

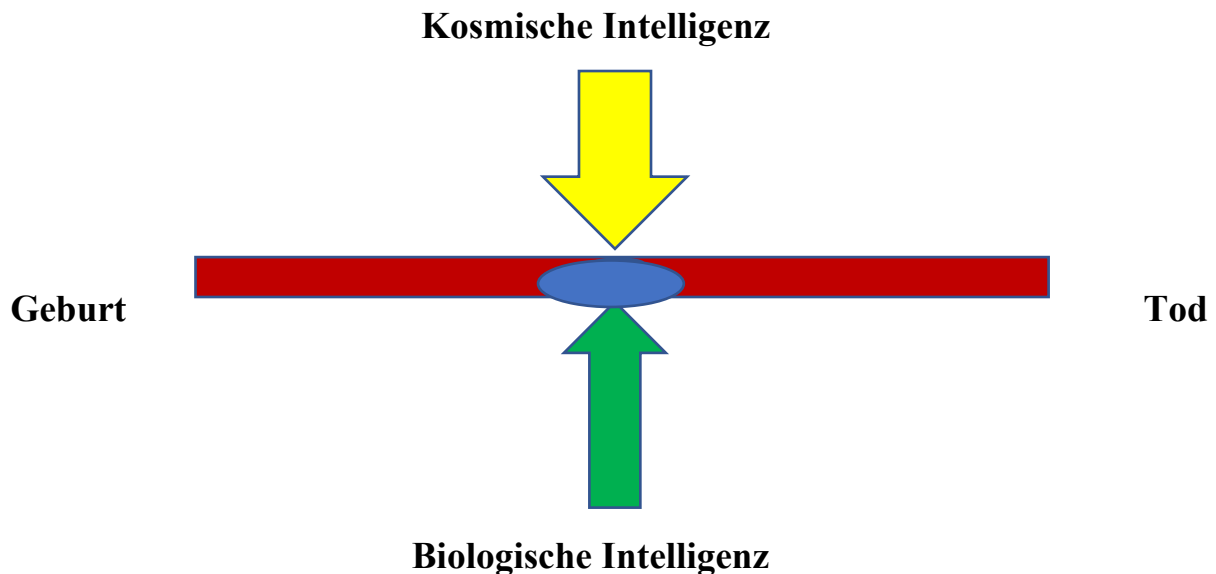
Die Natur des Menschen

Es gibt sehr verschiedene Modell der Natur des Menschen.

Das drei Weltenmodell:

1. Der Mensch als geistiges, spirituelles Wesen -**GEIST**
2. Als soziales vorwiegend geprägtes Wesen (Ich-Struktur) **SEELE**
3. Der Mensch als Körper. Körper als das von der Natur vorgegebene und der Leib, als Auswirkung der Prägung auf den Körper (Traumata der Geburt, des Lebens und so weiter. **KÖRPER**

Das drei Weltenmodell



Gelb Einfluss der kosmischen Weisheit -**kosmisches Wissendes Feld**

Grün Einfluss der Weisheit der Evolution- **Evolutionäres Wissendes Feld**

Das Leben in Raum und Zeit von der Zeugung bis zum Tod.

Prägung , Risiken Störungen, Bedrohungen Traumatisierungen. Das Leben ist ein risikoreiches Unterfangen und ist ständig bedroht (50%) geht schon in der Gebärmutter nicht gut. Fehlwege sind immer möglich.

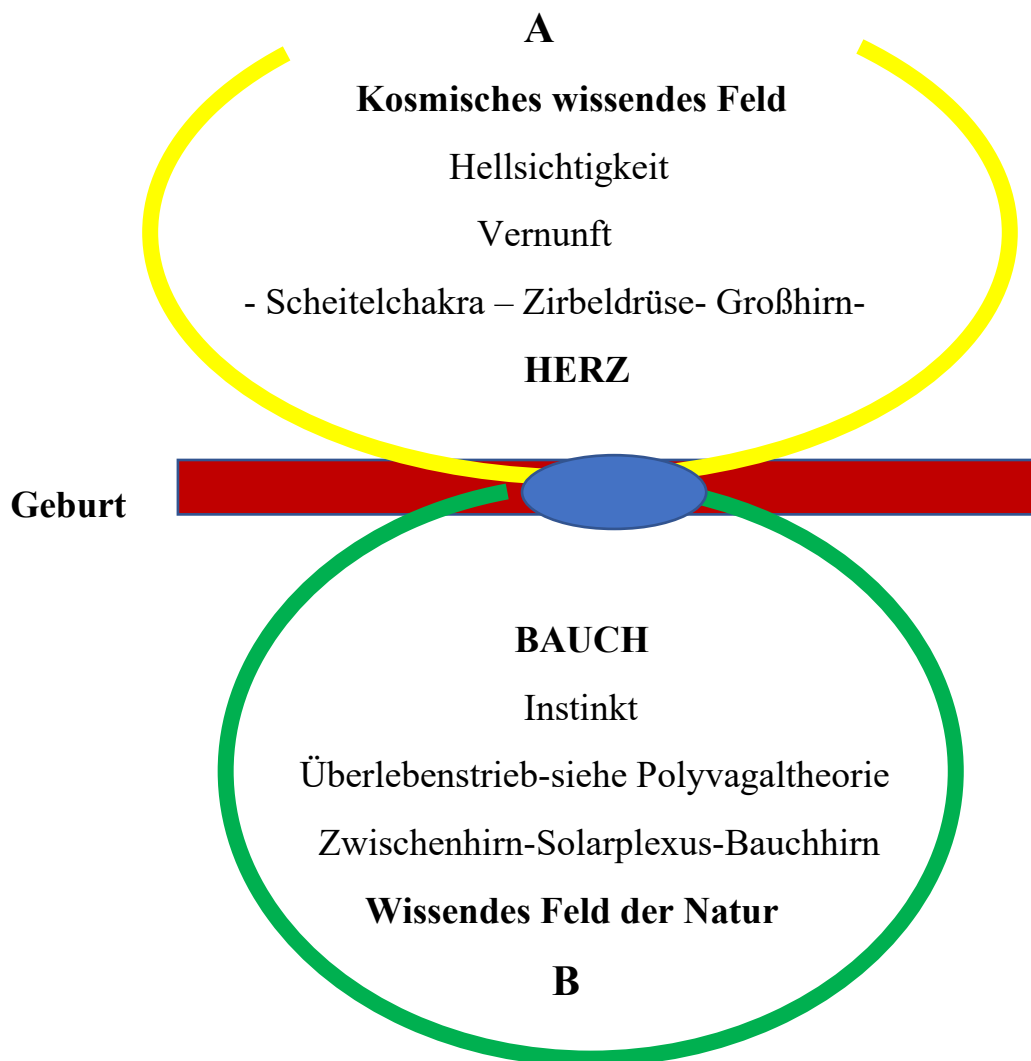
Blau- Gegenwartsmoment-Im Hier und Jetzt treffen die drei Komponenten aufeinander.

Kosmische Intelligenz via Zirbeldrüse

Prägung ICH

Evolutionäres via Amygdala





Offensichtlich sind wir eingespannt, zwischen einer grausamen Natur, die von der Amygdala dominiert (Angst) und den Erfahrungen seit der Zeugung

bestimmt ist. Hier waltet die Natur mit ihren Gesetzen-Zunamis, Unwetter, Erdbeben, Feuersbrünste, Orkane, Fressen und gefressen werden, Beutegreifer und ihre Opfer. Hierarchie des Stärkeren. Reiner Überlebenskampf. Wenn man sich das menschliche werden anschaut, von der Zeugung an, dann erkennt man, dass das Leben eine sehr risikoreiche Gradwanderung zwischen Leben und Tod, zwischen Gedeih und Verderb ist. Schon die Samenzelle kämpft ums Überleben.

Die Befruchtung der Ei-Zelle ist ein komplizierter Vorgang. Geschweige denn die Einnistung in die Gebärmutterschleimhaut. Das Werden des Babys schon unter deinem wissenden Feld (das morphogenetische Feld ordnet die Zellen, so dass sie Lungengewebe oder Herzmuskel werden. Die Geburt und so weiter.

Hier ist unser Überlebenstrieb, das Grausame und Vernichtende, der Hass, das Streben nach Macht und Dominanz, die Wurzelangst-der Flucht und Totstellreflex. Das Dunkle. Das Böse, der Vernichtungswahn als Ausdruck unseres animalischen Erbes. Alle sieben Todsünden, Gier, Eifersucht, Hochmut, Neid, Wollust, Macht-Ohnmacht.....

