Weisheit

der weltlichen Meditation

von Dr. Jacques Vigne

Einführung

Ich freue mich über die Veröffentlichung dieses neuen Buches in Übereinstimmung mit meinen früheren Büchern über spirituelle Psychologie und Meditation. Die Ausweitung der Meditation in der westlichen Welt ist mehr als ein soziales Phänomen, sie könnte durchaus eine der grundlegenden Lösungen für unsere Krise in der modernen Welt sein. Paradoxerweise können wir sagen, dass die "Religion", die sich heute in den Vereinigten Staaten am stärksten entwickelt, die weltliche Meditation ist, mit 20 Millionen erklärten Praktizierenden und wahrscheinlich noch viel mehr, die es selbst und für sich selbst tun, ohne das Bedürfnis zu verspüren, sie offiziell zu erklären.

Eine bereits alte Vorstellung, die zu einem Schlüssel für die moderne Welt wird.

Der Begriff der weltlichen Meditation ist in der Tat nicht neu: Besonders in Indien sind mit dem Jainismus und dem Buddhismus längst Wege etabliert, die nicht die Gnade eines persönlichen Gottes brauchten, um zu funktionieren. Nach der Synthese von Nagarjuna um das erste Jahrhundert n. Chr., die den Mahayana-Buddhismus hervorbrachte, formte Shankarâchârya eine neue Synthese, indem er den direkten Zugang zum Selbst in einer traditionellen Welt förderte, die einen starken Geschmack für die Beziehung zu einem persönlichen Gott durch Ritual und damit Priestertum hatte. In einer Präsentation des *Jñana-Yoga* für die Westler bot Vivekananda sowohl ein solides traditionelles Fundament als auch einen zeitgenössischen zweiten Anschub für eine weltliche Spiritualität. Wie er in seiner Rede in Chicago 1893 betonte, ist Gewalt im Namen Gottes zwischen Gruppen von Gläubigen bereits an sich ein ausreichender Grund, um zu versuchen, aus der Spur zu kommen und sich in die Tiefe zu entwickeln. Nicht nur wir können, sondern wir müssen aus diesem absurden Alptraum aufwachen, der dieser heilige Krieg ist, der dazu neigt, in jeder Generation sein ziemlich hässliches Gesicht zu zeigen. Wenn das bedeutet, dass man alte Ideen, an die man gebunden war, fallen lassen muss, warum nicht?

Es war diese Chicagoer Rede über Meditation und Neurowissenschaften, auf die Jacques Kabat-Zinn auf dem Kongress im April 2012 in Denver, Colorado, verwies, wo ich anwesend sein konnte. Er zitierte sie sogar gleich zu Beginn seiner Konferenz, die dieses Treffen von 700 Forschern und Enthusiasten der Beziehung zwischen Spiritualität und Wissenschaft eröffnete. Dies war der bisher größte Kongress zu diesem Thema. Mehrere Millionen Menschen profitieren heute von der Achtsamkeitsmeditation. Jon Kabat-Zinn hat sie geformt und vor allem durch wissenschaftliche Studien unterstützt, was in der modernen Welt wichtig ist, insbesondere für medizinische und psychologische Anwendungen. Einige seiner Titel haben sich über eine Million Mal verkauft. Diese Meditation wird heute in etwa 550 Krankenhäusern in den Vereinigten Staaten praktiziert, und mehr als 200 außerhalb davon. Die große Wochenpresse veröffentlicht ganze Dossiers über Meditation, und kürzlich wurde in Paris die neue Ausgabe einer Bibliothekszeitschrift mit dem Titel *Méditation, l'aventure incontournable*, veröffentlicht. Es gibt einen guten Überblick über den aktuellen Stand des Problems.

Ich habe viel von echten Einsiedlern wie Swami Vijayânanda und Tenzin Palmo gelernt. Ich habe 25 Jahre mit dem ersten verbracht, und jeder hat insgesamt 18 Jahre allein im Himalaya gelebt. Dieses Buch soll auch eine Reihe ihrer Lehren, die sowohl auf Traditionen als auch auf umfangreichen persönlichen Erfahrungen basieren, einem breiteren Publikum zugänglich machen. In den Gesetzen der Psyche, die sie mich entdecken und erleben ließen, habe ich diejenigen bevorzugt, die von jedem akzeptiert werden können, ob sie nun an einen persönlichen Gott glauben oder ein Agnostiker sind. In diesem Sinne ist der wissenschaftliche Aspekt, der den Teil dieses Buches über die Beziehung zwischen dem autonomen System und der Meditation unterstützt, wichtig.

Ich für meinen Teil komme etwa alle zwei Jahre nach Frankreich zurück, um eine große Vortragsreise und praktische Meditationsseminare in Frankreich und anderen Ländern zu machen. Ich mache diese Tour seit mindestens 25 Jahren. Es beeinflusst meine Schriften auf seine eigene Weise, da ich, indem ich mit Tausenden von Menschen, einigen Anfängern, in Kontakt stehe, gut sehe, was in einer Öffentlichkeit mit wenig oder keinem Glauben gelehrt werden kann oder nicht. Bei meiner letzten Tour im Jahr 2015 hatte ich zum ersten Mal eine Kontaktanfrage von zwei Professoren der Psychiatrie. So kam in Caen, der Hauptstadt der nordwestlichen Region der Normandie, der junge Professor für Psychiatrie an der Universitätsklinik, mit dem ich mich am Vortag bei einem Abendessen gut getroffen und gesprochen hatte, zu dem von mir geleiteten Meditationskurs. In derselben Stadt, die sich im Zentrum einer eher ländlichen und traditionellen Region befindet, kam Christophe André, Psychiater im Referenzkrankenhaus für psychische Erkrankungen in Frankreich (Sainte-Anne-Krankenhaus in Paris), um einen Vortrag zu halten. Zuerst dachten die Organisatoren, es würde eine "gute Konferenz" mit 200 oder 300 Personen werden, aber sie mussten die Räume wechseln und den größten der Stadt, den Zenith, nehmen, weil sich 2000 Personen angemeldet hatten. Ein befreundetes Paar nahmen teil, sie ist eine Yogalehrerin, und beide sagten mir, dass sie überrascht waren, Leute zu sehen, die sie von anderswo her kannten, ohne zu wissen, dass sie auch ein Interesse an Meditation hatten. Wie kann man in diesem als konservativ und sehr katholisch geltenden Landstrich ein solches Interesse an Meditation säkular darstellen? Ein deutscher Schriftsteller, etwas prophetisch, sagte im 20. Jahrhundert, dass, wenn die Macht der Wissenschaft in den Dienst des Verstehens der geistigen Gesetze gestellt wird, die Menschheit mit großen Schritten vorankommen wird. Das geschieht zumindest teilweise. Das ist nicht der Grund, warum die Menschheit als Ganzes notwendigerweise in das "Paradies" der Achtsamkeit eintreten wird. Unsere menschliche Rasse ist voller Widersprüche, und wir müssen aufpassen, dass wir unsere Wünsche nicht für die Realität halten, auch wenn wir positiv bleiben wollen. Auf jeden Fall gibt es auf der individuellen Ebene sicherlich eine Möglichkeit, in das "Paradies" der vollen Präsenz einzudringen. Auch wenn die äußeren Umstände mehr oder weniger günstig sein können, hängt alles von unserer persönlichen Entscheidung ab.

Unter günstigen Bedingungen kann die weltliche Meditation auch einen Dialog mit den großen Religionen einleiten. Das geschieht in Vereinen wie "Terre du Ciel". Ich war bei der Einweihung ihrer elsässischen Niederlassung Anfang Dezember 2014 in Straßburg. Der Verein wurde mit der offiziellen Aufnahme im Amphitheater des Regionalrates geehrt. Unser Präsident, der ein Philosoph ist und deshalb, wie ich eher sagen würde, nicht auf der Bank rollt, wurde eingeladen, auf dem Sitz des Präsidenten der Region zu sitzen. Das Elsass ist der einzige Teil Frankreichs, in dem es ein Konkordat zwischen dem Staat und den Religionen gibt, das einen besser organisierten und strukturierten Dialog zwischen den beiden Einheiten ermöglicht. Es war schön für eine Gruppe von interreligiösen und weltlichen Meditierenden, diese Anerkennung in diesem Gebäude in unmittelbarer Nähe des Europäischen Parlaments zu erhalten. Eine weitere Anerkennung kam in den nächsten zwei Tagen, als unser Treffen in einer Kirche aus dem 15. Jahrhundert im Zentrum Straßburgs, Saint Pierre le Vieux, stattfand. Ein Brahmane, der die 4000 Hindus des Elsass` vertritt, konnte in der Kirche selbst eine *Puja*, ein Ritual für Ganesh, durchführen. Das Symbol der Aufnahme dieser Migrantengemeinschaft mit einer Religion, die etwa eine Milliarde Menschen repräsentiert, war stark. Am nächsten Tag gingen wir feierlich über die Türschwelle, die die beiden Teile der Kirche trennte, die aus dem protestantischen Teil kam, um in den katholischen Teil zu gehen, eine Tür, die 330 Jahre lang zugemauert und erst vor drei Jahren mit ausdrücklicher Zustimmung des Papstes wieder geöffnet worden war, die aber dennoch meistens geschlossen bleibt. Die implizite Botschaft: Wäre

es möglich, dass Protestanten und Katholiken im Grunde genommen die Lehre der weltlichen Meditation brauchen würden, um sich in die Tiefe versöhnen zu können?.... Das ist eine Idee, über die man meditieren sollte! Wir hatten als Sprecher in der Organisation "Terre du Ciel" einen Priester, Stan Rougier, einen guten Redner und bekannten Schriftsteller.

In seiner Predigt für den ersten Adventssonntag in dieser Kirche des 15. Jahrhunderts nahm er den Satz des Dalai Lama wieder auf, den wir am Vortag bei unserem Austausch erwähnt hatten: "Die beste der Religionen ist die, die dich besser macht". Das könnte man auch am Ende der Meditation sagen. Gerade in dieser Kirche konnte ich eine interreligiöse Meditation leiten, in der ich unter anderem Meister Eckhart zitierte, der vor sieben Jahrhunderten in Straßburg lehrte. Etwa hundert Menschen waren in der eisigen Kälte von Ende November im Elsass gereist, um um um sieben Uhr morgens anwesend zu sein und an dieser Meditation teilzunehmen. Ich war selbst überrascht von diesem Interesse, in einem Westen, der als eher materialistisch gilt. Natürlich ist es nicht nur das.

Nach reiflicher Überlegung habe ich meiner Arbeit über Neurowissenschaften und Meditation einige symbolische und traditionelle Entsprechungen hinzugefügt, die mir spontan in den Sinn kamen. Sie sind für die Entwicklung des Buches nicht wesentlich, aber sie bereichern es erheblich, indem sie ihm einen Hauch von Unendlichkeit verleihen, ein Licht, das der Neuropsychologie und ihren stark quantitativen Studien fehlt. Sind diese Verbindungen säkular? Ich denke schon, wenn wir den Säkularismus nicht in seinem eingeschränkten Sinne einer angespannten Ablehnung von allem, was der Religion in irgendeiner Weise ähneln mag, betrachten, sondern in seinem offenen Sinn, der Einbeziehung der religiösen Tatsache, indem wir darauf achten, dass keine Form der organisierten Religion durch ihren Proselytismus und ihren Machtgeschmack der Nation ihre Ideen aufzwingt,. Ich weiß, dass einige Wissenschaftler durch diese Registeränderung verwirrt sein werden. Sie sind jedoch so sehr in ihr Gebiet vertieft, dass sie wahrscheinlich vergessen, dass die Wissenschaft wie ein Boot ist: Sie führt uns zum Pier auf der anderen Seite, aber dann muss man sie allein nehmen und die Reise zu Fuß selbst fortsetzen. Das Problem ist nicht so sehr, das Register zwischen der wissenschaftlichen und der symbolischen Ebene zu wechseln, sondern es intelligent und sinnvoll zu gestalten.

Zögern wir nicht zu sagen, dass die Meditation ein Abenteuer darstellt, das sowohl zentral als auch wesentlich für unsere Zeit ist. Sie basiert, wie die Psychotherapie, auf der Idee, dass wir uns ändern können. Diese Möglichkeit, das Leiden durch Verstehen zu überwinden, wurde bereits vom Buddha hervorgehoben, es erscheint plötzlich wieder viel moderner, mit der Idee der Neuroplastizität. Unser Verstand kann sich nicht nur ändern, sondern auch unser Gehirn strukturell verändern. Darauf werden wir später noch zurückkommen.

