen. Vielleicht muss unser Verstand diese Geschehnisse daher eins nach dem anderen verarbeiten. Durch diese Abfolge von Ereignissen entsteht die Wahrnehmung von linearer Zeit. In Anbetracht des Wissens der Quantenphysik macht diese Interpretation weitaus mehr Sinn als das Konzept der linearen Zeit.

Ist diese Interpretation richtig, dann ist das letztendliche Ziel der Evolution bereits erreicht. Jeder Schritt auf dem Weg wäre ein wichtiger Teil dieses höchsten Ziels. Jede Erfahrung, die wir in unserem Leben gemacht haben, hätte ihren Ursprung in diesem Ziel, der zweiten Implikate. Diese

Vermeide es, das Eine als LAOTSE
ungewöhnlich, erhaben oder
transzendental zu betrachten.

Als das Eine ist es
jenseits von alledem.

Es ist einfach die direkte,
essentielle und vollkommene
Wahrheit.

Auffassung liegt der Aussage „Der Weg und das Ziel sind eins“ zugrunde. Wir entwickeln uns nicht auf einen zukünftigen Zustand der Perfektion hin. Vielmehr entwickeln wir uns durch diesen Zustand, in diesem Zustand und als Ausdruck dieses Zustands. Der Eindruck jener Reise hin zur zukünftigen zweiten Implikate, hin zur großen Perfektion, entsteht aus diesem Ziel heraus.

■ Wie wäre es, wenn Sie dieses Buch eine Zeitlang beiseite legen würden? Erlauben Sie sich, in Stille zu *fühlen*, was es für Ihr Leben bedeuten könnte, wenn diese Interpretation wahr wäre. ■

Neurologische Kontraktion und ihre Folgen

Bei der Geburt begegnet ein menschliches Wesen einer gänzlich neuen Welt seltsamer und anregender Eindrücke. Durch das Verlassen des Mutterleibes zeigt plötzlich die Schwerkraft ihre Wirkung. Eine reichhaltige und endlose Flut von Klängen, Gerüchen, Bildern, Geschmacks- und Tastreizen bricht über das Kind herein. Im Vergleich zur sicheren und relativ eintönigen Umwelt im Mutterleib ist dies ein aufregendes und vielfältiges Spektrum an Sinneswahrnehmungen.

Diese neuen Eindrücke senden dem Gehirn das Signal, dass es nunmehr eine neue Aufgabe zu erfüllen hat: Es hat das Überleben zu sichern – eine Aufgabe, die zuvor ausschließlich der Mutter zukam. Jetzt muss das Gehirn des Neugeborenen Verantwortung tragen und Überlebensmechanismen, die hauptsächlich im unteren limbischen System und in den Basalganglien angelegt sind, aktivieren.

Das Prinzip, nach dem diese Überlebensmechanismen funktionieren, ist einfach: Sobald etwas als potentiell gefährlich eingestuft wird, werden sie automatisch aktiviert, auch

ohne Beteiligung des bewussten Willens. Neurologische Energie fließt vorwiegend in die Überlebenszentren des Gehirns, während alle anderen Projekte vorübergehend unterbrochen werden. Fehler dürfen nicht passieren, sie könnten tödlich enden. Daher räumt das Gehirn den Überlebensprozessen stets die oberste Priorität ein. So sollte es auch sein – zumindest, wenn die Überlebensmechanismen tatsächlich benötigt werden. Das Problem, das wir Menschen haben, ist jedoch, dass wir auf Dauer und ohne wirklichen Grund durch unsere Überlebensmuster kontrolliert werden.

Das Prinzip der Priorität aktivierter Überlebensmuster lässt sich nicht verändern. Es wird uns Zeit unseres Lebens begleiten. Stellen Sie sich vor, Sie fahren Auto und plötzlich sehen Sie einen Fußgänger vor sich auf der Straße. Sie werden auf die Bremse treten – selbst wenn Sie den vor Ihnen stehenden Menschen nicht mögen. Sie können nicht *nicht* auf die Bremse treten, Ihr Gehirn lässt Ihnen keine Wahl. Dies ist ein überaus wichtiges Prinzip. Hätten wir die Möglichkeit, über das Handeln in Notfallsituationen sorgfältig nachzudenken, wären wir wahrscheinlich kaum älter als fünf Jahre alt geworden.

Es gibt noch einen zusätzlichen wichtigen Aspekt, der es erforderlich macht, dass das Gehirn den Überlebensmustern die uneingeschränkte Priorität einräumt. Das Gehirn interpretiert alles, was wir durch unsere Sinne wahrnehmen, als real. Dies ist keineswegs so selbstverständlich, wie es klingen mag. Die Wissenschaft hat bewiesen, dass unsere Sinne uns meistens täuschen. Das Buch, das Sie in Ihren Händen halten, wird von Ihren Sinnen als feste Materie wahrgenommen. Mit den geeigneten technischen Hilfsmitteln ließe sich jedoch zeigen, dass es sich bei diesem Buch um eine sich rasant bewegende Ansammlung von Energie handelt, die alles andere als fest ist. Nichtsdestotrotz setzt unser Gehirn Sinneseindrücke mit Realität gleich. Und dies ist

sowohl angemessen als auch notwendig. Fassen Sie aus Versehen auf eine heiße Herdplatte, können Sie es sich nicht leisten, zunächst darüber zu philosophieren, ob die Wahrnehmung von Hitze real ist, bevor Sie reagieren. Zumindest nicht, wenn Ihnen etwas an Ihrer Hand liegt. Die Interpretation sinnlicher Erfahrungen als real ist somit eine äußerst wichtige Fähigkeit des Gehirns, auch wenn sie zur Realität im absoluten Sinne in Widerspruch steht. Im weiteren Verlauf unseres Lebens kann diese Fähigkeit uns jedoch allerlei Probleme bereiten. Sie lässt uns vergessen, wer und was wir wirklich sind.