Allerdings steht bei uns Menschen schon seit der Zeugung eine andere Welt Pate, die Liebe des Daseins

Zu A – der geistige Teil

Viertes - Herz bis Scheitelchakra

Rechtes Gehirn und später Linkes Gehirn

Frontallappen (die Person-das Ich)- Sozial Brain

Zirbeldrüse.

Unter dem Einfluss der Zirbeldrüse, die uns jede Nacht im Tiefschlaf mit der kosmischen Weisheit befruchtet, würden wir in unserm animalischen Teil versinken und zurückfallen hinter die Tierwelt.

Hier ist das wissende göttliche Feld und die Liebe. Hier ist das, was wir Vernunft, Klugheit, Weisheit und Gerechtigkeit nenne.

Die Vernunft hat das besondere Schicksal, dass sie durch Fragen belästigt wird, die sie nicht abweisen kann, denn sie sind ihr durch die Natur der Vernunft selbst aufgegeben, die sie aber auch nicht beantworten kann, denn sie übersteigen alles Vermögen der menschlichen Vernunft.

Das ist die Schnittstelle, an die wir immer wieder durch die Tragik des Lebens kommen, ohne eine Antwort zu finden. Z. Beispiel der Tod, der krebs, der Tod im Kindbett, der frühe Kindstod, Erdbeben, Orkane und Feuersbrünste. Aber auch Pandemien.

Allerdings biete uns das Großhirn mit dem entsprechenden Bewusstsein, den Traditionen (Erfahrungen der Früheren), der Technik und vor Allem die

Gemeinschaft der Menschen, zu denen wir gehören und das Gefühl, das kosmische Gefühl, das alles mit allem verbunden ist eine sicheres Netz. Schließlich können wir über die Liebe ein Rückbindung zur Ganzheit finden.

Die Vernunft und das Dunkel

Die Vernunft hat das besondere Schicksal: dass sie durch Fragen belästigt wird, die sie nicht abweisen kann, denn sie sind ihr durch die Natur der Vernunft selbst aufgegeben, die sie aber auch nicht beantworten kann, denn sie übersteigt alles Vermögen der menschlichen Vernunft. Wenn wir von dem Modell ausgehen, dass das Großhirn die Vernunft repräsentiert, der göttliche Anteil bis in die Höhen des dritte Chakra, also in dem Bereich des Bauches, als sogenanntes kosmisches Gehirn oder göttliche Vernunft reicht. Wir aber auf der anderen Seite auch im Bauch ein Gehirn in uns tragen, das naturbedingt und evolutionär bedingt ist. dann verstehen wir, dass an dieser Schnittstelle die göttliche Vernunft permanent hier mit der Grausamkeit und der Unvernunft der Natur konfrontiert wird, die sie nicht verstehen kann, denn sie ist ja göttlicher Herkunft.

In der Bibel heißt es dazu:

Am Anfang war das Wort

1 Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort.

2 Dasselbe war im Anfang bei Gott.

Vers 2 ist eine betonte Wiederholung des mittleren Teils von Vers 1, wo uns mitgeteilt wurde: "... das Wort war bei Gott". Erneut wird auf die Trennung zwischen dem Wort und Gott hingewiesen. Gott und Wort sind nicht identisch, sind nicht ein identisches Wesen. Vielmehr war "das Wort bei Gott".

3 Alle Dinge sind durch dasselbe gemacht, und ohne dasselbe ist nichts gemacht, was gemacht ist.

4 In ihm war das Leben, und das Leben war das Licht der Menschen.

5 Und das Licht scheint in der Finsternis, und die Finsternis hat's nicht ergriffen.

Dabei wäre die Finsternis der Bereich der ersten drei Chakren oder Erde, Wasser, Feuer, die Elemente, aus denen wir von der Evolution geformt sind. Im Gehirn bis zum Zwischengehirn

So steht die Frage oft im Raum:

Wie konnte Gott das zulassen aber mit Gott hat das nichts zu tun, sondern das evolutionäre Gehirn und das natürliche Gehirn, die von der Natur oder uns zur

Verfügung gestellte „Vernunft“ hat eben diese verschlingende, tsunamiartige und erdbebenartige, die Grausamkeit und Vernichtung in sich, als Erbe dieser Welt und der Schöpfung (Am Anfang war die Erde wüst und leer) die sich dann als Kampf ums Überleben darstellt. Wir haben beide Anteile. Wir haben diese animalische, evolutionäre Wesenheit und die Kraft und die Macht zum Überleben. Aber auch in diesem evolutionären Geschehen liegt eine Vernunft, die aber im Laufe des Lebens kultiviert werden muss.

Wenn man die Geschichte rekonstruiert, die wir hinter uns haben, bevor wir geboren sind, dann wiederholt sich hier eindeutig die gesamte Evolutionsgeschichte mit all ihren Gefahren. Dass wir überlebt haben, verdanken wir bei einer Situation, die 50%/50% steht, vielleicht auch nur der Liebe der Mutter oder des Kosmos, der uns meint. Also auch hier schon der Wirkung anderer, wie naturgemäßen Kräften.

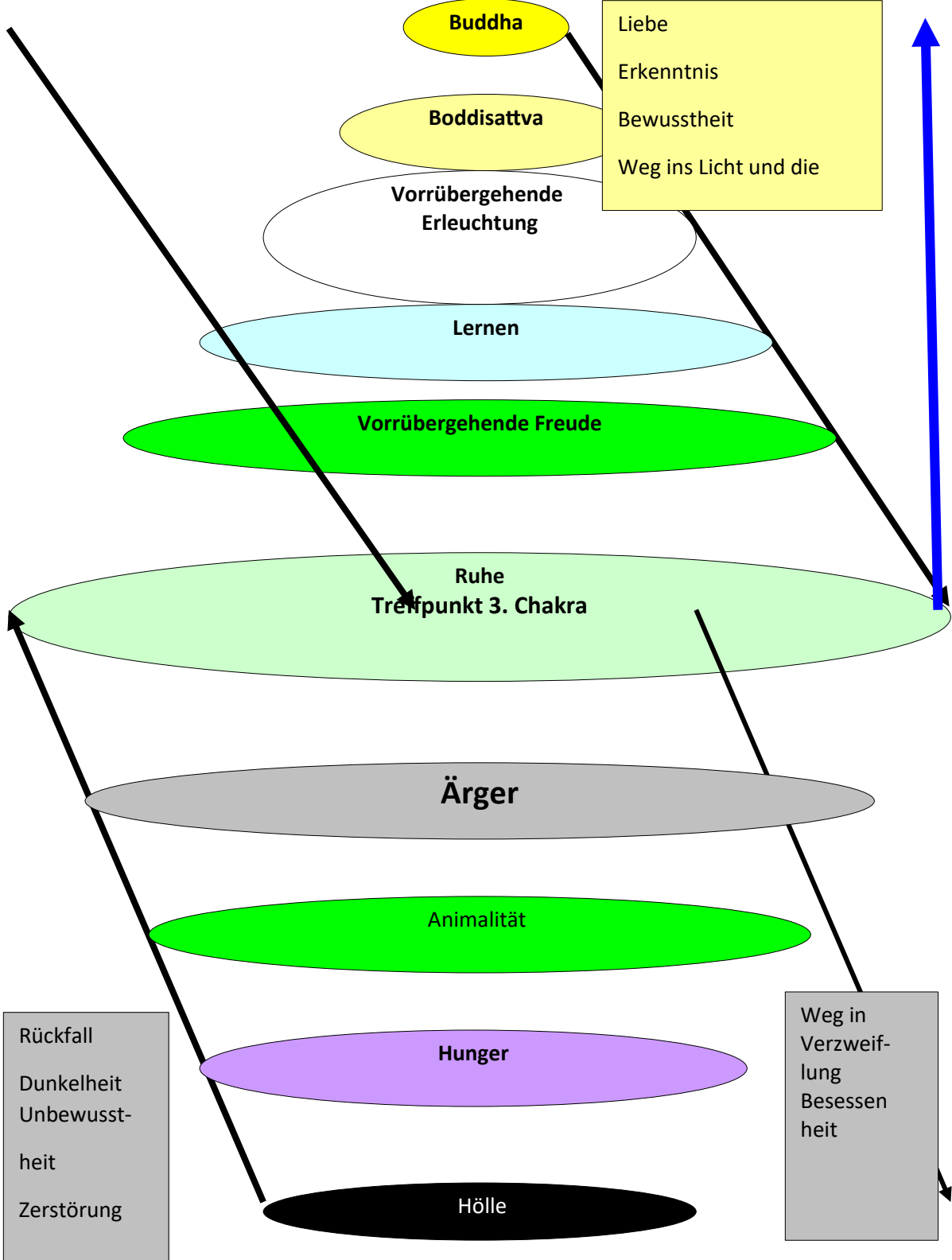
Inwieweit die kosmische Intelligenz, die als wissendes und liebendes Feld alles umgibt, die Finsternis, das Unbewusste durchdringen kann und auch kultiviert oder zivilisiert, dass ist wahrscheinlich der Kampf, an dem wir beteiligt sind. In jedem von uns sind auch hochgradig zerstörerischen Aspekte mit Vernichtungsgefühlen und Ängsten und Vernichtungstendenzen und auf der anderen Seite die göttliche Klugheit und unser Weg ist wahrscheinlich am Ende ein Weg zwischen diesen beiden Dynamiken, zwischen diesen beiden Kräften am Schnittpunkt der beiden Kräfte im Solarplexus. Wobei es die Frage gibt, was es bedeutet, wenn es heißt, macht euch die Welt untertan. Ist es möglich, dass die göttliche Vernunft sich mit der natürlichen Vernunft, die sich im Laufe der Jahre und Jahrhunderte als Erfahrung aufgebaut hat, schließlich zu einer Vergöttlichung der Natur führt? Und daraus ein neue Welt zu schaffen? Das Licht die Dunkelheit durchdringt und die Finsternis ihre Macht verliert? Aber die menschliche Geschichte zeigt, dass es immer wieder zu Abstürzen kommt. Hochkulturen werden aufgebaut, die letzten Endes wieder vernichtet werden. In der Geschichte der Menschheit sieht man genauso wie in der Geschichte von Menschen den Kampf dieser beiden. Haben nur Buddha und Christus diesen Weg geschafft. Wenn sie aber als Vorbilder für unseren Weg erscheinen, dann scheinen wir doch alle Auserwählte zu sein.