Weltliche Meditation, eine grundlegende Lösung für die Krise der modernen Welt.

Boris Cyrulnik, ein Psychiater und Schriftsteller, der den Puls unserer modernen Gesellschaft genau verfolgt, weist darauf hin, dass wir zwei große Probleme haben: übermäßige Beschleunigung und Einsamkeit. Die Meditation reagiert darauf zutiefst: Auch wenn das Ideal, den Geist zu stoppen, nicht einfach zu erreichen ist, kann es zumindest verlangsamt werden. Thich Nhat Hanh unterrichtet seit langem

vietnamesische buddhistische Meditation im Westen, insbesondere im Village des Pruniers in der Dordogne im Südwesten Frankreichs. Er präsentiert sein Meditationszentrum als eine Art Klinik, um die Krankheit der Geschwindigkeit, dieses Feuers, dieser Entzündung, die uns immer schneller werden lässt und die wir "Beschleunigung" nennen könnten.... so wird der Aufenthalt in einer "Klinik der Langsamkeit" sehr therapeutisch sein!

Meditation erlaubt es uns, uns von uns selbst und der Gesellschaft zurückzuziehen. Es gibt ein orientalisches Sprichwort, das besagt: "Ein Verrückter, der weiß, dass er verrückt ist, ist nicht mehr verrückt". In diesem Sinne ist eine neue Perspektive auf unser Leben sehr wichtig, und die Meditation bietet sie. Annick de Souzenelle berichtet in *The Symbolism of the Human Body* über den Fall eines Schizophrenen, der sich selbst geheilt hat, indem er sich als meditatives Mantra nahm: "Ich bin es nicht, aber mein Verstand ist im Wahnsinn! ». Die Unterscheidung zwischen "mir" und "meinem Verstand" mag zunächst subtil erscheinen, ist aber wesentlich. Es ist wie der Spalt in der Tapete und der Wand, wo man den Spachtel aus dem Bewusstsein schieben und große Teile des Papiers auf einen Schlag lösen kann. Andernfalls muss es Quadratzentimeter für Quadratzentimeter abgeschabt werden und dauert viel länger.

Einige versuchen, die weltliche Meditation als das Vorrecht des gegenwärtigen Westens darzustellen. Es ist ein Missverständnis des Ostens, der Vergangenheit und Gegenwart. Lassen Sie uns zum Beispiel neunundzwanzig Jahrhunderte zurückgehen. Parshvanath erschien in Benares, er war der 23. in der Kette der großen Jain-Lehrer, die *tithankaras* oder *jinas* genannt werden, wobei der letztgenannte Begriff "Gewinner" bedeutet. Er sagte von da an sehr deutlich, dass wir keine Götter brauchen, um unseren eigenen Geist zu verstehen, die Ursachen des Leidens zu finden und zu beheben. Vier Jahrhunderte später wiederholte der Buddha, der wahrscheinlich ursprünglich ein Jain-Mönch war, die gleiche Botschaft. Der so genannte "Großvater des Säkularismus" schlug einen Ausstieg aus dem vor, was Julian Jaynes, Professor für Psychologie in den 1970er und 1980er Jahren an der Princeton University in den USA, als "den Zweikammergeist" definiert hatte. Bis etwa zweit- oder dreitausend Jahre vor der gemeinsamen Ära lebten die Menschen ihr Leben unter der direkten Inspiration der Götter, dachte er. Langsam entwickelte er sich zu verstehen, dass diese Stimmen, die ihn zum Handeln drängten, nicht von Wesen außerhalb seines Körpers kamen, sondern von ihm selbst. Es gibt zum Beispiel einen Unterschied zwischen der Ilias, wo interne Konflikte durch die Intervention der Götter gelenkt werden, und der Odyssee, die vielleicht zwei Jahrhunderte später komponiert wurde, wo Odysseus in der Lage wird, direkt über sich selbst nachzudenken. Es war in gewisser Weise die Heilung einer ursprünglichen Schizophrenie, die sich aus einer besseren Kommunikation zwischen den beiden Hemisphären ergab, dem Gesetz, das die Intuition darstellt, also in diesem Zusammenhang die göttlichen Stimmen. Die Individualisierung der Selbstwahrnehmung erfolgte somit durch eine Art erste Säkularisierung der Konzeption der inneren Welt. In der indischen Welt waren Parshvanath und Buddha Pioniere in dieser Richtung.

Im alten Indien wurde eine klare Unterscheidung zwischen *Shramanas* und *Brahmanas* getroffen. Die Namen der ersten bedeuten "diejenigen, die arbeiten", d.h. die Asketen, die in den Wald gingen, um intensiv und frei von jeglichem Ritual zu üben. Die zweiten waren die Priester, die die Rituale durchführten und den vedischen Gesang übten. Diese Opposition findet sich mehr oder weniger im Katholizismus und in der Orthodoxie, die Mönche von weltlichen Geistlichen unterscheidet. Die Asketen Indiens befanden sich jedoch nicht in einer zentralisierten Struktur, was sie in ihren spirituellen Praktiken und Vorstellungen viel unabhängiger gemacht hat. In der Tat ist es eine sehr alte Geschichte. Im

traditionellen Indien waren diejenigen, die sich mit reiner Meditation beschäftigten, Verzichter. Diejenigen, die sich auf das Ritual verlassen, leben in der Welt inmitten eines ganzen Netzwerks von Bindungen, und um sie zu entwickeln, wird ihnen geraten, sich auch an eine göttliche Form zu binden. Der erste Weg ist der des Wissens, der zweite der Hingabe. Jedem die Möglichkeit eines Erkenntnisweges wie Vedânta zu bieten, erfordert eine gewisse Anpassung, an der Vivekânanda Ende des 19. Jahrhunderts mit seiner Neo-Vedânta arbeitete. Auch in Burma und Sri Lanka entwickelte sich eine ganze Bewegung von Laien, die eine tiefe Meditationspraxis ähnlich der von Mönchen haben wollten, dies in Form von Intensivkursen, in denen Menschen aus der ganzen Welt Urlaub machten und für einen 10-tägigen Rückzug in die Meditation vertieft wurden. Dies hat sich weltweit verbreitet, insbesondere dank der *Vipassana-Kurse* von SN Goenka. Letzterer zögert nicht zu sagen, dass man kein Buddhist sein muss, um diese Technik zu praktizieren, die einige traditionelle Buddhisten nicht schockiert, aber seine Methode steht auf jeden Fall nicht im Widerspruch zu den Referenztexten des Buddha über Meditation. Der Begriff Technik bezieht sich a priori auf eine eher weltliche Methode. Es ist ihm gelungen, eine Stupa zu bauen, in der 10.000 Meditierende in Bombay, einem der teuersten Gebiete Indiens, zusammensitzen können. Dies gibt einen Eindruck vom Engagement derjenigen, die ihn unterstützt haben. Es sollte daher nicht gedacht werden, dass der Osten die Entwicklungen der weltlichen Meditation nicht kennt. Die Rückkehr zum Körper entspricht der Grundlage der Lehre des Buddha. Es ist keine Innovation, sondern eine Rückverbindung mit den Quellen, die jenseits der Person des Buddha, des Körpers selbst, liegt.

Hinzu kommt die Entwicklung des Hatha-Yoga in Indien, das direkt für die Gesundheit von Körper und Geist praktiziert wird und eine reduzierte religiöse Bedeutung hat. Seine fast medizinische Präsentation zur Behandlung häufiger körperlicher und psychischer Störungen fördert die Popularität. Swami Ramdev soll diese Art von therapeutischem Yoga mit einfachen ayurvedischen Ratschlägen an ein Publikum von 20 Millionen Menschen jeden Morgen weitergeben, wenn er auf verschiedenen indischen Fernsehsendern unterrichtet. Als er vor einigen Jahren in einem Yogalager für mehrere tausend Teilnehmer in den Vororten Londons ankam, schüttelte er Prinz Charles die Hand: Tief im Inneren verdiente er es und beteiligte sich auf seine eigene Art und Weise in großem Umfang an der Prävention von physischen und psychischen Krankheiten in der britischen Bevölkerung. Ein weiterer bekannter Guru, Jagatguru Vasudev aus Coimbatore in Tamil Nadu, sagt, dass Yoga keinen Hinduismus braucht, sondern für sich allein steht. Einige Leute sind gegen diese Idee, aber er hat Millionen von Anhängern. Zurück in den Westen finden wir nun Lebenserfahrungen von Laien-Eremiten. Einer von ihnen, Michel Jourdan, ist bekannt für seine Schriften, wir haben sogar zwei kleine Bücher zusammen veröffentlicht, *Marcher, méditer* und *Cheminer, contemplate*. In seinem Buch *La vie d'hermite* entwickelt er eine vergleichende Studie über diesen Lebensstil in verschiedenen Traditionen, öffnet uns aber auch und informiert uns über seine eigene Erfahrung, die über die Traditionen hinausgeht.

Im Westen hat die weltliche Meditation in gewisser Weise ihre Adelsbriefe mit dem Buch eines Laborleiters im Salpêtrière, Francesco Varela, *L'inscription corporelle de l'esprit* erhalten. Er war ein persönlicher Freund des Dalai Lama, der vorzeitig starb. In dem Raum, in dem er im Sterben lag, verfolgte er jedoch die gefilmte Wiederübertragung der von ihm initiierten Forschungstreffen über "Meditation und Neurowissenschaften", die am anderen Ende der Welt zwischen verschiedenen Forschern und dem Dalai Lama stattfanden. Nach Matthieu Ricards Aussage bewahrt er in seinem Gebetbuch ein Bild von Francesco auf. Dies konkretisiert den menschlichen Aspekt dieser theoretischen und

langfristigen Begegnung zwischen der Wissenschaft der östlichen Meditation und westlichen Analysen.

Einige Meditationseinsätze stellen ein ethisches Problem dar, z.B. in der Armee: Ist es richtig, sich zu entspannen, um den Feind ohne Stress und Stimmung zu zielen und zu töten? Eine weitere Abweichung besteht in der Suche nach Meditation, nur um das Wohlbefinden auf der ersten Ebene zu entwickeln. Natürlich ist es natürlich, nach Wohlbefinden zu streben, aber man muss verstehen, dass es auf lange Sicht ein spirituelles "Wohlbefinden" gibt, das viel freier und unabhängiger von äußeren Umständen ist als das Wohlbefinden nur auf der Ebene des Körpers. Der Meditierende schafft keine absolute Entspannung im üblichen Sinne, sondern sucht das, was man "überlegene Entspannung" nennen könnte, das den feinen Punkt des Geistes entspannt, auch wenn bestimmte Körperteile nicht entspannt werden können. Dank dieser Tatsache können wir die unvermeidlichen Körperschmerzen im Zusammenhang mit unserer Sterblichkeit überwinden. Außerdem wird das konzentriert angestrebte Wohlbefinden keine Stabilität haben, es muss grundsätzlich ein "gemeinsames Wohlbefinden" sein.

Gut verstandene Meditation bringt uns zurück in die Gegenwart, während der Traditionalismus rückwärts in die Zukunft geht, auf die Vergangenheit starrt und zu oft das Hier und Jetzt vergisst. Dies ist keine vereinfachte Opposition, sondern eine Aussage. Ein wesentlicher Teil der blutigen Konflikte in der arabischen Welt dreht sich derzeit um die Polarität zwischen Traditionalismus und diesem Gefühl der Anpassung an die Gegenwart. Lassen Sie uns wünschen, dass sie sich in die Zukunft entwickeln können, während sie die goldene Regel der Gewaltlosigkeit respektieren.