Von der zweiten Implikate in eine begrenzte Identität

Während sich der Säugling in einer reichhaltigen und anregenden Welt sinnlicher Wahrnehmungen entwickelt, durchläuft auch sein Identitätsgefühl mehrere Phasen: Nach der dualen Einheit mit der Mutter folgen Gefühle der Selbstüberschätzung und zahlreiche weitere Phasen und Subphasen. Die Entwicklungspsychologie beschreibt die frühkindliche Evolution der Identität in allen Details. Es gibt jedoch einen weiteren Faktor, der zeitgleich mit den entwicklungspsychologisch erfassten Phasen zum Tragen kommt. Es ist dies das Bewusstsein um und die Zentrierung in der zweiten Implikate.

Spirituelle Traditionen haben stets betont, dass die Erfahrung von Identität aus dem Bewusstsein, der impliziten Ordnung, stammt. In vielen Kulturen der Welt gibt es seit jeher das Wissen, dass Säuglinge und Kleinkinder sich des Bewusstseins als dem Urgrund des Seins bewusster sind als Erwachsene. Ich meine, dass Kinder sich in der Tat der zweiten Implikate bewusster sind – dem Zustand der

**Aus der Illusion des Getrenntseins
vom reinen Sein entspringen
große Ängste und großes Leid.**

BRIBANDARANYAKA
UPANISHAD

Verschmelzung des transzendenten Bewusstseins mit den vielfältigen Formen des Lebens. Der kindliche Zustand ist keineswegs losgelöst vom Irdischen. Wenn sie keine schweren Traumata durchleben, zeigen kleine Kinder eine fundamentale Eigenschaft der zweiten Implikate: Urvertrauen. In Kürze werden wir uns mit dem Wesen des Urvertrauens genauer beschäftigen. Hier wollen wir jedoch festhalten, dass Kinder die Fähigkeit haben, im gegenwärtigen Augenblick zu leben und nach emotionalen Belastungen rasch wieder ins Gleichgewicht zurückzufinden. Sie lernen mit einer Geschwindigkeit, die für die meisten Erwachsenen unerreichbar ist. All dies sind Anzeichen von Urvertrauen – einem inneren Wissen, dass das Universum sich richtig gut dazu eignet, sich in ihm aufzuhalten.

Wird das Kind älter, muss es sich mit einer gänzlich neuen Umwelt auseinandersetzen, der geistigen Umwelt der Konzepte. Durch den Erwerb der Sprache lernt das Kind die indirekte Interaktion mit Hilfe von Symbolen und Abstraktionen. Diese Fähigkeit des Menschen ist einzigartig. Auch Tiere denken, doch können sie, soweit wir das beurteilen können, nicht über ihr eigenes Denken nachdenken. Das Denken der Tiere beschränkt sich auf das, was sie in ihrem Leben wahrnehmen. Unser menschliches Denken richtet sich hingegen meistens auf Dinge, die nichts mit dem gegenwärtigen Augenblick zu tun haben.

Die Fähigkeit zum abstrakten, konzeptuellen Denken ist eine relativ neue Errungenschaft der Evolution. Aus diesem Grunde hat das menschliche Gehirn den bedeutsamen Unterschied zwischen der Sinneswahrnehmung und der Konzeptbildung nicht gelernt. Während es absolut überlebensnotwendig ist, die Sinneseindrücke mit der Realität gleichzusetzen, bringt es keinerlei Vorteile, unsere fehlgeleiteten Ideen und Konzepte mit der Wirklichkeit zu verwechseln. Bestenfalls können sie uns den Weg in die richtige



Christian Opitz
Abkürzung zur Freiheit

**Konkrete Ansätze zur Steigerung des Gehirnpotentials
und wirksame Übungen zum Gewahrwerden der Freiheit.**

Wahre Freiheit ist nicht nur für Zen-Meister. Ausgehend von neuesten Erkenntnissen der Quanten- und Neurophysik sowie von einer zeitlosen spirituellen Schau eröffnet dieses Buch einen Weg, ein neues Bewußtsein von Realität zu erlangen.

Tief in seinem Inneren weiß jeder Mensch, daß seine wahre Natur grenzenlos, unsterblich und göttlich ist. Die Erfahrung dieses Bewußtseins ist durch Verlust des Urvertrauens jedoch abhanden gekommen. Daher verlieren sich die Menschen in einschränkenden Verhaltensmustern, die das Leben als schwer erscheinen lassen.

Das Gehirn spielt eine zentrale Rolle bei der Wiedergewinnung der Freiheit. Als wichtigen Schritt gibt Christian Opitz in diesem Buch effektive Ratschläge zu einer optimalen Ernährung für das Gehirn sowie einfache körperliche Übungen zur Steigerung des Gehirnpotentials.

180 Seiten, kartoniert • ISBN: 978-3-934746-37-4