Der Buddhismus beschreibt diese **zwei Welten mit dem zehn Welten Modell**. Die Durchdringung der unteren Welt, ist ein Bewusstseinsweg.

Zum Beispiel der achtfache Pfad

Das zehn Weltenmodell und seine inneren Gesetzmäßigkeiten

Das zehn Weltenmodell



Das Modell der zehn Welten ist sehr einfach auch auf unsere westliche Psychologie zu übertragen. Jetzt aber zunächst das Modell der Inhalt, wie der Buddhismus die menschliche Psychologie aufgebaut sieht.

Bevor wir uns mit den Erfahrungen einiger Menschen beschäftigen wollen, die den Entschluss gefasst am, die Theorie in die Praxis umzusetzen, sollten zunächst drei weitere erklärungsbedürftig Aspekte das Prinzip der zehn Welten untersucht werden.

Gegenseitige Beinhaltung

1. Aspekt

Obwohl jeder von uns alle zehn Welten in sich trägt, sind diese Welten in verschiedenen Menschen unterschiedlich stark vorhanden und bei den meisten Menschen überwiegt eine der zehn Welten. Aus westlichem Verständnis gebe es dazu folgende Ursachen-

- die Anlage, die Vererbung im Sinne der drei Keimblätter (Mesoderm; Endoderm, Ektoderm). Jedes dieser Keimblätter kann dominant sein und bewirkt eine andere Form des in der Welt Seins. So ist das
 - Mesoderm scheint Menschen hervorzubringen, die den inneren spirituellen Weg gehen
 - das Ektoderm scheint Menschen hervorzubringen, die den äußeren materiellen Weg gehen
 - und das Endoderm steht für die, die wir die Psychosomatiker nennen
- die Prägung durch die Sippe und die in der Sippe Delegierten Aufgaben
- die lebensgeschichtliche Prägung vor allem durch die Mutter und den Vater und deren Programme,
- die Stellung in der Welt und die von vornherein gestellter Aufgabe in dieser Welt.

2. Aspekt

Die Tatsache, dass sich die zehn Welten gegenseitig beeinflussen, wird mit Hilfe eines Prinzips erklärt, dass die gegenseitige Beginn Haltung der zehn Welten genannt wird. Das Lotus-Sutra lehrt, dass die subjektiven Erfahrungen einzelner Mensch mithilfe der zehn Welten beschreibbar gemacht werden können, und dass sich alle diese Welten gegenseitig „beinhalten“ bzw. gleichzeitig vorhanden sind. Dies bedeutet, dass jede der zehn Welten den anderen ihren besonderen „Beigeschmack“ verleiht. Die zehn Welten sind in jedem Augenblick des Lebens vorhanden. Gleichzeitig sind in jeder der zehn Welten auch alle anderen vorhanden, sodass das Leben insgesamt 100 Welten umfasst. D.h. obwohl als Welten getrennt, ist das Ganze holographische zu verstehen. Die gegenseitige

Beinhaltung der zehn Welten ist auch die theoretische Grundlage für die Erklärung, wie es geschehen kann, dass man von einem Augenblick zum nächsten von einem Zustand in einen anderen überwechseln kann. Wenn die Welt der vorübergehenden Freude zum Beispiel nicht gleichzeitig auch die Welt der Hölle enthalten würde, wäre es unmöglich in einem Moment Himmel hoch jauchzen zu sein kurz darauf, als Folge einer schlechten Neuigkeit, zu Tode betrübt. Wenn die Welt der Hölle andererseits nicht die Welt der vorübergehenden Freude beinhalten würde, könnte uns keine noch so erfreuliche Nachricht beglücken, zu kurz diese Freude auch sein mag. Aufgrund dieses Prinzips der gegenseitigen Beinhaltung haben wir jederzeit die Möglichkeit, im nächsten Moment entweder in unserem momentanen Lebenszustand zu verbleiben oder in einem beliebigen der anderen neuen zu wechseln. Dies bildet nicht nur die Grundlage für die Veränderung des Menschen, sondern erklärt auch die Tatsache, warum wir uns manchmal wider besseres Wissen widersprüchlich, irrational sogar böse verhalten.

Aus der Vorstellung der gegenseitigen Beinhaltung der zehn Welten ergibt sich eine Frage: wenn wir uns zum Beispiel der Hölle befinden, wo sind dann all die anderen Zustände, vom Hunger bis zur Bruderschaft? Wohin „verschwinden“ die anderen neun Welten, wenn wir uns in der zehnten befinden? Diese Frage führt uns zu einem

3. Aspekt, denn der Buddhismus lehrt als Antwort darauf, dass alle anderen Welten immer noch latent vorhanden sind, d.h. sie befindet sich im Zustand **Ku**.

Die Vorstellung von **Ku** hat den Menschen, die im Laufe der Jahrhunderte versucht haben, den Buddhismus zu verstehen, große Schwierigkeiten bereitet, das sich auf einen Zustand bezieht, der weder „Existenz noch nicht Existenz“ bedeutet. Am besten vergleichbar mit den Möglichkeiten des Wassers unter bestimmten Temperaturbedingungen zu verdunsten, zu fließen oder zu Eis zu werden. Alle diese Möglichkeiten sind im Wasser latent vorhanden und werden unter bestimmten Temperaturbedingungen „erweckt“. Dem westlich geprägten Verstand erscheint diese Aussage wahrscheinlich unsinnig: Entweder etwas existiert, oder es existiert nicht. Die Vorstellung von **Ku** erklärt jedoch, dass es eine Reihe von Phänomenen gibt, die nicht sich in diese strenge Dualität einordnen lassen. Auch in der Quantenphysik kann ein Teilchen sowohl Teilchen (Materie) oder Welle sein. Diese beiden Zustände verschmieren, wie es die Heisenbergsche Unschärferelation beschreibt. Wir im Westen sind also durch Wissenschaft diesen Erkenntnissen nachher gekommen. Zum Beispiel wissen wir alle, dass wir von Zeit zu Zeit ärgerlich werden können, aber wir sind uns darüber im Klaren, dass normalerweise ein bestimmter Anlass dazu Ausschlag geben muss – eine Beleidigung, eine Ungerechtigkeit gegenüber

unserer Person oder was auch immer. Wenn wir dann tatsächlich die Beherrschung verlieren, sind die äußeren Anzeichen und untrüglich. Wenn wir uns beruhigt haben, verschwinden diese Anzeichen jedoch wieder. Wir wissen, dass wir nach wie vor wütend werden können, aber im Augenblick gibt es kein Beweis dafür, dass diese Fähigkeit in uns vorhanden ist. In diesem Moment befindet sich unser Ärger im Zustand des **Ku**: er existiert und existiert doch nicht; wir wissen, dass unsere Wut „irgendwo“ innerhalb unseres Lebens vorhanden ist, gleichzeitig lässt sich dies jedoch absolut nicht beweisen, außer wenn wir wiederum wütend werden.