Ein weiteres Hindernis der weltlichen Meditation kann darin bestehen, in einen Dogmatismus der Achtsamkeit zu fallen. Wie Tenzin Palmo zu Recht betont, kann man eine Bank mit vollem Bewusstsein ausrauben, aber das macht die Aktion nicht richtig. Die Tradition hatte die Falle bereits gesehen und unterscheidet *sati*, die Aufmerksamkeit von Moment zu Moment, von *sampaññña, eine* Aufmerksamkeit, die den Kontext berücksichtigt und langfristige Projekte integrieren kann. Diese Polarität zwischen den beiden Typen ruft den Unterschied zwischen der linken Hemisphäre, die von Moment zu Moment sehr detailliert ist, und der rechten Hemisphäre hervor, die in der Lage ist, einen Gesamtplan für die langfristige Zukunft zu erstellen. Allerdings können wir zwischen dem Utilitarismus der Meditation zur Linderung von Grundstress und dem hohen Niveau der Meditation beobachten, dass sich Extreme in gewisser Weise gegenseitig berühren. Sagte Mâ Anandamayî nicht: "Das Unbesorgte ist die höchste Meditation! "» ? Die Unbekümmertheit, die dem Nicht-Stress entspricht, und wenn sie auf einer sehr subtilen Ebene gelebt wird, wird sie zur Weisheit und zum höchsten Bewusstsein.

Sich von der Vorstellung vom Märtyrertod distanzieren

Ein großes Interesse der Meditation und der weltlichen Spiritualität besteht darin, den Prozess von der inneren Entwicklung des Martyriums zu befreien. Diejenigen, die religiösen Formen folgen, die das Martyrium fördern, neigen dazu zu sagen, dass die weltliche Meditation nicht ernst ist, weil ihre Praktizierenden nicht bereit sind, "für Gott zu sterben". Schauen wir uns diese eher aufdringliche Annahme genau an und stellen wir sie in der Tat sehr wenig in Frage. Seit den Makkabäern haben das Judentum und die beiden anderen Monotheismen diesen Aspekt des Martyriums entwickelt, der offensichtlich aus ideologischer und militärischer Sicht sehr nützlich ist. Das konnte ich wieder sehen, als ich zu einer Konferenz in Teheran über den Mahdi, den Messias des Schiismus, ging. Beim Martyrium gibt es sowohl eine religiöse als auch eine ideologische Besessenheit. Es ist der Traum eines jeden

Generals, Soldaten zu haben, die keine Angst vor dem Tod haben, die nicht denken und die singend töten und getötet werden. Wenn wir jedoch das Märtyrertum als Zeugnis betrachten, haben wir das Recht, uns zu fragen, worüber die 8 Millionen Deutschen, die für Hitler als Märtyrer gestorben sind, während des Zweiten Weltkriegs ausgesagt haben, oder die 20 Millionen Russen, die für Stalin Märtyrer gestorben sind? Sie haben einfach gezeigt, dass sie in einem totalitären System gefangen sind und bereit sind, ihr Leben zu opfern, wie andere ihr Leben, um eine Ideologie voranzutreiben. Sind diese religiösen Formen, die das Martyrium predigen, so unterschiedlich, wenn man die Bigotterie-Schicht entfernt, aus der sie gewickelt sind? Was ist zum Beispiel der ethische Wert all jener Gläubigen, die Gewalt anwenden und als "Märtyrer" sterben, um die daesche Version des Islam im Irak und in Syrien zu verbreiten? Es scheint eher negativ, ja sogar unethisch zu sein. Die Protestanten selbst haben die Probleme der Märtyreranbetung in der katholischen Kirche erkannt und sind sie einfach losgeworden. Ihre Botschaft muss ernst genommen werden, auch jetzt noch. Hindus und Buddhisten brauchten das nicht einmal, da sie diese Lehre nie hatten: Sie haben nicht einmal einen Namen für die sehr seltsame Vorstellung für sie, die der "Märtyrer des Glaubens" ist. Im Hindi wird der arabische Begriff *Shahid* verwendet. Wenn wir die Krämpfe der arabischen Welt aus einer tiefen Perspektive betrachten, drehen sie sich auch um diese Frage. Wie René Girard seit langem deutlich zeigt, besteht eine der großen Funktionen des Heiligen darin, Gewalt zu rechtfertigen. Diese Art von Rechtfertigung hat ihren Ursprung im primitiven und magischen Denken, hat aber leider immer noch einen großen Einfluss auf viele Individuen und Gesellschaften. Wir können dies als ein Schattenphänomen im jungschen Sinne des Wortes betrachten: Gott repräsentiert sowohl denjenigen, der befiehlt: "Du sollst nicht töten!" und dieses äußerst praktische Wesen, das es ermöglicht, alle Feinde seines ideologisch-religiösen Systems mit gutem Gewissen zu töten : die "carte blanche for black actions". Die Praktizierenden der weltlichen Meditation wollen diese Art von Heiligem nicht mehr, weil sie klar verstanden haben, wohin es führt. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass die Bhagavad-gîta versucht, der Realität des Krieges eine heilige Bedeutung zu geben. Gandhi der Gewaltlose sagte, dass es notwendig sei, diesen Kampf in einem symbolischen Sinne zu verstehen. Es sei auch darauf hingewiesen, dass es sich bei diesem Gîtâ-Kampf in erster Linie um einen Polizeikampf gegen Agitatoren handelt, die illegal die Macht übernehmen und damit einen unnötigen Bürgerkrieg provozieren wollen. Es stellt keinen ideologischen und religiösen Kampf dar, um zu versuchen, benachbarte Bevölkerungen gewaltsam in ihre eigene enge und starre Vision von Gott zu verwandeln. Trotz dieser Nuancen wird dieser Text des Gîtâ von vielen Buddhisten und Jainern immer noch als zu gewalttätig angesehen, weshalb sie ihn in diesem Punkt in Frage stellen.

Zu tun oder nicht zu tun, das ist die Frage.

In Védânta neigen wir dazu zu sagen, dass alles da ist. Im Yoga wird eine Reihe von Übungen vorgeschlagen, um das Ziel zu erreichen, einschließlich der Meditationskriyas, die sich auf innere Handlungen beziehen. Auf dem Weg der Hingabe finden wir eine ähnliche Polarität, mit Anstrengung und Anmut. Swami Vijayânanda, der 75 Jahre lang Meditation praktizierte, hatte eine einfache Formel, um dieses Paradoxon zu lösen: "Es ist wahr, dass es nichts zu tun gibt, aber es gibt viel zu tun! "Vor diesem Hintergrund können wir den Gegensatz zu stark betonen, die Unterscheidung, die einige Leute zwischen reiner Meditation und Ritual machen. Ritual ist sicherlich eine Form der Handlung, aber wenn es tief und mit einem empfänglichen und losgelösten Geist gelebt wird, wird es zu einer Meditation, einer Ausbildung im Nichttun, die im Herzen des Tuns erfahren wird. Diese Art von Paradoxon entkommt denen, die keine verinnerlichte Erfahrung davon haben. Wir können sagen, dass es wie die Rinde ist, die

den Saft des Baumes schützt, das heißt, die Erfahrung des Wesentlichen.

Die Meditation dämpft die Dichotomie Körper-Geist, die auch einer anderen Trennung zwischen Theorie und Praxis entspricht. Es führt zu viel mehr Kohärenz und Integration zwischen den verschiedenen Ebenen der Person, dem Körper, dem Emotionalen, dem Energetischen, dem Psychologischen und dem Spirituellen. Diese Kohärenz ist nicht im Voraus gegeben, und sie ist nicht so einfach zu erreichen, auch wenn man aufrichtigen religiösen guten Willen hat, daher das Interesse an zuverlässigen Methoden zu ihrer Entwicklung.

Die indische Tradition hat ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Tun und Nicht-Sein gefunden: Auf der einen Seite gibt es die Subjekte, die in Familien leben, die in Aktion sind und eine Praxis haben, die sich eher auf Hingabe konzentriert. Ritual und Rezitation von Formeln ist eine aktive Praxis. Auf der anderen Seite gibt es den Verzichter, der sich mehr mit der reinen Meditation des vedantischen Typs beschäftigt. Im Westen und im modernen Osten wollen wir den Weg des Wissens und der Meditation direkter gehen. Es ist ein legitimer Wunsch, aber wir müssen auf die Genesung des Egos achten, sei es in Form von Anhaftung an das Wohlbefinden oder der Entwicklung einer bestimmten Größenwahnhaftigkeit. Tatsächlich kann der wandernde Vedanta-Mönch wiederholen: "Ich bin das Selbst", aber die Ideen der Größe, die dies hervorrufen könnte, werden durch die Tatsache, dass er ein Bettler ist und dass er Gefahr läuft, für die nächste Mahlzeit nichts an Almosen zu bekommen, klar widerlegt und wieder ins Gleichgewicht gebracht worden sein. Dies ist eine tägliche Erfahrung, die das Potenzial hat, das Ego zu reduzieren. In diesem Sinne stehe ich in Kontakt mit einem Einsiedler, der in einer großen Einheit lebt und als Laie bezeichnet werden kann. Er studierte die verschiedenen Traditionen und stellte sie in einer hochwertigen Präsentation vor, *La vie d'hermite*, veröffentlicht von Albin-Michel. Sie geht jedoch einen Weg über die Traditionen hinaus.

B. Alan Wallace erzählt, wie der Rinpoche, der ihn führte, ihn drei Monate lang jeden Tag empfangen hat, als er seine Lehre in Dharamshala begann, nur um die richtigen Motivationen für die Meditation und die weniger guten zu besprechen. Unser junger Amerikaner war ungeduldig zu glauben, dass diese Diskussionen nicht effektiv waren, also mussten wir sofort mit dem Üben beginnen, ohne Zeit zu verschwenden. Aber dann, als er die vielen Abweichungen der westlichen Meditierenden und ihre vielfältigen Möglichkeiten, in der Praxis zu stagnieren, sah, erkannte er die Bedeutung einer regelmäßigen Analyse seiner Motivationen.

Wissenschaftliche Forschung über die Wirkung der Meditation: Zwei Welten treffen aufeinander.

Wie gesagt, ich konnte im April 2012 am Denver Congress über Meditation und Neurowissenschaften teilnehmen. Es wurde vom *Mind & Life Institute* organisiert, *das die* Beziehungen des Dalai Lama zu Wissenschaftlern verwaltet und insbesondere wissenschaftliche Studien über Meditation fördert und koordiniert. Eröffnet wurde der Kongress von Jon Kabat-Zinn. Er entwickelte die Achtsamkeitsmeditationsmethode, die eine Form von *Vipassana* ist, und die Schlussfolgerung wurde unter anderem von Richard Davidson von der American Academy of Sciences gezogen. Er ist Spezialist für die Verknüpfung von Gehirn und Emotion und auch für Gehirnmeditation. In letzterem sieht er ein gutes Beispiel für die Neuroplastizität des Gehirns: "Diese Studien scheinen zu zeigen, dass das Gehirn so trainiert und körperlich verändert werden kann, wie es sich nur wenige Menschen vorstellen können. Zum Beispiel kann ein Meditator, der zehntausende von Stunden lang trainiert hat, Mengen an schnellen

"Gamma"-Wellen erzeugen, die typisch für die Aufmerksamkeit und damit für die Fähigkeit zu lernen und sich zu erinnern sind. Noch nie zuvor wurden so viele davon in den Neurowissenschaften gefunden, wahrscheinlich weil nie zuvor darauf geachtet wurde, Probanden zu rekrutieren und zu studieren, die seit Jahrzehnten intensiv praktiziert wurden. Dank der Hirnbildgebung konnten wir den unbekannten Kontinent des meditierenden Gehirns kartieren. Die Ergebnisse dieser Studien können wir nun anhand der folgenden Punkte zusammenfassen:

- Die Effekte der Meditation sind nur spürbar, wenn die Praxis regelmäßig ist.

- Die Meditation verändert dauerhaft die Funktion des Gehirns, insbesondere durch die Reduzierung der Aktivität der Amygdala, die eines der wichtigsten Zentren von Stress und Angst sind (Studie, die von Forschern des Massachusetts General Hospital, in dem Jon Kabat-Zinn arbeitet, durchgeführt und im November 2012 in der Zeitschrift *Frontiers in Human Neurosciences* veröffentlicht wurde).

- es erhöht die Graue Substanz im linken Teil des Hippocampus, die an den Mechanismen des Gedächtnisses beteiligt ist (Revue *Psychiatry Research Neuroimaging*, Januar 2011).

- es wirkt auf das Hormon- und Gefäßsystem: Adipöse Jugendliche sehen ihren Blutdruck dank dreimonatiger Meditationspraktiken um fünf Punkte sinken (Studie am Augusta College, Georgia).