Einfach ausgedrückt gilt das **Ku** für diejenigen Dinge, von denen wir wissen, dass sie potenziell immer vorhanden sind, aber nur dann in Erscheinung treten, wenn die richtigen Bedingungen erfüllt sind. Während der restlichen Zeit scheinen sie gar nicht zu existieren. Erinnerungen stellen ein weiteres gutes Beispiel für dieses Phänomen dar, denn wir wissen nur dann von ihrer Existenz, wenn sie uns plötzlich bewusstwerden; die restliche Zeit existieren sie im unbewussten, im Verborgenen, im **Ku**.

Nachiren war sich der Probleme, die sich aus den Vorstellungen von **Ku** und der gegenseitigen beinhaltet und der zehn Welten ergeben, sehr wohl bewusst. Er sagte: „die gegenseitige Beinhaltung der zehn Welten ist so schwer zu glauben, wie die Vorstellung, dass in einem Stein Feuer existiert oder Blüten in einem Baum. Und doch kommen unter den richtigen Umständen solche Phänomene vor und sind glaubwürdig. Wenn wir den Baum aufgrund der Schlussfolgerung, dass er doch noch am Leben ist, zerlegen und untersuchen würden, erhielten wir keinerlei Hinweise darauf, dass er im Frühling von Blüten bedeckt sein könnte. In diesem Moment existieren die Blüten nicht und doch existieren sie, und zwar im **Ku**, wo sie auf den richtigen Moment und die richtigen Bedingungen für ihr Erscheinen warten.

Der Grund für die Wichtigkeit dieser beiden miteinander verknüpften Vorstellungen besteht darin, dass das theoretische Verständnis dafür erleichtern, warum es jedem Menschen möglich ist, seine Buddhaschaft an einem beliebigen Zeitpunkt seines Lebens zu entfalten. Selbst wenn sie ihre eigene Bruderschaft niemals tatsächlich erfahren haben, existiert sie doch in diesem Moment im Zustand des **Ku** und wartet, genau die Blüten im Kirschbaum, auf die richtigen Bedingungen, die ihr Erscheinen ermöglichen.

Nichiren weiter:

Da Sie nun glauben, dass die Ruhe die anderen acht Welten, von der Welt der Hölle bis zur Welt des Bodhisattwas, enthält, warum sind sie dann immer noch nicht in der Lage, die Buddhaschaft mit einzuschließen?

Zusätzlich dazu erklärt die gegenseitige Beinhaltung der zehn Welten ebenfalls, dass auch die Welt der Hölle die Buddhaschaft umfasst; dies bedeutet, dass sie, wie Ihr Leiden in diesem Moment auch sein mag, im nächsten Augenblick den höchsten Lebenszustand in sich hervorbringen können. Genauso enthält selbst die Welt der Buddhaschaft die Welt der Hölle; mit anderen Worten, selbst diejenigen, die den höchsten Lebenszustand erreicht haben, sind immer noch menschliche Wesen und empfinden als solche immer noch Leid. Der Unterschied besteht darin, dass der Mensch im Zustand der Bruderschaft Mitgefühl für andere empfindet und beispielsweise durch das Chanten von Nam –myohorenge-kyo beweist, dass das Leiden überwunden werden kann, und so andere dazu ermutigt, ebenfalls zu chanten.

Anmerkung: Christus sagt mit seinen Worten „Gott warum hast du mich verlassen“ und „Vergib ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun“. Dasselbe.

Mein Verständnis für das Leiden der Menschen wurde durch mein zunehmendes Wissen über die buddhistische Philosophie erleichtert, die lehrt, dass das menschliche Leiden ein Resultat der drei Gifte Gier, Ärger und Dummheit ist, die von den niedrigen Lebensumständen hervorgebracht werden.

Ein Prinzip im Buddhismus Nichirens besagt, dass ein beliebiges persönliches Problem am schnellsten dadurch gelöst werden kann, dass man sich mit großem Engagement um das fundamentale Glück der anderen bemüht. Dies mag paradox klingen, aber die hinter diesem Prinzip stehende Idee beinhaltet, dass man durch die Sorge um das Wohlergehen der anderen seinem eigenen Leben neue Dimensionen verleihen kann und so nicht mehr länger von der ichbezogenen, eine enge Fixierung auf seine eigenen Probleme beherrscht wird.

Vier edlen Wahrheiten

zu erkennen und selbst zu erfahren – den Kern des Buddhismus und der Lehren Buddhas.

Kein anderer Pfad wie dieser ist's, der zur Erkenntnisreinheit führt. Drum wandelt diesen Pfad entlang, dann wird das Leiden geblendet sein. Denn wenn ihr diesem Pfade folgt, macht ihr ein Ende allem Leid. Gelehrt hab' ich den Pfad, erkannt wie man vom Stachel sich befreit. Ihr selber müsst euch eifrig mühen, die Buddhas zeigen bloß den Weg. Wer diesem selbstvertieft folgt, wird aus den Banden des Leidens erlöst. – Buddha (nach dem Dhamapada 274-276)

Echtes Mitgefühl auf dem achtfachen Pfad entwickeln

In der Welt ist nichts von Dauer, alles ist Veränderungen unterworfen. Kein Moment wird je wieder so sein, wie er war. Das Leben wandelt sich jeden Tag, manchmal kaum merklich, manchmal mit einem Schlag. Es muss nicht immer die große Krankheit sein, der Jobwechsel, oder der Umzug. Wir, unsere Zellen, unsere Umgebung und die Welt verändern sich jede Sekunde. Buddha wollte, dass die Menschen das erkennen. Nicht nur erkennen, sondern etwas daraus lernen. Sie sollten sich **von ihrer Ichbezogenheit trennen**

Selbstlos werden. Denn Buddha glaubte, dass in der Selbstlosigkeit der Schlüssel zum Mitgefühl und Mitleid für alle Wesen dieser Erde liege und somit der Schlüssel für eine bessere Welt. Nicht im Jenseits, oder im Nirvana, sondern im Hier und Jetzt. Der „*Edle Achtfache Pfad*“ ist eine praktische Anleitung auf dem Weg dahin. Zusammen mit den „Vier Edlen Wahrheiten“ ist er der **Kern der Lehre Buddhas**:

- **Rechte Erkenntnis**
- **Rechtes Denken**
- **Rechte Rede**
- **Rechtes Handeln**
- **Rechter Lebenserwerb**
- **Rechte Anstrengung**
- **Rechte Bewusstheit**
- **Rechte Konzentration**

So wie in allen Religionen, so existiert auch im Buddhismus eine eigene Mythologie und natürlich die daraus resultierende Praxis. Anders als in vielen Religionen ist es aber so, dass *Buddha* selbst sagte, also die Person, auf die die meisten buddhistischen Mythen und Praktiken zurückgehen, dass man seine Lehren nicht blind befolgen sollte und man im Buddhismus stets daran arbeitet, eigene Erfahrungen und Erkenntnisse zu erlangen. Und wenn man das geschafft hat und wahre Erkenntnis erlangt hat, dann solle man bitte auch dieser folgen und nicht den Lehren und Praktiken eines Anderen, egal von wem. Dann solle man selbst zum Lehrer werden und seine Erkenntnisse weitergeben.

Im Buddhismus stehen der Mensch und seine Erfahrungen im Mittelpunkt, keine starren Rituale und Regeln. Es gibt viele Lehrer, Hilfen und Tipps, die man anwenden kann, um seinen Weg des Erwachens zu gehen – doch gehen muss man selbst. *Erfahren muss man selbst*. **Der edle achtfache Pfad** ist ein Leitfaden, dessen Empfehlungen ein Leben fördern sollen, welches eigene Erkenntnis erleichtert und fördert, sie aber nicht verursacht. Der innere Ruhe und Frieden stiften kann, wenn man ihn befolgt und so eine gute Grundlage für die eigene Erleuchtung durch Meditation bietet. Befolgt man die zehn Gebote, so ist man ein reiner, guter Mensch. Folgt man dem achtfachen Pfad, so ist die

Chance erhöht, Erkenntnis zu erlangen, aber er ist weder Garant dafür, noch der einzige Weg. **Der Buddhismus ist frei von Dogmen.**

Glaube nichts, weil ein Weiser es gesagt hat.

Glaube nichts, weil alle es glauben.

Glaube nichts, weil es geschrieben steht.

Glaube nichts, weil es als heilig gilt.

Glaube nichts, weil ein anderer es glaubt.

Glaube nur das, was Du selbst als wahr erkannt hast. – Buddha

Rechte Erkenntnis (oder Einsicht)

Der Mensch sollte um die Vier Edlen Wahrheiten wissen, über das Leiden, die Ursachen für das Leiden, das Überwinden der Leiden und den Weg dahin Bescheid wissen. Das ist elementar, um zu einem glücklicheren und erfüllten Leben zu gelangen, eben dadurch, dass man es sich nicht für sich selbst wünscht, sondern für jedes Lebewesen. Und eben auch dementsprechend handelt, nicht nur denkt. Dies bedeutet, es gilt sich bewusst zu machen und einzugestehen, dass das Leid, welches wir erfahren, Ergebnis unserer eigenen Handlung und vor allem unserer Denkweise ist. Der Schlüssel zu wahrer Erkenntnis ist das Wissen darum, dass aus Gedanken Worte werden, und erst aus Worten auch Taten. Man muss also zu allererst seine Gedanken erkennen, kontrollieren und verstehen, bevor man durch gute und wirklich selbstlose Taten voranschreiten kann. (*Artikel-Tipp: Warum Du nicht frei & selbstbestimmt bist*). Diese Erkenntnis gewinnt man durch regelmäßige Meditation und Aufmerksamkeit im Alltag.

Der Verstand an sich ist nicht gestört. Er ist ein wunderbares Werkzeug. Die Störung beginnt, wenn du dein Selbst in ihm suchst und ihn fälschlicherweise für das hältst, was du bist. Dann wird er zum Ego-Verstand und übernimmt die Macht über dein ganzes Leben. – Eckart Tolle

Hierbei ist es sehr wichtig, die Wahrheit des Leidens zu ergründen und sie auch ergründen zu wollen, denn nur so kann man wirklich verstehen und selbst erfahren, dass nur wir selbst uns Leid zufügen und nicht etwa andere dafür verantwortlich gemacht werden können. Denn Tatsache ist, dass wir uns zu sehr auf unser Ego fokussieren und alles daran setzen, es aufrechtzuerhalten, denn wir definieren unsere Existenz über das Ego. So haben auch wir selbst das Leid geschaffen, auch das Leid in der Welt – wir alle, nicht nur ein einzelner Mensch. Aber fast jeder Mensch kämpft mit seinem Ego und der ewigen Unzufriedenheit, die daraus erwächst. Doch gleichzeitig hindert unser Ego uns durch permanente Gedankenketten daran, die wir als Teil unserer Persönlichkeit sehen, obwohl sie es nicht sind (*das Ego ist ein Meister der (Selbst)täuschung*), die Schuld für unser Unglück bei uns selbst bzw. eben dem Ego zu suchen. Es lenkt unsere Aufmerksamkeit stets nach Außen – Smartphones, Nachrichten, die Krisen in

der Welt, Ungerechtigkeit und Unfairness die uns scheinbar grundlos widerfährt – in all‘ diesen Dingen finden wir scheinbare Gründe für unsere eigene Unzufriedenheit und innere Leere. Doch wir haben dieses Leid selbst geschaffen, eben dadurch, dass wir nicht bei uns selbst anfangen – in so vielen Bereichen des Lebens. Und deshalb kann es auch nur von uns beendet werden. Dazu müssen wir aber auch unsere Willenskraft einsetzen, wir müssen ernsthaft unser Leben ändern und wirklich die Bedingungen unseres Leidens aufheben wollen. Das zu verstehen, ist der erste der acht edlen Pfade.

Unter den Idealen, die einen Menschen über sich selbst und seine Umwelt hinausheben können, gehört die Ausschaltung weltlicher Begierden, Ausmerzungen von Trägheit und Verschlafenheit, Eitelkeit und Geringschätzung, Überwinden von Ängstlichkeit und Unruhe und Verzicht auf Mißwünsche zu den wesentlichsten. – Buddha

Rechtes Denken

Nein, es geht hier nicht darum, nur im Sinne Buddhas zu denken. Er sieht auch nicht, was in deinem Kopf vorgeht. Naja, eigentlich schon. Denn wenn man bedenkt, dass „*Buddha*“ soviel bedeutet wie „*der Erwachte*“ und damit gemeint ist, dass diese Buddhanatur in uns Allen steckt, dann heißt das letztendlich nur, dass jeder von uns Buddha ist und so sieht es auch der Buddhismus vor. Wir müssen also nur Angst haben, dass wir uns selbst belügen. Keine Gottheit schaut in unseren Kopf hinein. Denn durch Selbsttäuschung verweilen wir im Hier und Jetzt in Leid, Unglück und Unzufriedenheit, was weit schlimmer ist, als die hypothetische Angst vor „*Gott sieht alles!*“, *oder einer Hölle*. Denn der Moment, das Leben, das wir jetzt gerade führen, ist das einzige, wessen wir uns je sicher sein können – bis auf den Tod. Somit ist es die größte Strafe, im jetzigen Leben kein dauerhaftes Glück und inneren Frieden zu finden.

Was du denkst, bist du. Was du bist, das strahlst du aus. Was du ausstrahlst, das ziehst du an. – Buddha

Warum hängen so viele Menschen ihr Herz trotzdem ständig an vergängliche Dinge, als würden sie dadurch aufhören zu vergehen? Weil unser Ego, welches stets von der westlichen Gesellschaft gefüttert wird (*Leistungs- und Wettbewerbsgesellschaft, Materialismus, Konsumverhalten, Medien, Schulbildung, kriegerische Auseinandersetzung, Politik, Wissenschaft*) unsere Buddhanatur versteckt. Hinter Gedanken, mit denen wir uns mittlerweile so sehr identifizieren, obwohl sie niemals unsere waren, dass wir sie für unsere Persönlichkeit halten. Uns selbst. **Dass ist die große Täuschung der westlichen Zivilisation** – *die Interpretation der eigenen Gedanken als Teil unser Selbst*. Und das ist gewollt. Doch in Wahrheit sind Gedanken, vor allem solche, die egoistischer, selbstbemitleidender, ängstlicher, feindseeliger, materieller und gewalttätiger Natur sind, Gedanken des Egos, nicht unserer menschlichen Natur,

was letztendlich Buddhanatur umschreibt. Sie sind nur Teil des Egos, solange wir sie nicht kontrollieren. **Und darum geht es beim rechten Denken.**

Spricht Buddha von rechtem Denken, so ist damit gemeint, dass wir unheilsamen Gedanken entsagen. Gedanken sind wie Ströme, die uns tief in den Abgrund reißen können. Wenn uns nicht bewusst wird, in welche Richtung diese Gedankenströme fließen, dann wird aus einer kurzen Leidenschaft, einem kurzen Wunsch nach Ewigkeit, schnell eine Obsession, eine Anhaftung an das Materielle, oder ein rachsüchtiger Gedanke, oder eine Besessenheit, die Bewusstsein im Hier und Jetzt verhindert. Im Prinzip heißt das Alles nicht mehr als „**Positiv Denken!**“.