- sie bekämpft Schlaflosigkeit (Nortwestern Memorial Hospital, Evanston, Illinois)

- es stimuliert den vorderen cingulären Kortex, reduziert so die Schmerzempfindlichkeit und sorgt für mehr körperliche Widerstandskraft (2010, UCAM, Université du Québec à Montréal)

- es erhöht die Muskelmasse: Wenn Menschen gebeten werden, sich in einem entspannten Zustand zu konzentrieren, als ob sie ein Gewicht auf Armlänge anheben würden, haben sie eine körperliche Zunahme des Bizepses im Vergleich zur Kontrollgruppe. Muskel"-Meditation stärkt daher nicht nur das Gehirn, sondern auch die Muskeln selbst, und das ohne körperliche Betätigung.... (Cleveland Klinik, Ohio)

- es erhöht die Immunantwort. Ein Mechanismus ist wahrscheinlich die erhöhte Produktion von Endorphinen und Oxytocin, die die Immunität stimulieren. Es hat sich gezeigt, dass die Grippeimpfung nach acht Wochen Meditation mehr Antikörper und T-Zellen in AIDS-Trägern produziert (Claude Berghmans).

- es fördert die Genexpression. Ernest-Lawrence Rossi hatte eine bahnbrechende Studie durchgeführt, die ihn inspirierte, ein kleines Buch zu schreiben, das auf seiner Website in Englisch und Französisch zu finden ist. Herbert Benson von der Harvard University hat gezeigt, wie regelmäßige Meditationspraxis die Manifestation bestimmter genetischer und erblicher Dispositionen verändern kann.

- Es verbessert systematisch und signifikant die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Lungenerkrankungen, Brustkrebs und allen Arten von Langzeitschmerzen. Bei Krebspatienten kommt es zu einem Rückgang der Stresssymptome, Müdigkeitsgefühlen und einer deutlichen Stimmungsverbesserung (Michael Speca, University of Calgary, Kanada).

- *last but not least:* es erhält die Telomere: dies ist das Ende der Chromosomen, deren Abnahme ein Zeichen des Alterns ist. Clifford Sarons Team in Kalifornien zeigte, dass die Telomerreduktion durch Meditation behindert wurde, und Perla Kaliman in Barcelona bewies, dass bereits ein einziger Tag der Achtsamkeitsmeditation die Expression von Genen, die an Entzündungen beteiligt waren, reduzierte. Wir berühren mit den Fingern die Heilung der Jugend, von der die Menschheit schon immer geträumt hat.....

Tania Singer ist mit ihrem Mann Wolf eine führende Spezialistin für die Neurophysiologie des Bewusstseins am Max-Planck-Institut in Leipzig. Sie nahm Matthieu Ricard mit drei Meditationspraktiken auf: universelles Mitgefühl, fokussierte Aufmerksamkeit und offene Präsenz. Ihre neurologischen Merkmale sind unterschiedlich. Als Spezialistin für Empathie stellte sie fest, dass die Leidenszentren, die durch Empathie stimuliert werden, nicht durch universelles Mitgefühl stimuliert werden. Auf der anderen Seite ist es die Isolierung. Es ist ein motorisches Zentrum, also beweist es, dass der Meditierende auf das Leiden anderer reagiert, indem er sein eigenes Spiegelmuskelsystem auslöst, ohne jedoch ein Leiden zu spüren. Er ist daher zu dieser Dissoziation fähig.

Matthieu Ricard spricht von "wohlwollender Achtsamkeit", um auf mögliche Missbräuche hinzuweisen. Zum Beispiel ist ein manipulativer Perverser sehr aufmerksam auf die Person, die er in die Irre führen will, aber er hat keinen Altruismus und hat daher eine insgesamt negative Wirkung. Der Buddha unterschied bereits zwischen *yoniso* und *ayoniso* Aufmerksamkeit, das heißt fruchtbar und steril.

Jon Kabat-Zinn's Achtsamkeitsbewegung hat eine große Ausdehnung. Dieser Professor am Massachusetts General Hospital hat mehr als tausend wissenschaftliche Studien über Meditation inspiriert. Seine traditionelle Methode: den Körper wie bei *Vipassana* zu fegen, plus ein wenig Hatha-Yoga. Wir haben gesehen, dass sich einige seiner in mehrere Sprachen übersetzten Bücher mehr als eine Million Mal verkauft haben. Es gibt Tausende von Praktizierenden, die dieser Methode folgen, die man als weltliche Meditation bezeichnen könnte. Tatsächlich hat die Bewegung nicht die Eigenschaften religiöser Bewegungen, es könnte der erste Fall einer "globalisierten Therapie" mit wichtigen Elementen aus Ost und West sein. Das ist kein Luxus in der französischen Gesellschaft, wo beispielsweise jeder fünfte Mensch an Angststörungen leidet. Wir erwähnten, dass es 550 Krankenhäuser in den Vereinigten Staaten gibt, die Achtsamkeitsmeditation praktizieren, auf Englisch MBSR, *Mind Based Stress Reduction.* Außerhalb der Vereinigten Staaten haben zweihundert Krankenhäuser diese Meditation auch in ihre Behandlungsprotokolle aufgenommen. Ich selbst habe einen Psychologenfreund, der sie Blutkrebspatienten beibringt, die sich mehrere Monate lang in einem sterilen Reanimationsraum befinden. Es war im Krankenhaus, in dem ich selbst studierte, in Saint-Antoine in Paris. Er selbst war überrascht von den schnellen Fortschritten, die diese Patienten unter großen Schmerzen machten, während der gesunde Menschenverstand es ihnen erschweren müsste, sich an der Meditation zu beteiligen. Im Gegenteil, sie haben das Gefühl, dass es einen Notfall gibt und machen auch in den Wochen vor ihrem Tod große Fortschritte gegenüber denjenigen, die es nicht schaffen. Auch das US-Gesundheitsministerium ist an dieser Art von Achtsamkeitsmeditation interessiert, es hatte im Jahr 2000 nur drei Studien finanziert, bis 2008 waren es bereits 50. Die Idee des Wohlwollens und der Achtsamkeit in der Therapie entwickelt sich, ich erwähnte zum Beispiel mein Treffen mit Professor Pascal Delamillieure vom Caen University Hospital Centre: Er übersetzte ein 400-seitiges Buch von Paul Gilbert und Lama Chonden zu diesem Thema.

Ist Meditation ein Objekt der Wissenschaft, oder ist Wissenschaft ein Objekt der Meditation? Die beiden Ansätze können und müssen koexistieren, da sie sich ergänzen. Das ist es, was Francesco Varela (der zwischen der Salpêtrière in Paris und den Vereinigten Staaten arbeitete und, wie wir gesehen haben, ein enger Verwandter des Dalai Lama war, unter anderem) in seinem Buch *L'inscription corporelle de l'esprit* behauptet. B. Alan Wallace ist Doktor der Physik, Spezialist für Wissenschaftsgeschichte und einer der besten tibetischen Meditationslehrer im Westen, er hat mehrere Bücher geschrieben, in denen er den Begriff der Ego-Wissenschaft, d.h. der meditativen Wissenschaft, sowie den Gedanken der Überwindung des Tabus der Objektivität entwickelte. Er ist auch der Autor eines großen Buches über Buddhismus und Wissenschaft.

Obwohl wir in diesem Buch säkular sein wollen, können wir zwei Gruppen von Menschen dankbar sein, die in der Vergangenheit eines der wichtigsten Leitprinzipien dieses Buches beleuchtet haben, nämlich die Verbindung zwischen den Praktiken der Atmung und der tiefen Erinnerung. Auf der einen Seite sind dies die Yogis und der Buddha, die vor Tausenden von Jahren auf praktische und praktikable Weise die Geheimnisse des Atems erklärten, ob durch Übungen transformiert oder in seinem natürlichen Zustand beobachtet; auf der anderen Seite die wissenschaftlichen Forscher, die durch strenge Arbeit die Geheimnisse der Physiologie des Atems und des Herzens und ihre vielfältigen Verbindungen zum Gehirn und zu Emotionen aufgedeckt haben. Ohne die Arbeit dieser beiden Gruppen wäre dieses Buch nicht möglich gewesen, deshalb danke ich ihnen.

Abschließend können wir sagen, dass die Meditation tief auf die Krise der modernen Welt reagiert, insbesondere durch die Abschwächung der künstlichen Dichotomie zwischen Körper und Geist sowie zwischen Theorie und Praxis. Es geht über die Befriedigung hinaus, denn es ermöglicht auch eine durchdringende Vision. Es erlaubt uns, in direkterer Harmonie mit uns selbst und mit der umgebenden Welt zu leben, indem wir zutiefst richtige Maßnahmen ergreifen.

Die Bedeutung vergleichender Religionspsychologie und Psychopathologie.

Es gibt ein altes gegenseitiges Misstrauen zwischen Psychologen und Ordensleuten. Bis 1994 wurde ein intensiver religiöser Glaube von *der American Psychiatric Association* in ihrer damaligen DSM als Psychopathologie eingestuft..... Die Psychologie schreitet jedoch voran und verfeinert ihre Instrumente. So gibt es beispielsweise eine Reihe umfassender Studien, die gezeigt haben, dass der religiöse Glaube im Allgemeinen der Familienstabilität dient und Depressionen und andere psychische Störungen reduziert. Allerdings sollte der Vergleichsaspekt viel präziser entwickelt werden, indem kohärente Untergruppen festgelegt werden, wie die Sozialpsychologie in der Regel funktioniert. Zum Beispiel müssen wir bereits unterscheiden, über welche Tradition wir hier sprechen, und natürlich auch zwischen denen, die einen reinen und einfachen Glauben haben, und denen, die auch eine regelmäßige Praxis haben. Und in der regelmäßigen Praxis unterscheiden sie deutlich zwischen der einzigen wöchentlichen Praxis in der Kirche, im Tempel oder in der Moschee und einem täglichen oder sogar mehrmals täglichen Gebet. Ein Faktor, der in dieser Art von Studie oft übersehen wird, ist Mitgefühl oder Nächstenliebe in Aktion: Es geht darum, zu untersuchen, ob Praktizierende sich dafür einsetzen, anderen zu helfen. Auch hier wird es notwendig sein, zwischen der Hilfe für andere im Familienkreis, der natürlich seinen ganzen Wert hat, oder einem Engagement nur in der religiösen Gruppe in Form von Unterricht oder Bau von religiösen Gebäuden oder einem selbstloseren Engagement im üblichen Sinne des Begriffs gegenüber der Gesellschaft im Allgemeinen und ohne proselytisierende Absichten zu unterscheiden. Es wird daher

notwendig sein, zwei Untergruppen zu unterscheiden, Gläubige, die sich nur vorstellen können, der Gesellschaft im Allgemeinen durch ihre religiösen Organisationen zu helfen, und diejenigen, die in der Lage sind, sich direkt an den Ursachen zu beteiligen, die sie betreffen, unabhängig von ihrer Kirche oder Gruppe, wo sie fühlen und wissen, dass es eine echte Notwendigkeit gibt.

Unter denjenigen, die keinen traditionellen religiösen Glauben haben, ist es notwendig, die immer zahlreicheren zu unterscheiden, die eine tägliche Meditationsübung unabhängig von ihrem Glauben haben, oder in einer entfernten Verbindung mit ihr und unabhängig von dem Klerus, der sie vertritt, von denen, die keine tägliche Meditationsübung haben. Eine dritte wichtige Gruppe in der heutigen westlichen Welt, die sich entwickelt, wie ich in der muslimischen Welt gehört habe, aber in der hinduistischen Welt noch relativ wenig entwickelt ist, sind die Praktiken der persönlichen Entwicklung. Es gibt bereits fünf grundlegende Gruppen, traditionelle religiöse Praktiken, traditionelle religiöse Überzeugungen ohne Praxis, weltliche spirituelle Praxis und persönliche Entwicklungspraktiken, und diese fünfte Gruppe repräsentiert eine große Masse von Menschen, vor allem im Westen und auf dem chinesischen Festland: weder Glauben noch spezielle Praxis.