Unsere Gedanken und die Motivationen dahinter sollten immer aufbauend sein, mitfühlend und aufrichtig. Das beinhaltet auch anzuerkennen, dass alles im Leben vergänglich und nichts beständig ist, anstatt diese Tatsache dauernd zu verdrängen. Viele sagen, das würden sie gar nicht tun. Doch wie viel würden wir anders machen, wenn uns wirklich klar wäre, dass jeder Tag der letzte sein könnte, sogar jede Sekunde? Würden wir immer noch soviel Mist in uns Reinstopfen, kleinen Streitereien Aufmerksamkeit schenken, Wetteifern, Arztbesuche bis zur Rente verschieben, so viel Zeit in geistiger Umnachtung verbringe – Handy, Smartphone, TV? Würdest du das Alles tun, wenn du wüsstest, dass du Morgen stirbst? Nein. Und woher weißt du, dass du Morgen nicht stirbst? Können wir dies anerkennen, so können wir auch besser loslassen. Die Konsequenz der Anhaftung an negative Gedanken ist Selbstmitleid, woraus ständig noch mehr negative Gedanken hervorgehen – ein Teufelskreis. Wenn nun aber alles vergänglich ist, so gilt das auch für Situationen, in denen wir aktuell festzustecken scheinen. Auch diese werden sich ändern. Das Verschwinden des Selbstmitleids öffnet neue Perspektiven für Lösungen und aufbauende Gedanken, rechtes Denken, welches uns plötzlich einen einfachen Weg aus Situationen zeigt, die wir vorher für aussichtslos hielten. In jedem Bereich des Lebens. *Das Leben ist niemals aussichtslos, es bietet tausendfache Möglichkeiten, wir müssen nur unser Denken verändern.* **Die Perspektive wechseln.**

Niemand rettet uns, außer wir selbst. Niemand kann und niemand darf das. Wir müssen selbst den Weg gehen. – Buddha

Rechte Rede

Es ist dasselbe Prinzip wie bei dem Rechten Denken – aus Gedanken werden Worte, aus Worten Taten und aus Taten Realität, das, was wir sind. Wollen wir positive Bedingungen im Leben schaffen, so ist es sehr wichtig, heilsame Dialoge zu führen, Buddha spricht hier von der rechten Rede. Wenn wir mit jemandem reden, dann sollen wir diese Gespräche so führen, dass sie helfen können, unsere Probleme aufzulösen, ebenso wie die des anderen. Wir sollten

niemanden in seinem Zorn, seinem Selbstmitleid, oder seinen Ängsten bestärken. Wir sollten ihn von diesen Dingen befreien, ebenso wie uns selbst. Im Dialog sollen wir stets Wahrhaftigkeit üben. Wir sollen die Wahrheit sagen und Gefühle nicht verschweigen. Rechte Rede gibt die Möglichkeit, uns selbst besser zu erfahren, darüber hinaus gibt sie aber auch den Kommunikationspartnern die Möglichkeit uns kennen zu lernen. Fast niemand in unserer Gesellschaft führt so Gespräche. Es geht fast immer darum, die eigene Meinung dem anderen auszudrücken. Das Einlassen auf Andere gilt in unserer Gesellschaft zum Teil als zu schwach und nachsichtig. Das Ellenbogenprinzip wird hochgelobt – Durchsetzungsvermögen, Ehrgeiz, zum Teil sogar purer Egoismus. Das Problem: wir wollen ständig Anderen unsere Wahrheit aufzwingen – im Großen wie im Kleinen. Arabischen Ländern wollen wir Demokratie aufzwingen, unseren Nachbarn unsere Meinung, dass die Musik doch nicht so laut war, unserem Chef die für uns wahre Begründung, warum wir zu spät sind und im Verkauf wollen wir Kunden nicht beraten, sondern von uns und dem Produkt überzeugen. Doch wir kennen die Wahrheit gar nicht. Wir kennen nur die Interpretation unseres Egos davon. Und der Andere kennt die Interpretation seines Egos. Beide werden niemals Hand in Hand gehen, weshalb rohe Rede wie auch törichte Rede nur Disharmonie erzeugen. Würden wir stattdessen damit beginnen, jede Meinung als das anzuerkennen, was sie ist, nämlich nicht böswillig oder falsch, sondern anders, eine andere Auffassung der Wahrheit, ergeben sich in jedem Gespräch völlig neue Optionen und Lösungswege. Hört auf, andere von eurer Wahrheit überzeugen zu wollen, denn sie ist nicht die Wahrheit des Anderen. Dafür müssen wir erkennen, dass Wissen, vor allem nicht so wie wir es in unserem Schulsystem erfahren, nicht Wahrheit bedeutet. Wir probieren also ständig anderen subjektive Meinungen und Realitäten aufzuzwingen und kritisieren sie gleichzeitig für ihre. Das kann nur zu Konflikten führen – großen und kleinen. Da wir auf dem Weg des Erwachens aber nach Harmonie mit allem in der Welt streben, vermeiden wir solche Rede.

Rechtes Handeln

Wenn wir die Pfade bis hierher kennen, kommen wir nun zur Tat. Rechtes Handeln in seiner grundlegenden Form bedeutet, dem Töten, dem Stehlen und dem sexuellen Missbrauch zu entsagen, denn wir wollen im Alltag heilsame Energien schaffen und somit die Bedingungen für unsere buddhistische Praxis stärken. Um sicherzustellen, dass wir einem heilsamen Lebenserwerb nachgehen und heilsame Handlungen vollziehen, sollten wir uns fragen, ob wir hilfreich für die Gesellschaft sind oder ob wir im Gegenteil als Täter auftreten, welche die Gesellschaft zerstören und welche unseren Kindern die Zukunft versperren. Und wir sollten dabei ehrlich sein. Ich zum Beispiel arbeite in der Werbung, im PR-Bereich. Je nachdem, für welche Produkte und Firmen ich arbeite, schade ich der Entwicklung einer egofreien Gesellschaft eher, als sie zu fördern. So ist übrigens auch dieser Blog entstanden. Ich möchte mich langsam, jetzt, wo ich

die anderen Teile des Pfads soweit verinnerlicht habe, auch dem rechten Handeln zuwenden. **Von uns sollte ein Impuls an die Gesellschaft ausgehen, der aufzeigt, dass andere Lebensweisen möglich sind.** Diesen Impuls schaffen wir dadurch, dass wir diese Lebensform praktizieren. Es gibt hier keine genauen Vorschriften, außer Selbstverständlichkeiten wie Mord, Missbrauch und Diebstahl. Allerdings gilt es auch als unrechtes Handeln, diese Dinge nicht zu verhindern, oder andere widerstandslos gewähren zu lassen. Und was das angeht, so sind wir in unserer Zivilisation alle schuldig. Die logische Konsequenz, wenn man auf dem buddhistischen Weg an dieser Stelle angelangt ist – politischer Protest auf der Straße und wo es nur möglich ist. Ohne bei diesem Protest jedoch den achtfachen Pfad zu vergessen.

Es nützt nichts, nur ein guter Mensch zu sein, wenn man nichts tut – Buddha

Rechter Lebenserwerb

Dieser Teil des Pfads geht mit dem rechten Handeln Hand in Hand, bezieht sich nur konkret auf die Arbeit, die wir ausüben. Im Prinzip muss es hier keine genauen Regeln geben. Wer mittlerweile gelernt hat, auf seine Gedanken, Worte und Taten zu achten, dessen Bewusstsein, oder Intuition, die mittlerweile nicht mehr vom Ego Gedankenstrom übertönt wird, wird einem zeigen, ob es ethisch oder unethisch ist, was wir da tun. Zusammenfassung: **Nichts tun, was einem anderen schaden könnte, unethischen Lebenswandel unterlassen.**

Rechte Anstrengung

Die moralischen Regeln oder Gelübde, die wir angenommen haben und nach denen wir uns ausrichten, sind letztendlich Achtsamkeitsübungen, ähnlich der Meditation, welche gleichzeitig Schutz vor subversiven egoistischen und negativen Einflüssen im Alltag geben. Wir müssen aber jeden Tag immer wieder durch eigene Anstrengung Verdienste ansammeln, doch diese können auch durchaus aus Kleinigkeiten bestehen. Es geht darum, niemals nachzulassen (*Artikel-Tipp: To-Do-Liste für Weltverbesserer*). Selbst wenn sich durch achtsames Handeln die Veränderung nur in kleinen Schritten vollzieht, kann doch eine solche Transformation eine starke Wirkung auf unser Dasein haben. Jede noch so kleine gute Tat kann gewaltige Konsequenzen haben. Es kommt nur auf die Zeit an, die vergeht. Es ist natürlich sehr leicht aufzugeben und seinen Trieben zu folgen, aber wenn wir uns wirklich selbst kennen lernen möchten, müssen wir mit Anstrengung jeden Tag unsere Hindernisse, nämlich unsere Emotionen und Gefühle wie z. B. Hass, Stück für Stück abtragen. Deshalb beobachten wir jeden Tag unsere Handlungen, Gedanken, Worte und Motivation mit Achtsamkeit und nehmen sie nicht einfach als Naturgesetz oder Teil unserer Persönlichkeit hin. Die Sätze „So bin ich halt“, „So ist der Mensch von Natur aus“, „Das kann ich nicht ändern“, gibt es im buddhistischen Wortschatz, in der rechten Rede nicht. Wir beobachten durch tägliche

Meditation, wie unsere Gefühlslage ist, wie wir wahrnehmen und was unser Geist mit uns macht. Auf diese Weise werden wir uns langsam auf das Wesentliche im Leben konzentrieren, nämlich auf das Ich, das wahre Ich, das der menschlichen Natur entspringt – **nicht dem Ego. Das Ich kann uns vom Leid befreien, es kann aber auch unser Leben zerstören.**

Rechte Bewusstheit

Auf den eignen Körper mit allen Sinnen und Gefühlen achten, damit alles Begehren mit klarem Geist überwunden werden kann. Dies tun wir vor allem durch die Meditation. Bei der Meditation geht es erstmal darum überhaupt zu merken, dass die Ego-Gedanken jedes Menschen nicht von uns kommen, sondern aus Beeinflussung von Außen entstehen – durch Fernsehen, Arbeit, Schule, Nachrichten, Zeitungen, YouTube, Facebook usw. Sie sind kein Teil von uns, sondern sie schaden uns und unserem Glück. Durch Meditation bringen wir diesen Gedankenfluss, den wir schon so normal finden, dass wir ihn einfach als Teil unseres wahren Ichs akzeptieren, zum stoppen und können ihn gezielt durch edle, wahre Gedanken und Motivationen ersetzen. Nämlich durch unsere. Nicht durch die, die uns seit unserer Geburt von allen Seiten eingepflegt werden.

Ohne Meditationspraxis leben wir ein gewöhnliches Leben. Meditieren macht das Leben besonders. Und nicht nur das, es macht einen auch bewusster und mitfühlender. Wann immer Ihr die Möglichkeit habt, macht das Beste aus Eurer Zeit für die Meditation – Gyalwa Karmapa

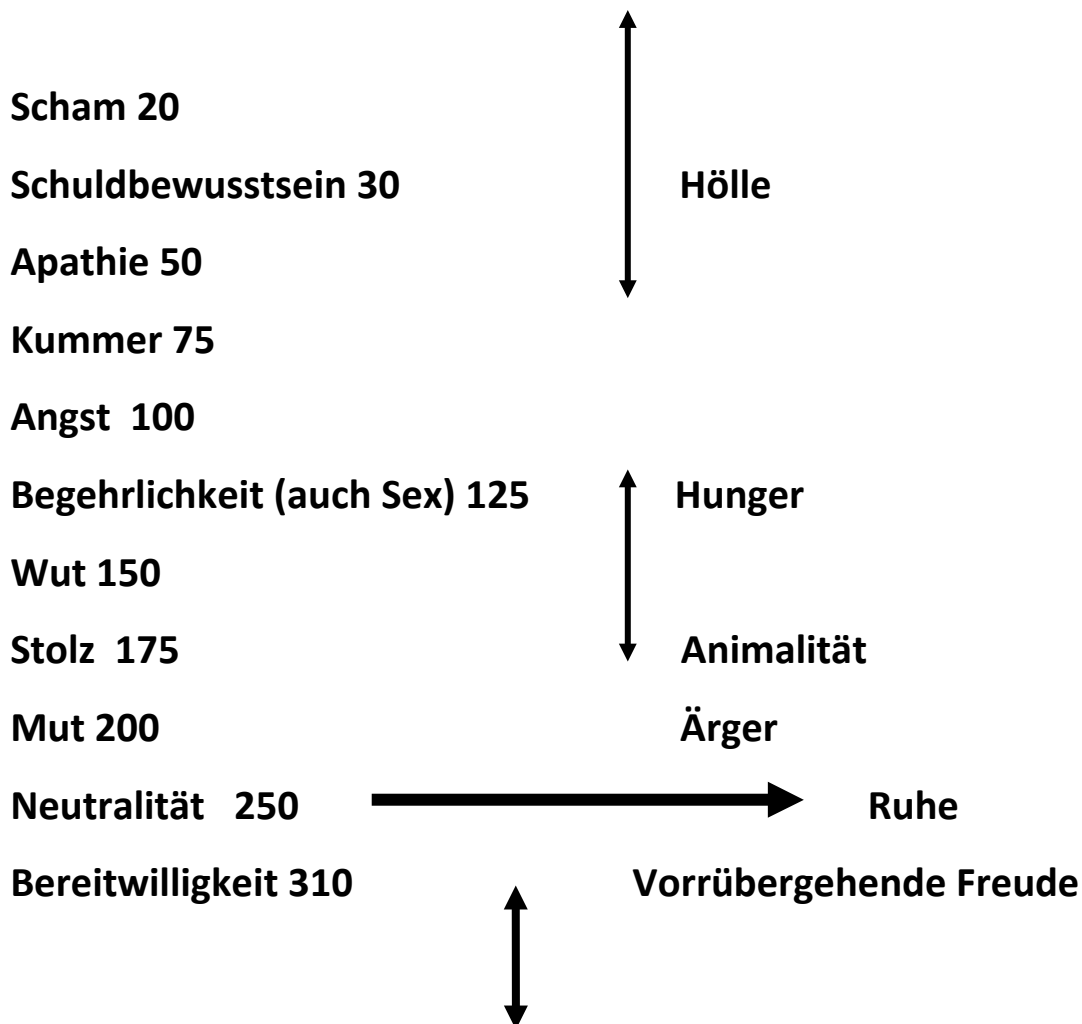
Rechte Konzentration

Der Weg über die innere Versenkung (Meditation) zu Gleichmut, Heiterkeit, Klarheit und Begierdelosigkeit. Das dauerhafte Verweilen in diesen Zuständen ist das Ziel des buddhistischen Weges des Erwachens. Aber nicht als Selbstzweck, sondern nur, weil wir aus diesem geistigen Zustand heraus wirklich in der Lage sind, das erste mal in unserem Leben, frei von allen Einflüssen zu entscheiden. Und keiner muss Angst haben, dass seine Entscheidungen falsch sein könnten, denn auch das ist eine Falle, die uns das Ego stellt, seit wir zur Schule gehen. Die Falle, dass wir denken, jegliches Wissen und die Grundlage für richtige Entscheidungen müssten wir erst erlernen. Nein, wir lernen die ganze Zeit das Gegenteil von Freiheit und selbstbewusster Entscheidungsfindung. Das Ego redet uns somit ein, dass wir es bräuchten, weil wir sonst falsch handeln würden. Aber es ist genau andersherum. Das ständige Nachdenken und Grübeln über Pläne, Taten, Hoffnungen und Wünsche blockiert uns. Nur Taten schaffen Realität. Doch unsere Realität existiert fast nur im Kopf. Dank der Gedankenströme des Egos, die leider durch unseren Kopf laufen. **Die menschliche Natur, ohne Verunstaltung von Außen, ist weise, liebevoll, mitfühlend und hilfsbereit.** Durch meditative Konzentration auf unser Inneres, statt permanenter Ego-

Fixierung auf Äußeres, wie Entertainment, Handys, Feindbilder usw. finden wir zu dieser Natur zurück. Wir lernen nichts Neues, was wir vorher nicht kannten. Wir lernen, dass Ganze, was wir bereits seit dem Kindergarten gelernt haben, was uns aber bisher komischerweise weder eine friedlichere, gesündere noch glücklichere Welt, noch ein glückliches Leben beschert hat, zu ignorieren und unsere Intuition wiederzufinden, die wir als Kind noch hatten. Sie wird uns leiten, so seltsam das auch jetzt noch für Dich klingen mag. Durch Meditation findest du deinen Weg zurück, der dir den Weg in die Zukunft zeigt. Wir alle wünschen uns doch regelmäßig, mal wieder Kind zu sein. Weil wir bedingungslos glücklich waren. Wieso fällt eigentlich niemandem auf, dass das immer noch so wäre, wenn wir nie durch unser Bildungssystem gegangen wären? Wieso suchen wir die Gründe für unser Unglück und momentane Unzufriedenheit immer bei Anderen, immer in komplizierten Theorien, „Was wäre wenn“-Gedanken und suchen unser Glück in materiellen Wünschen und Hoffnungen für die Zukunft? Weil wir es so gelernt haben. Wir haben unser Ego trainiert. **Meditation trainiert die Intuition.**

Moralische Empfindungen sind in der Natur des Menschen festgelegt und kein Produkt rein vernünftiger, intellektueller Überlegungen – David Hume

Ebenen des Bewusstseins und das zehn Weltensystem



Akzeptanz 350

Verstand 400

Liebe 500

Freude

Frieden

Erleuchtung



Lernen

Lernen

Bodisattva

Bleibende Freude

Gelassenes Gewahrsein

Weisheit und Liebe

Hier habe ich das Buddhistische 10 Weltenmodell mit den Bewusstseinszuständen verglichen, wie sie sich statistisch bei Befragung westlicher Menschen darstellt.