Sicherlich werden die Geistlichen der konstituierten Religionen diese vergleichenden Studien mit einem negativen Blick betrachten, denn sie werden den Eindruck haben, dass sie von den Lehrern der Fakultät bewertet werden, wenn sie fest davon überzeugt sind, dass sie eine Lehre göttlichen Ursprungs erhalten haben und dass sie befugt sind, auch göttliche Rechte zu gewähren. Diese Art von Arbeit ist jedoch Teil des Fortschritts der Menschheit, wo weltweit das Feld der reinen und einfachen traditionellen religiösen Überzeugungen auf allen Seiten reduziert wird, nicht nur wegen der Erweiterung des Wissenschaftsbereichs, sondern auch wegen neuer Spiritualitäten. Traditionelle religiöse Praktiken verkünden, dass sie den Menschen Gutes tun, warum nicht, aber es ist notwendig zu klären, wie viel und inwieweit dies wahr ist, im Vergleich zu Praktiken der persönlichen Entwicklung und der freien Spiritualität. Der Mensch ist neugierig, er will Antworten auf diese Fragen durch wissenschaftliche, unabhängige und quantifizierte Studien so weit wie möglich erhalten. Wenn wir zum Beispiel sagen, dass der religiöse Glaube Familie und Ehe stabilisiert, haben wir das Recht, die freche Frage zu stellen, zu welchem Preis. Wenn eines der beiden Mitglieder des Paares frömmelnd, psychotisch, ja sogar paranoid wird, ist das ein großes Problem für seinen Partner und für die Kinder, und das Familienleben kann zur Hölle werden, was im Gegensatz steht zu dem vom Klerus versprochenen Paradies für diejenigen, die an ihr Dogma glauben. Diese Art der Psychopathologie sollte berücksichtigt werden, um diese Idee der Stabilität des Familienlebens in Verbindung mit dem religiösen Glauben zu verdeutlichen. Wenn du eine Frage in Betracht ziehst, musst du dir alle Aspekte davon ansehen.

Dritter Teil

Bewusstes Gehen

Kapitel 4

Mit sich selbst gehen, in sich selbst gehen.

Meditationsgehen ist Teil meiner regelmäßigen Aktivitäten, besonders in der Einsiedelei im Himalaya, wo ich oft bin, in Indien über Almora, nahe der Grenze zu Nepal und Tibet. Ich habe auch mit einem anderen Einsiedlerfreund, Michel Jourdan, in zwei Büchern, die in der Pocket Edition veröffentlicht wurden, *über* dieses Thema geschrieben, *Marcher, méditer* und *Cheminer, contemplate*. Insbesondere das erste Buch erreichte die Öffentlichkeit mit einer Auflage von mehr als 50.000 Exemplaren. Ich schrieb die erste Version dieses Textes in Sri Lanka in einem Vipassana-Retreat-Zentrum, wo ich eine Gruppe von Franzosen begleitete, und ich begann, wieder bewusstes langsames Gehen nach der Tradition des Theravada-Buddhismus zu praktizieren. Es gab mir die Idee, auf dieses Thema zurückzukommen, das in allen Zweigen der buddhistischen Tradition, aber vor allem im südlichen Buddhismus wichtig ist. Ich habe mich für die folgenden Überlegungen von

einem wichtigen kleinen Buch inspirieren lassen, das von der *Buddhist Publication Society (BPL)* in Shri Lanka im Jahr 2007 veröffentlicht wurde, einer kurzen Anthologie von Artikeln zu diesem Thema, sowie von Thich Nhat Hanhs kleinem Buch, *The Long Road Becomes Joy - A Guide to Meditation Walking.* Lassen Sie uns eingangs hinzufügen, dass bewusstes Gehen eine gute Praxis der Laienspiritualität ist. Wir alle wissen, wie man geht und ein Bewusstsein hat. Die Idee, diese beiden Fähigkeiten zu kombinieren, ist an sich nicht religiös und erfordert keinen dogmatischen Glauben. Obwohl es vom Buddhismus sehr systematisch entwickelt wurde, wie z.B. die Beobachtung des natürlichen Atems, wird das meditative Gehen traditionell auch in christlichen Kreuzgängen durchgeführt. Dies ist eine Praxis, die Teil des geistigen Erbes der Welt ist. Diese weltliche Spiritualität entwickelt sich heute. Es ist wichtig für die Zukunft der Menschheit, und es wird sicherlich nicht die genaue Kopie der Vergangenheit sein, wie es Traditionalisten und religiöse Konservative gerne hätten. Im Geiste dieses Buches, das Medizin, Neurowissenschaften und Meditation vereint, werden wir zu Beginn des nächsten Kapitels eine Reihe von Überlegungen über "den Heilungsweg" anstellen, die von einem auf dieses Gebiet spezialisierten Osteopathen inspiriert wurden, der ein interessantes Buch zu diesem Thema geschrieben hat. Sie werden den traditionellen und spirituellen Ansatz gut ergänzen.

Es ist gut, von Anfang an zu verstehen, dass bewusstes Gehen kein schlechter Verwandter der sitzenden Meditation ist, sondern nur ein kurzes Zwischenspiel, um die Beine zu entspannen, es ist eine Meditation an sich, nur dass sie sich in einer anderen Körperposition befindet als das Sitzen. In den Soûtras heißt es, dass der Buddha am Morgen beim Aufwachen mit der Durchführung des bewussten Spaziergangs begann und erst dann die sitzende Meditation durchführte. Abgesehen von den vier Monaten des Ruhestands während der Regenzeit (in pali *vassa vasa*) wanderte er regelmäßig, also acht Monate lang, in der Gangesebene. Das bewusste Gehen, nicht nur langsam, sondern auch mit normaler Geschwindigkeit in den täglichen Bewegungen, war daher für diese streunenden Mönche eine natürlich wichtige Technik.

Sitzende Stillmeditation ist die Visualisierung eines Weges, und meditatives Gehen ist der effektive Weg, um ihn zu gehen. In einem anderen Bild ist Meditation immer noch wie der Bau eines Motors, und meditatives Gehen ist wie das Einbringen von Treibstoff in ihn und das Erreichen, dass er für immer funktioniert.

Grundlegende Texte und Praktiken

Beginnen wir mit ein paar Zitaten über den eigenen Marsch des Buddha:

> *O Mönche, es gibt fünf Vorteile beim Meditationsgehen. Was sind das für fünf? Wir sind nachhaltiger für lange Reisen (zu Fuß). Wir sind auch für die Anstrengung (der Meditation) nachhaltiger. Wir haben nur wenige körperliche Beschwerden. Wir verdauen gut, was gegessen, getrunken, gekaut und geschmeckt wird. Die Konzentration, die durch meditatives Gehen erreicht wird, hält lange an. (*Anguttara Nikâya 5:29*).*
>
> *Indem du wahrnimmst, was vor und hinter dir ist, musst du die Aufmerksamkeit auf den meditativen*

Weg richten, mit den Fähigkeiten der Sinne nach innen gerichtet, und dem Geist, der nicht entkommt (Anguttara Nikâya 7:58).

Hier ist nun das Zeugnis eines direkten Schülers des Buddha:

> Ich verließ mein Zuhause zerquetscht von Müdigkeit. Auf dem Weg zur Schiene für den Meditationsweg fiel ich hin. Ich rieb mir die Glieder, und schließlich kam ich auf der Strecke an, machte den meditativen Spaziergang und stellte meinen Geist wieder ins Gleichgewicht. Die weise Aufmerksamkeit wuchs in mir, die Existenzgefahr wurde deutlich, die Trennung setzte sich durch, und mein Geist erlangte Befreiung. (Theragâthâ 271-273)

In Pali nennen wir Marktmeditation *Chankama*:

> In der Tradition der Waldmönche im Nordosten Thailands wird diese Praxis besonders betont. Viele Mönche werden lange Stunden wandern, um ihre Konzentration zu entwickeln, manchmal bis zu 10 oder 15 Stunden am Tag! Ajahn Singtong nutzte seinen meditativen Gehweg so sehr, dass er eine Furche darin gegraben hatte. Ajahn Kum Dtun war es egal, nachts in seine Kabine zurückzukehren. Wenn er sich wirklich müde fühlte, nachdem er den ganzen Tag und spät in der Nacht in der Meditation gelaufen war, legte er sich genau dort hin, wo er auf dem Sand der Meditationsspur lag, und benutzte seine Faust als Kissen. Er schlief wachsam ein, nachdem er den Entschluss gefasst hatte, in dem Moment aufzustehen, in dem er aufwachte. Sobald er aus dem Schlaf erwachte, begann er wieder zu laufen. Im Grunde genommen lebte er auf seiner Meditationsspur! In seiner Praxis erzielte er schnell hervorragende Ergebnisse.

Wir können nun die fünf Vorteile der Meditation aufgreifen, die der Buddha in seinen oben zitierten Anweisungen beschrieben hat:

1) Entwickeln Sie Ausdauer, um lange Strecken zu gehen: In der Zeit des Buddha reisten die meisten Menschen zu Fuß, sie waren daran gewöhnt, hatten aber immer noch körperliche Probleme und allgemeine Müdigkeit durch lange Spaziergänge. Eine Praxis, die ihnen bei all diesen Reisen helfen konnte, war daher willkommen. Das Gleiche gilt für thailändische Waldmönche, die regelmäßig lange Strecken zurücklegen. Wenn sie wissen, dass sie eine lange Wanderung machen werden, erhöhen sie ihre meditative Gehzeit in ihrer Einsiedelei, um mindestens fünf oder sechs Stunden pro Tag in diese Richtung zu trainieren und zu üben.

2) *Meditatives Gehen ist gut für die Meditation*: Es hilft bei der Bekämpfung von Schläfrigkeit. Eine von Ajahn Shah empfohlene Methode, wenn man sehr müde ist, rückwärts zu gehen, man kann dabei nicht schlafen... In einem Kloster in Australien gab es einen Laien, der auf der Mauerkrone einer 1,5 oder 2 m hohen Wand ging, um gut konzentriert zu bleiben!

3) *Meditatives Gehen ist gut für die Gesundheit*: Der Buddha erklärt, dass meditatives Gehen zu guter Gesundheit führt, dies ist sein dritter Vorteil. Es ist offensichtlich notwendig, physiologisch zwischen langsamem Gehen und schnellem Gehen zu unterscheiden. Letzteres hat alle physiologischen Interessen von anhaltender Anstrengung, Fettabbau, Prävention von erhöhtem Insulin und Diabetes, erhöhte Muskelmasse. Andererseits ist zu beachten, dass sich langsames Gehen aus rein physiologischer Sicht nicht vom sitzenden Leben unterscheidet. Aus energetischer

Sicht ermöglicht es jedoch das Lösen vieler Knoten, die zur Entspannung in der Sitzmeditation nicht so leicht zugänglich sind. Es sorgt für eine Fluidisierung des subtilen Körpers, was ein wichtiges Ziel der Meditation im Allgemeinen ist. Wir werden auf diesen Punkt über die ersten Worte des Buddha nach seiner Verwirklichung zurückkommen.

4) *Meditatives Gehen ist gut für die Verdauung*: Es hilft, die postprandiale Schläfrigkeit zu beseitigen. Dies ist besonders interessant für Mönche, die nur zwei oder sogar eine Mahlzeit pro Tag essen, oft aus weißem Reis. Infolgedessen haben sie eine starke hypoglykämische Reaktion, die sie nach dem Essen in den Schlaf versetzt, zumal sie nach einer meist kurzen Nacht sehr früh aufgestanden sind.

5) Die Wirkung des meditativen Gehens hält lange an: Dies ist wahrscheinlich auf die Freisetzung von Endorphinen und Oxytocin zurückzuführen, die wiederum die Produktion von antidepressivem Serotonin fördern, darauf werden wir später zurückkommen. Da das bewusste Gehen Teil einer bereits natürlichen Bewegung ist, dringt seine Wirkung leichter in den tiefen Körper unbewusst ein. Darüber hinaus ist unser tägliches Handeln oft mit dem Gehen verbunden. Wenn wir Meditation in unser Leben bringen wollen, ist das bewusste Gehen ein guter Kommunikationskanal zwischen den Erfahrungen der Sitzmeditation und diesem täglichen Leben.

Um die Dinge zu klären, können wir den Rückzugsmarsch unterscheiden, der mehr von der klaren inneren Vision, *vipassanâ,* inspiriert sein wird, und den Marsch, der im täglichen Leben vollbracht wird, der eher ein Mittel zur Beruhigung des Geistes, *samatha,* sein wird. Im Allgemeinen wird beim bewussten Gehen die Aufmerksamkeit mehr auf die Füße als auf den Atem gerichtet, aber die beiden können natürlich kombiniert werden.