Moderne Hirn -und Bewusstseinsforschung (Pränatale Psychologie)

Wenn man das Modell als fortlaufende horizontale Geschichte ansehen will und mit der modernen Pränatal und Perinatalen Forschung in Bezug setzt, dann stellt sich die Bewusstseinsentwicklung so dar.

Das implizite und das explizite Bewusstsein

Das implizite Bewusstsein hat als Quelle das kosmische Bewusstsein.

Das explizite Bewusstsein entspricht der Hirnentwicklung und den Erfahrungen und der Konditionierung, die wir im Laufe unseres in der Weltseins erleben. Ist also im Wesentlichen die Ich-Struktur.

Die zusammengetragenen Daten zu der empirischen Quelle weisen auf eine duale Standpunktentwicklung des herrschenden Bewusstseins hin, die sich in linearen Zeitablauf-unserer horizontalen Ebene folgender Maßen darstellen lässt:

-Eine körperlich **transzendente** Quelle, die das individuelle Bewusstsein (Persönlichkeit, Lebensessenz) verkörpert, geht dem physischen Dasein voraus und existiert vor der Zeugung und nach dem Tod.

-Die Entwicklung eines biologischen Körpers erlegt dieser Quelle Beschränkungen auf, die sie an den Körper binden.

Die transzendente Quelle der Bewusstheit orientiert sich am Körper als umhüllende Energie, die den Körper auf manchen Ebenen durchdringt. Meist bis zum Herzchakra von oben, bis zum Bauch Chakra, was sich sehr oft beim Bodyscan feststellen lässt. Die unteren drei Chakren, die zu unsere

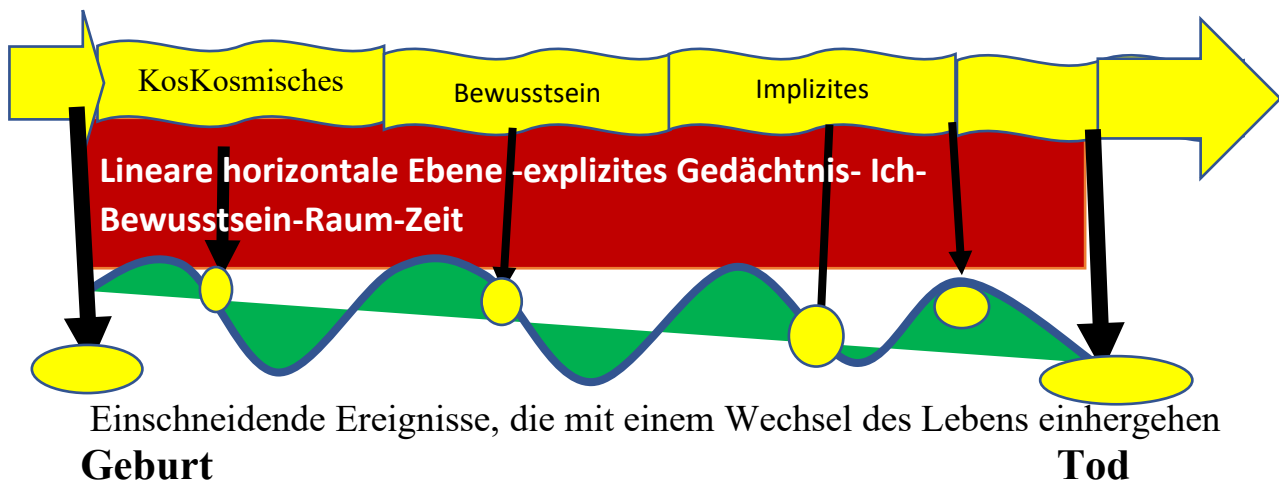
animalischen Triebnatur gehören und unser Überleben sichern, sind oft nicht durchdrungen. Hier sind die Affekte und die Triebe, die in unserer Zivilisation verdrängt und abgelehnt werden. Unsere christliche Prägung führt eben nicht zur Kultivierung

- Die körperlich transzendente Quelle hat ihre eigene Form der Bewusstheit, deren Reife nicht von der Entwicklung des Nervensystems des Körpers widergespiegelt wird. Das Bewusstsein ist eher frei und sehr einfühlsam, aber phänomenologisch gehört es zur dualen Welt. Die Quelle ist fähig, körperliche Beschränkungen bis zu einem gewissen Grad zu überwinden und zusammen mit dem im Gehirn verankerten Bewusstsein zu arbeiten. Es gibt Menschen denen große Teile des Großhirns fehlen und die dennoch ohne jeden Defekt in der Welt sind. Das wäre ein Hinweis darauf, dass wir auch ohne organischem Gehirn, über dieses Bewusstsein ein normales Ich-Bewusstsein entwickeln können.

In dem Maß, in dem das Energiefeld des Gehirns erstarkt, nimmt die subjektive Wahrnehmung der transzendenten Quelle ab. Möglicherweise liegt das an der Interferenz beziehungsweise dem „Lärm“ der Gehirnwellenmuster, und besonders an der narrativen (erzählenden) Dominanz der linken Gehirnhälfte.

Im Lauf der Entwicklung durchläuft das im Gehirn verankerte Bewusstsein verschiedene evolutionäre Stadien. Obwohl die Neuronen in allen Teilen des Gehirns feuern, wird der jeweilige Umriss seines Energiefeldes von Gewohnheitsmustern bestimmt, die mit verschiedenen Gehirnarealen verbunden sind und die Einfluss auf die Interpretation der Datenansammlung haben. Die Entwicklung entspricht dem Modell von MacLean und ist additiv. Im Lauf des Lebens verlagert sich das Energiefeld vom Reptiliengehirn über das limbische System auf den Neocortex und schließlich auf die kortikale Kopplung (Koordination der Hemisphären) - bei zunehmend langsam verlaufender, geordneter, hypersynchroner bioelektrischer Aktivität. Das Bewusstsein verändert sich dramatisch mit zunehmender neurologischer Leistungsfähigkeit. Einige Menschen finden im Laufe ihres Lebens ganz natürlich einen bestimmten Zugang zu übersinnlichen Wahrnehmungsquellen, was in EEG-Mustern zum Ausdruck kommt, die sich von den Mustern der Allgemeinheit stark unterscheiden. Andere können sich durch diszipliniertes Training Zugang verschaffen. Der Zugang zur transzendenten Quelle erlaubt Erfahrungen, die außerhalb der Newtonschen (Welt von Raum und Zeit-horizontale Welt) Raunzeitlichkeit liegen, wie zum Beispiel den Einsatz von Psi-Kräften oder „wunderwirkenden“ Kräften („der Geist bestimmt die Materie“).

-Die Erfahrung außer-Newtonseher Wirklichkeiten durch diese Quelle wird in das im Gehirn verankerte Bewusstsein integriert. In höheren Bewusstseinszuständen verändert die fortschreitende Integration des transzendenten Standpunktes durch eine ego-überwindende Motivation die Gehirnwellenmuster und die EEGs weisen längerwellige, ordentlichere harmonischere Energiemuster auf, an denen beide Hemisphären beteiligt sind. (Wilde, 1996, S. 249-251) In seinen Schlussbemerkungen stellt Wade eine komplexe dynamische Beziehung zwischen der transzendenten Wahrnehmungsquelle und der sich entwickelnden biologischen Wahrnehmungsquelle dar. Ich bin Wade für ihre Pionierleistung, eine duale Bewusstseinsstruktur ausformuliert zu haben, dankbar. Als ich überlegte, wie sich die PPN-Erkenntnisse, meine eigene Erfahrung und die Erfahrungen meiner Klienten m besten wiedergeben lassen, kam ich zu dem Schluss, dass sich mein integratives Modell am ehesten auf der Grundlage des Verhältnisses dieser beiden Perspektiven aufbauen lasse.



Zur Erklärung: Unser Leben läuft in Zyklen. Einerseits grün Biologisch bedingt.
Oder gelb geistig oder spirituell bedingt