Wir können in der Beziehung des Praktizierenden zum bewussten Gehen die doppelte Polarität von Bindung und Abneigung finden: Wir können uns an diese Praxis als eine Form von einfachen "Ferien" binden, in der wir uns nicht mehr gezwungen fühlen, streng zu meditieren, wie wir es früher getan haben. Man kann auch eine Abneigung gegen diese Methode entwickeln, indem man sie als Zeitverschwendung betrachtet, die den Rhythmus der "wahren" Meditation bricht, die in einer begrenzten Vision nur im Sitzen durchgeführt werden konnte. Wie wir bereits gesagt haben, geht es in der Tat um die Kontinuität der gleichen Praxis in einer anderen Haltung.

Wie Ajahn Brahmavamso es entwickelt:

> Selbst das Geräusch der Vögel verschwindet, wenn die Aufmerksamkeit ganz auf das Wandererlebnis gerichtet ist. Unsere Aufmerksamkeit ist leicht zu erkennen, glücklich und auf eine Sache ausgerichtet. Sie werden es als ein sehr angenehmes Erlebnis im Hintergrund empfinden. Wenn deine Aufmerksamkeit zunimmt, wirst du immer mehr die Empfindungen des Gehens erkennen. Du wirst feststellen, dass es seinen eigenen Sinn für Schönheit und Frieden hat. Jeder Schritt wird zu einem "schönen Schritt". Und sehr leicht wird Ihre Aufmerksamkeit absorbiert und Sie werden von der einfachen Tatsache des Gehens fasziniert. Du kannst ein großes *samâdhi*, eine große Absorption, durch den meditativen Spaziergang erhalten, der auf diese Weise praktiziert wird..... Viele Menschen, die diese Meditation zum ersten Mal durchführen, sagen: "Ich bin erstaunt, wie schön sie ist! »

Dies liegt insbesondere daran, dass der meditative Weg recht schnell zu einem tiefen Frieden

führt. In diesem Sinne, wie der Buddha selbst sagte: "Frieden ist die höchste Glückseligkeit".

Um diesen Frieden zu erhöhen, können wir ein Mantra rezitieren. In der Tradition der thailändischen Waldmönche ist es "Buddho, Buddho", das häufig verwendet wird. Aber es gibt noch viele andere Möglichkeiten, die Thich Nhat Hanh in seinem inspirierenden kleinen Buch über das Meditationsgehen gibt, es kann einfach sein, indem man einen Fuß auf den Boden setzt, um zu sagen: "Hier..... "und indem du den anderen bittest, hinzuzufügen, dass er ins Jetzt zurückkehrt". Es kann eine gewisse Kreativität in der Verwendung der Worte, die mit dem Gehen verbunden sind, geben, die allgemeine Idee ist, dass sie tiefer in unser Gedächtnis geschrieben werden, weil sie mit einem Körperrhythmus verbunden sind, der bereits tief in unserem Unbewussten verwurzelt ist. Man kann auch direkt über die vier *brahma-vihâra*, die vier erhabenen Behausungen meditieren: Wohltätigkeit, *putâ*, Mitgefühl, *karunâ*, altruistische Freude, *Muditâ* und Gelassenheit, *upekkhâ*. *Mettâ* bedeutet, dass der andere Mensch glücklich sein soll, *karunâ* bedeutet, dass er aus seinem Leiden herauskommen soll, *muditâ bedeutet, dass* er mit seiner Freude glücklich sein soll, und *upekkhâ* bedeutet auf Sanskrit wörtlich "Sehen (der Dinge) nach unten", d.h. dass wir über ihm stehen, und wir beobachten von oben die tragikomische Szene der Spiele unseres Egos. Der grundlegende Rat des Buddha für diese Meditation lautet wie folgt:

> Hier, o Mönche, hat der Mönch einen Geist der Güte, der sich zuerst in eine Richtung, dann in eine zweite, dann in eine dritte, dann in eine vierte, dann in eine vierte, und ebenso aufwärts, abwärts und überall, und überall, indem er sich mit allem identifiziert, durchdringt er die ganze Welt mit einem Geist der Güte, einem weiten Verstand, entwickelt, grenzenlos, frei von Hass und schlechtem Willen.

Dann kommen die gleichen Beschreibungen über Mitgefühl, selbstlose Freude und Gelassenheit.

Der meditative Weg führt ganz leicht zur Erfahrung völliger Kontinuität, aber diese Kontinuität muss auf das Sitzen vor und nach der Meditation und das Gehen während der "Post-Meditation" ausgedehnt werden. Ajahn Nannadhammo erklärt am Ende eines schönen Artikels über das Meditationsgehen:

> In der Tradition des thailändischen Waldes, jedes Mal, wenn ein Meditationslehrer in einem Kloster ankommt, ist einer der ersten Orte, an den er geht, die Meditationswege der Mönche, um zu sehen, wie viele Fußspuren sichtbar sind. Wenn die Meditationswege gut genutzt werden, gilt dies als Zeichen eines guten Klosters. Mögen deine meditativen Wanderwege gut genutzt werden."

Aus praktischer Sicht sind Meditationswege im Allgemeinen etwa dreißig Schritte lang, oder manchmal kürzer mit nur fünfzehn Schritten. Beim Umkehren der Bewegungsrichtung ist es notwendig, den Atem und das Bewusstsein zu kontrollieren, damit der Geist nicht entweicht und die Kontinuität nicht unterbrochen wird. Der Boden ist oft sandig, was schön ist, wenn man barfuß geht. Wanderer, die dem Meer entlang der Strände gefolgt sind, wissen das gut. In vielen Klöstern oder *therapeutischen* Meditationszentren entscheidet jeder, wann und wie lange er den Meditationsweg machen muss. Das Gehen ist im Allgemeinen langsam, aber Achtsamkeit kann beim Gehen im normalen oder sogar im schnellen Tempo angewendet werden. Wie ein anderer Lehrer rät: "Es beschränkt sich nicht nur auf die Sitzmeditation, die Erfahrung und ihre Eigenschaften tief zu erforschen. Gehen Sie zu Fuß und schauen Sie sich das "Wie es funktioniert" im Inneren an. Mache

einen natürlichen Schritt hin und her in der Meditation. Lerne vorsichtig zu sein, dann gibt es nichts, was du nicht verstehen wirst. Das ist das Herzstück der Praxis. »

Diejenigen, die eine gute Erfahrung mit meditativem Gehen haben, bestehen auf seinem Aspekt der perfekten Flüssigkeit. So könnte einer der sieben Faktoren des Erwachens, *passaddhî, die* normalerweise durch Entspannung dargestellt werden, übersetzt werden. Tatsächlich ist sein sanskritischer Ursprung *pra-srab-dhî*, *dhî*, der Strom der Empfindung, der *srab,* flows, *pra,* forward, also der Begriff der Fluidität. In diesem Sinne, wenn wir die Phasen der Schritte mit einem Wort beschriften, raten wir Ihnen, sie nicht zu sehr zu detaillieren. Drei oder vier Wörter, um einen kompletten Zyklus zu beschreiben, reichen aus. Dies begünstigt eine fließende und kontinuierliche Absorption, man wird so sehr in der Stufenschaltung absorbiert, dass man die Stille des Geistes erreicht. Man könnte also zwei grundlegende Pole des Fließens in der grundlegenden buddhistischen Meditation unterscheiden, den von *ânâpânasati*, die fließende Kontinuität der Atmung, die allmählich zu den Empfindungen, Emotionen und Inhalten des Geistes diffundiert, um die Flüssigkeit des Nirvana zu erreichen. Die zweite Fließbewegung ist die des Gehens, die auch dazu neigt, auf natürliche Weise zu den anderen Ebenen der Psyche zu diffundieren, um nicht nur zum Nirvana zu führen, sondern es auch loszulassen. Dies stellt die 16. und letzte Evolutionsstufe dar, z.B. in der *ânâpânasatisoûtra*, der *ânâpânasatisoûtra der* Achtsamkeit und Atmung.

Das bewusste Gehen bringt uns zurück in den Urzustand des kleinen Buddha, der den Fuß auf die Erde setzte: Während seiner ersten sieben Schritte kamen jedes Mal Lotusblumen unter seinen Füßen heraus. Wir werden im Detail auf die Symbolik dieser Episode zurückkommen, die so wichtig ist, dass sie regelmäßig auf einer der vier Seiten der *Stupas* dargestellt wird und zum Symbol der Geburt des Buddha wird, während die anderen Seiten von der Verwirklichung von Bodhgaya, der ersten Predigt von Sarnath und Tod in Kushinagar, besetzt sind. Das anfängliche Gefühl, beim Öffnen von Lotusblumen sanft Fuß zu fassen, führt uns bereits zu der Leichtigkeit und Subtilität des Erlebnisses, in voller Präsenz zu gehen.

Neurophysiologische Interpretationen des bewussten Gehens

Es sei bereits darauf hingewiesen, dass die Fußsohle eine große zerebrale Darstellung in der sensorischen Kortikalis aufweist. Dies hat sie mit Händen, Mund, Magen und Genitalbereich gemeinsam. So verstehen wir besser, warum die Konzentration auf sie leicht zu einer tiefen Absorption führt. Die Dermis der Fußsohle beinhaltet viele Rezeptoren, Propriozeptiva, die Korpuskel von Pacini. Mit Golgi's in den Sehnen informieren sie das Gehirn ständig über den Zustand und die Position des Fußes. Aus biochemischer Sicht ist diese Fokussierung höchstwahrscheinlich mit Oxytocin und Endorphinen verbunden, die sich selbst in Serotonin umwandeln und Vergnügungszentren stimulieren, zum Beispiel den *Nucleus accumbens*, der sich auf der Rückseite der Parietallappen befindet. Endorphine wurden durch das Phänomen des zweiten Windes beim Joggen entdeckt. Der Läufer fühlt sich immer müder, aber plötzlich kommt ein Zustand der Gnade, nicht von den göttlichen Kräften, sondern von den Endorphinen, und er oder sie hat den Eindruck, dass er oder sie auf unbestimmte Zeit weiter vorankommen kann. Diese Freisetzung von Endorphinen steht im Zusammenhang mit Stress im Allgemeinen, insbesondere Hypoxie, die durch intensiven Sauerstoffverbrauch der Muskeln verursacht wird, was das Gehirn in Alarmbereitschaft

versetzt, was zur Freisetzung von Endorphinen führt. Es ist jedoch nicht verboten, in die Liste der ursächlichen Faktoren ihrer Produktion eine intensive Stimulation der Fußsohle aufzunehmen. Zu diesem Zeitpunkt würde sogar der langsame Marsch in diese Richtung gehen. Außerdem neigt der Atem bei dieser Art der Sitzmeditation dazu, sich stark zu beruhigen, was zu Hypokapnie, einem Rückgang des Kohlendioxids im Blut führt. Dies hat die gleiche Wirkung, das Gehirn zu wecken und Endorphine zu produzieren wie längeres Laufen. Es ist, als ob sich Extreme berühren, langsam gehen und querfeldein laufen. Außerdem ist der Kontakt des Fußes mit dem Boden wie eine Liebkosung, die direkt mit der Produktion von Oxytozinen verbunden ist, die dem relationalen Glück entsprechen.

Was die Knie betrifft, so fördert das Strecken der Rückseite der Knie während der Abwicklung des Schrittes eine Verlängerung der Sehnen und damit durch die Beta-Nervenfasern eine Stimulation der aktivierenden vernetzten Substanz in der Wirbelsäulenkugel. Dies ist eine Art Wachheitsthermostat für das ganze Gehirn. So dehnen und "rascheln" nicht nur die Beine, sondern das ganze Gehirn kommt aus seiner Trägheit heraus.

Ältere Menschen, die regelmäßig auf unebenem Boden, z.B. auf unebenen Waldwegen, laufen, verzögern laut Statistik den Ausbruch einer Demenz deutlich. Die für diese Art des Gehens notwendige motorische Koordination lässt das Gehirn intensiv arbeiten und hält es daher weiterhin in gutem Zustand!

Meditative Gehlehrer sind der Meinung, dass das Gehen mit den Händen hinter dem Rücken eher wie ein normaler Gang ist, in der bewussten Meditation hält man entweder die Arme locker am Körper oder man hält sie von vorne zusammen. Während der *Therapiedauer* wird die rechte Hand oft auf die linke Hand gelegt, letztere auf der Ebene des *Haras*. Beim meditativen Zen-Spaziergang umgibt die rechte Hand die geschlossene linke Faust, wobei sich der Daumen vor dem Plexusbereich befindet. Die Idee ist die der Wiedervereinigung von links und rechts, im Yoga scheint es die männliche und weibliche Strömung zu sein, die die innere Ehe, eine voll bewusste Vereinigung, bilden. In diesem Sinne ist die Wiedervereinigung der Hände vorne logischer als die Wiedervereinigung der Hände auf der Rückseite, wobei die letztere Richtung mit dem Unbewussten verbunden ist.

Ein halbes Lächeln ist ein integraler Bestandteil des bewussten Gehens. Wie Thich Nhat Hanh in seiner gewohnten Schlichtheit sagt: "Ich atme ein, ich fühle die Ruhe, ich atme aus, ich lächle. "Das Lächeln ist eine der wirklich wichtigen Dinge, die wir oft vergessen. Das Heilmittel? Übe! Und vergiss nicht zu lächeln, wenn du dich daran erinnerst, dass du einfach vergessen hast zu lächeln.....

Es gibt einen Unterschied zwischen langsamen Gehen, das sich nicht sehr von der üblichen Physiologie der körperlichen Inaktivität unterscheidet, und schnellem Gehen, insbesondere dem Treppensteigen, das intensive Anstrengungen erfordert und die gleichen physiologischen Vorteile wie Sport hat. So wurde beispielsweise festgestellt, dass das Klettern über drei Stockwerke pro Tag, was nicht sehr anstrengend erscheint, das Risiko von Herzinfarkten bereits um 30% reduziert, was beträchtlich ist. Der Mechanismus ist wie folgt: Durch schnelles Gehen oder intensive Anstrengung

auch nur für wenige Minuten wird der Stoffwechselindex für einige Stunden erhöht, d.h. die gespeicherten Fette werden während dieser Zeit verbrannt. Die wenigen Minuten intensiver Anstrengung reichen aus, um den Körper zu alarmieren, er glaubt, dass er entweder kämpfen oder fliehen muss, wie es bei grundlegendem Stress während der Evolution der menschlichen Rasse der Fall war, und dieser Alarm dauert einige Stunden. Wenn Sie Ihre Erfahrung des langsamen Gehens entwickeln, wird es immer mehr möglich, ein ähnliches Bewusstsein in das schnelle Gehen zu überführen. Es ist auch nützlich, normal gehen zu können, aber mit vollem Bewusstsein, wenn man an öffentlichen Orten üben will, diskret zu bleiben und die Aufmerksamkeit der Menschen nicht durch ein seltsam verlangsamtes Tempo und eine seltsame Handhaltung zu erregen.....

Der *Shri Pada* und der Fuß in der indischen Tradition

Der *Shri Pada,* auch von Christen und Muslimen als Adamsgipfel bezeichnet, stellt den heiligen Gipfel Ceylons dar, auch wenn er nicht sein geografischer Gipfel ist. Es ist das Objekt einer sehr alten Pilgerfahrt, die Menschenmassen anzieht. Die Tradition ist es, nachts nach oben zu gehen, um bei Sonnenaufgang oben zu meditieren. Schon der Begriff *Shri Pada* bedeutet "der ehrwürdige, prächtige, leuchtende Fuß". Im Sanskrit bedeutet *Padam* nicht nur den Fuß, sondern auch die Ebene. Den Fuß des Gurus anzubeten bedeutet also auch, seine Ebene anzubeten, sie durch seine eigene Praxis mit Hilfe der hingebungsvollen Identifikation erreichen zu können. Die Realisierung wird *param-padam* genannt, buchstäblich die höchste Ebene. In der alten buddhistischen und vishnuistischen Tradition waren Fuß und Rad die einzigen Symbole, die den Buddha und Vishnu hervorriefen. Das Rad ist ein Sonnenzeichen, ob es nun Dharma im Falle des Buddha ist oder dem *Chakra* entspricht, eine Waffe in Form einer Sonnenscheibe im Falle von Vishnu. Was den Fuß betrifft, so wurde er zunächst nur in den Felsen verehrt, dann wurde er vielfältiger dargestellt. So bedeutet das Gehen, wie Buddha es getan hat, die Füße in die richtige Richtung zu lenken und allmählich auf die richtige Ebene zu gelangen. In burmesischen oder thailändischen Tempeln gibt es Buddha-Füße von mehreren Quadratmetern, die mit verheißungsvollen Zeichen bedeckt sind, die für die Tathâgata charakteristisch sind.

Der Fuß in der indischen Tradition wird fast automatisch mit dem Lotus in Verbindung gebracht, dies basiert auf einem Wortspiel, *Padma* bedeutet Lotus und *Padam* der Fuß. Dieses Bild des sich öffnenden Lotus ist wichtig, denn es ermöglicht es, mit dem Finger die Vereinigung von Glückseligkeit und Leere zu berühren: Inneres Glück entsteht durch den Aufstieg der Lebenskraft aus dem Becken, birgt aber das Risiko, zu einer Bindung, ja sogar zur Sucht zu führen. Um dies zu vermeiden, wird es "abgesaugt". Ich gebe dieses Bild im Vergleich zur Aufbewahrung von Lebensmitteln im Vakuum, damit sie nicht beschädigt werden. Dies wird durch die Blüte des Lotus hervorgerufen, der beginnt, den ganzen Raum zu besetzen: In diesem Moment gibt es eine Unendlichkeit des Wechsels zwischen den Blütenblättern, die die Glückseligkeit darstellen, und den Zwischenräumen, die sie trennen, die die Leere darstellen. Wir können dann die Freude spüren, aber ohne ihre süchtig machende Seite, die automatisch zu Angst führen würde.

In einem Gedicht aus Indiens *Bhakti* (Hingabe) sprach ein Schüler zu seinem Guru und sagte: "Möge

ich der Silberstaub werden, der deinen Fuß berührt. Offensichtlich gibt es in diesem übertriebenen Bild das Gefühl völliger Demut, aber auch eine Anspielung auf eine Form des *Rajayoga* ("silbrig" wird *Rajat* genannt*)*, bei der man die Lebensenergie vom Fuß bis in die oberen Zentren leitet und so zum Guru der eigenen Empfindungsströme wird.

Die zweitheiligste Stadt Indiens nach Benares ist Haridwar, wo der Ganges aus dem Himalaya kommt. Dort ist das heilige Zentrum der Pilgerfahrt (insbesondere die *Kumbhamela, die* dort alle zwölf Jahre stattfindet) Har-ki-péri genannt, buchstäblich "der Fuß von Shiva", der Ort, an dem man, sagt die Tradition, die Spur seines Fußes sieht. Tatsächlich ist jeder, der sich manifestiert hat, der Fußabdruck von Gottes Fuß, sein Körper "darüber" bleibt unsichtbar.

Wenn du die Fußsohle in den Boden drückst, bietest du der Erde etwas an, und sie gibt es dir in Form eines Glücks zurück, das durch den ganzen Körper aufsteigt. Wenn wir wissen, wie wir diese Freude in den aufsteigenden Ebenen, auf denen sie vorbeigeht, aufblühen lassen können, durchquert sie uns ohne Bindung und wird so sehr verinnerlicht. Thich Nhat Hanh erklärt: "Achte auf den Kontakt zwischen deinen Füßen und dem Boden. Gehe, als würdest du die Erde mit den Füßen küssen. Wir haben dem Land viel Schaden zugefügt, jetzt ist es an der Zeit, sich gut um es zu kümmern.

In Indien wird empfohlen, sich die gewählte Göttlichkeit vorzustellen, den Bodhisattva oder Guru, der über dem Kopf verehrt wird und mit dem Fuß nur in *Brahma-randhra, in der* Scheitelregion, sitzt. Es ist auch eine Möglichkeit, die Glückseligkeit der Fußsohle mit der Leere des Raumes über dem Körper zu verbinden. Diese Visualisierung ermöglicht es auch, diese *Brahma-randhra*, diese Öffnung des Brahma, die normalerweise erst im Moment des Todes geöffnet werden sollte, in normaler Zeit zu schließen. Wenn es vorher gemacht wurde, kann es zu schwerem Energieverlust oder sogar zu Psychosen kommen. Andererseits erlaubt die Anwesenheit des heiligen Fußes über dem Kopf, dass positive Energie in den Körper eintritt, was hilft, die Fesseln zu lösen und die leeren Bereiche mit Energie zu füllen. Es ist daher eine äußerst therapeutische Kraft. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Mitte der Oberseite des Kopfes eine Ventilfunktion hat, die die Energie nach unten fließen lassen muss, aber nicht nach oben fließen lässt.

Der Weg ermöglicht eine tiefe Wiedervereinigung: "Im Lauf koordiniere ich meine Atmung und meinen Schritt, damit ich wirklich da sein und das Leben mit meinem Körper und Geist berühren kann. Mit meinem Körper und meiner Atmung bringe ich meinen Geist zurück zu meinem Körper, und wenn sich mein Körper und Geist verbinden, bin ich wirklich da im Hier und Jetzt. »

Die Dakota-Indianer verbinden psychische Gesundheit mit guter Kommunikation zwischen Himmel und Erde. Das Bewusstsein stellt den Himmelspol dar, die Sohle des Fußes den Erdpol. Wenn der erste in den zweiten geht, nimmt der Mensch seine Berufung als Brücke zwischen oben und unten an, und es wird ein gutes Fundament für die psychische Gesundheit gelegt.

Der Weg mit der Loslösung, die er mit jedem Schritt mit sich bringt, kann den Tod des Egos heraufbeschwören. In der Jain-Tradition, wenn ein Subjekt das Gefühl hat, dass er oder sie zu alt und zu krank ist, dass es keine Hoffnung auf Heilung gibt, wird toleriert, dass er oder sie sich entscheidet, auf die Straße zu gehen und zu gehen, bis der Tod folgt. Dies gilt nicht als Selbstmord.

Der intensiv praktizierte bewusste Weg hat also auch die Kraft, zum Tod des Egos zu führen. Wir zitierten das Beispiel dieses *Ajahn*, der auf seinem meditativen Gehweg lebte; wenn er es nicht mehr konnte, legte er sich hin und schlief, und sobald er aufwachte, begann er wieder zu gehen. Wir haben bereits erwähnt, dass diejenigen, die ihn kannten und über diese Fakten berichten, uns erklären, dass er die Überwindung des Egos schnell erreicht hat.

Mâ Anandamayî, eine weise Frau, die unterwegs ist.

Mâ Anandamayî ging gerne spazieren. Sie beschrieb sich als "Vogel am Ast", sie bewegte sich viel. Sicher, für lange Strecken war es der Zug, dann auch das Auto, als diese sich nach Indien als Transportmittel für Zivilisten ausbreiteten, aber für kürzere Strecken ging sie viel zu Fuß wie die einfachen Menschen ihrer Zeit. Sie ging auch zum Kailash und zurück von Almora, das drei Monate lang in schwierigem Gelände unterwegs war, mit der Passage des Dolma-Passes auf 5600 m Höhe. Ein alter Freund von Mâ, Rajat Narain, dem ich die erste Version meines Textes über bewusstes Gehen vorgelesen hatte, betonte mir dies: Stilles Gehen war wichtig in Mâs Praxis. Bhaiji war der große Schüler von Mâ, der ihm seinen Namen Anandamayî gab. Er erzählt in seiner Aussage *Matri Darshan:*

"Es war Ende Dezember oder Mitte Januar, mitten im Winter, und die Kälte war stark. Im Morgengrauen ging ich barfuß, mit Shri Mâ, auf den Feldern von Ramna (eine große Grünfläche im Zentrum von Dhaka in Bangladesch), die mit taufeuchtem Gras bedeckt war. Nach drei Stunden kehrten wir zum Ashram zurück.....

Seit Ende 1929, drei Jahre lang, bin ich bei Tagesanbruch bei Tagesanbruch nach Ramna gefahren. Ich trat um fünf Uhr in den Ashram ein und ging mit Shrî Mâ auf die Felder: Ich kam um zehn Uhr dreißig oder elf Uhr nach Hause, manchmal mittags oder sogar ein Uhr.... Shrî Mâ blieb während unserer Morgenspaziergänge meist still. Sie hat es nur in Ausnahmefällen gebrochen. Eines Tages, nach sechs oder sieben Monaten, sagte mir Shrî Mâ während unseres Morgenspaziergangs: "Dein aktives Leben geht zu Ende".

Jean-Jacques Enjalbert, ein Schüler von Mâ Anandamayi, ist ein Fan von Barfußgehen. Auf den gepflasterten Wegen des mittelalterlichen Dorfes Cordes-sur-Ciel geht er täglich vielleicht fünfzehn Kilometer ohne Schuhe. Im Allgemeinen beginnt Jean-Jacques seinen Tag mit einem Barfußspaziergang. Nicht nur das, sondern wenn er mitten in der Nacht aufwacht, anstatt sich steril in seinem Bett zu drehen, geht er hinaus und macht einen Spaziergang als Barfuß. Danach nimmt er seine Nacht mit einem natürlichen und erholsamen Schlaf wieder auf. Natürlich kann nicht jeder in jedem Teil der Welt mitten in der Nacht sicher ausgehen. Du kannst aber trotzdem nach Hause gehen. Diese "hundert Schritte", die langfristig praktiziert werden, werden Sie das Wesentliche, um nicht zu sagen den Hundertsten Himmel entdecken lassen.... Jean-Jacques hat diese einfache Bemerkung über den Vorteil des Barfußgehens:

> "Der Weg, den Schritt zu gehen, ist nicht derselbe. Mit Schuhen zerquetschen wir den Boden, und oft zuerst mit Absätzen. Dadurch entstehen Mikroschocks in der Wirbelsäule, die nicht gut für Gleichgewicht und Entspannung sind. Barfuß, mit dem Kissen der Fingerknochen, Zehen und Vorfuß werden wir die Erleichterung des Weges entdecken, die sich mit jedem Schritt ändert.... Der Kontakt mit der Erde ist gut an sich, wir führen Therapien mit Lehmputzen durch. Barfußgehen auf Asphalt ist ebenfalls möglich, aber es sollte im Sommer nicht zu heiß sein. Wir glauben, dass wir gehen, um irgendwo hinzugehen, aber in Wirklichkeit können wir alles fallen lassen, wir sind nur im "Ich atme" und im "Ich bin". Auch wenn sein "Huf" vom Horn bis zum Fuß beim Gehen leicht beschädigt ist, wird

er nachts wieder gemacht. Der Barfußweg erfrischt den Fuß und schafft eine tiefe Entspannung. Ansonsten neigt es dazu, in den Schuhen zu heiß zu werden, wir sind an dieses Gefühl so gewöhnt, dass wir es nicht mehr bemerken. In den Ländern des Südens wissen die Menschen das jedoch, und sie ziehen zumindest in Häusern und Tempeln, manchmal auch in Geschäften, Schuhe aus. »

Zum Abschluss dieser Frage des Barfußgehens, zwei Notizen, eine ernsthafte, die andere humorvoll. Wenn Sie sich für diese Art des Gehens entscheiden, ist es ratsam, über Ihre Tetanusimpfung auf dem Laufenden zu sein, denn es handelt sich um eine Krankheit, die nicht aus der französischen Landschaft verschwunden ist, noch immer sterben jedes Jahr etwa fünfzig Menschen in Frankreich daran. Nun, die Note des Humors. Nach guter französischer Art geht Jean-Jacques gerne in ein Dorf-Bistro und trinkt "seinen" Morgenkaffee und liest dort die Zeitung. Er ist sich jedoch der Etikette dieses wichtigen Ortes der nationalen Kultur bewusst, so dass er seine Schuhe in der Tasche vorbereitet, sie zum Betreten der Café-Bar anzieht und sie wieder auszieht, sobald er sie verlässt.... Es ist genau das Gegenteil von dem, was wir in Indien tun.

Wandern in westlichen Traditionen

In diesem Teil werden wir uns hauptsächlich auf das Buch von Frédéric Gros *Marcher* beziehen, *eine Philosophie. Der* Autor erwies Michel Jourdan und mir die Ehre, unser Taschenbuch *Marcher* zu zitieren, *das an der* Spitze der Liste in seiner Bibliographie steht. Sein Werk ist sehr gut dokumentiert über die Antike, das Christentum und das praktische Leben der Philosophen in Bezug auf das Gehen. Wir werden Zitate dieser Philosophen und Schriftsteller oder Kommentare von F. Gros verwenden und gelegentlich auf spontane, aber sehr interessante Beziehungen zum buddhistischen Denken hinweisen. Obwohl es in seinem Werk hauptsächlich um westliche Traditionen geht, schließt er es in der Tat mit einer Beschwörung des *Lung-gom-pa* ab, einem Begriff, der als "diejenigen verstanden werden könnte, die – kennen oder – mit dem Wind meditieren". Es sind diese tibetischen Wanderer, die mit außerordentlicher Geschwindigkeit vorankommen: "Alexandra David-Neels Mitreisende sagten ihm, dass er während des Marsches des *Lung-gom-pa* nicht sprechen oder ihn unterbrechen sollte, weil er in einem Zustand der Ekstase war, und dass er sterben könnte, wenn er erwacht wäre. Sie sahen ihn vorbeiziehen, impulsiv, mit offenen Augen, ohne zu laufen, aber mit jedem Schritt aufsteigend, wie ein leichtes Tuch, das vom Wind angehoben wurde. »

Verlangsamung

"Wir haben nichts Besseres gefunden, um langsam zu gehen, als zu Fuß zu gehen.... All diese Mikrobefreiungen der Transportmittel und schnellen Kommunikationen stellen nie etwas anderes dar als Beschleunigungen des Systems, die mich stärker gefangen halten. Alles, was mich von Zeit und Raum befreit, *entfremdet mich schnell.* "Schließlich, dieses Netz von Verbindungen, das uns umgibt, uns strafft und verbrennt wie eine Nexus-Tunika. Wir möchten von einer "Connexus-Tunika" sprechen können. Einige Menschen werfen sich in den Scheiterhaufen von Drogen, um ihm zu entkommen, aber es ist viel besser, sich in denjenigen zu werfen, der das Ego konsumiert, das heißt in die zentrale und friedliche Flamme der meditativen Verinnerlichung.

Das Überschreiten der Grenzen des Egos.

Frédéric Gros spürte sofort diese wichtige Rolle des Wanderns, die im Laufe der Jahrhunderte

viele Pilger aus verschiedenen Traditionen inspiriert hat:

> "Wir gehen nicht zu Fuß, um uns selbst zu begegnen, als ob es darum ginge, uns von alten Entfremdungen zu befreien, um ein authentisches Selbst, eine verlorene Identität zurückzugewinnen. Spazierengehen entkommt der eigentlichen Vorstellung von Identität, der Versuchung, jemand zu sein, es ist gut für soziale Abende, an denen sich alle gegenseitig erzählen, oder für das Büro des Psychologen. Aber ist es nicht eine gesellschaftliche Verpflichtung, die folgt (wir sind gezwungen, dem Porträt von uns selbst treu zu bleiben), eine dumme Fiktion, die auf unseren Schultern lastet? Freiheit beim Gehen soll niemand sein, denn der wandelnde Körper hat keine Geschichte, nur ein Strom des uralten Lebens. »

Nietzsche ging gerne spazieren, wir werden darauf zurückkommen, und er sagte: "Ich gehe viel, durch die Wälder, und ich habe berühmte Gespräche mit mir selbst". Das erlaubt uns, uns von außen zu sehen und unter relativ entspannten Bedingungen einen sehr nützlichen Dialog mit uns selbst zu beginnen. Er seufzt, wenn er die Hänge der *Costa dei Fiori* bei San Remo in der Region Genua erklimmt: "Wandern und reiner Himmel! Was musste ich einmal selbst quälen? "Um einen Einsiedler zu finden, zehn Stunden am Tag mit Einsiedlerwanderungen zu tun! "Und was macht der Einsiedler, wenn nicht versucht, einen Fuß, dann beide, außerhalb des Egos zu setzen? Gut zu gehen bedeutet, über den Zaun zu gehen, der letztlich zerbrechlicher ist, als wir denken, zwischen dem kleinen Selbst und dem reinen Bewusstsein. Nehmen wir uns die Zeit, Emerson zum Reden zu bringen:

> "Im Wald verlässt ein Mensch seine Jahre wie eine Schlange seine alte Haut - und egal in welchem Lebensabschnitt er sich damals befand, er ist noch ein Kind. Im Wald ist die ewige Jugend.... Dort fühle ich, dass mir nichts passieren kann, weder Unglück noch Unglück, dass die Natur nicht reparieren kann, weil meine Augen mir überlassen sind. Auf nacktem Boden stehend, mit dem Kopf in einer freudigen Atmosphäre, in einen unendlichen Raum steigend, verschwindet all unser kleiner Egoismus. Ich werde ein transparenter Schüler; ich bin nichts, ich sehe alles. »

Thoreau erklärte, dass der Spaziergang ihm geholfen habe, sich von außen, von oben zu sehen: "Der Spaziergang ist eine lange Zeit, in der ich senkrecht zu mir selbst stand". Die Nicht-Befestigung des Weges entspricht natürlich der Kultur des Nicht-Ich. Können wir diese alten Worte mit den Pilgern von Santiago verbinden?

> *Gefährten,*
> *Wir müssen vorankommen.*
> *Ohne Wohnsitz zu nehmen.*

Ein taoistischer Weiser sagte: "Füße auf dem Boden nehmen sehr wenig Platz ein. Bei allem Raum, den sie nicht einnehmen, können wir gehen. Das Gleiche gilt für unser Ego. Es ist eine Art Basis, ein wenig wie die Fußsohlen unserer Füße, aber tatsächlich können wir uns durch alles, was nicht unser Ego ist, bewegen, leben und wirklich erschaffen. Das ist das Paradoxon, das nur sehr wenige Menschen erkennen. F. Gros bemerkt mit einem richtigen psychologischen Sinn: "Langeweile ist die Unzufriedenheit, die jede Sekunde wiederholt wird, es ist der Ekel der Anfänge: alles ist müde, sobald es unternommen wird, denn ich bin es, der beginnt. Hier reinzugehen ist nicht langweilig. Einfach monoton".

Gesundheit

Der große Emmanuel Kant, sein ganzes Leben lang, bei jedem Wetter, ging eine Stunde lang zur gleichen Zeit am Nachmittag auf dem gleichen Weg vom gleichen Park in Königsberg. Diese Route ist in der lokalen Geschichte berühmt geblieben und wird heute als *Philosophenallee* bezeichnet. Er ging allein mit geschlossenem Mund. Es gibt einen grundlegenden Meditationsratschlag. Neben der Erwärmung der in den Körper eintretenden Luft und der Filterung von potenziell allergenem Staub hat die Nasenatmung höchstwahrscheinlich den Vorteil, Endorphine zu stimulieren, d. h. eine gezieltere und freudigere Aufmerksamkeit zu erzeugen und Schmerzen im Körper zu reduzieren. Wie buddhistische Mönche aß er kein Abendessen, er aß nur eine Mahlzeit pro Tag, weil er morgens mit ein oder zwei Teeschalen zufrieden war. Immer im Stil buddhistischer Mönche, hatte er eine Toleranz dafür, am Nachmittag ein wenig Käse zu essen: Er empfing Freunde zum Gedankenaustausch, von einer Stunde bis zu fünf Stunden, und bot jedem Gast immer drei Käsegerichte an. Er erklärte, dass der Zweck einer guten Ernährung nicht darin besteht, mit mehr Freude zu leben, sondern länger zu leben. Die moderne Forschung zu Ernährung und Lebenserwartung erlaubt es uns nun, die Intuition dieses Philosophen zu klären. Was den regulären Lebensstil von Kant betrifft, so inspirierte er Frédéric Gros zu einer hübschen Formel: "Disziplin ist das Unmögliche, sie ist das Unmögliche, das durch die hartnäckige Wiederholung des Möglichen besiegt wird".

Nietzsche ging viel, schon um schreckliche Migräne zu beruhigen, die wahrscheinlich aus einer Kurzsichtigkeit kam, die durch eine schlechte Brille schlecht korrigiert wurde. Er konnte nicht ein wenig lesen, ohne dass diese Migräne zurückkam, also musste er nach dem Lesen fragen. Außerdem war die natürliche Behandlung von Kopfschmerzen daher das Gehen unter freiem Himmel. Dies ermöglichte es, den ersten beiden Ratschlägen eines großen Arztes des 18. Jahrhunderts zu folgen, zu dessen Patienten Friedrich II. und Voltaire gehörten. Er empfahl: "Halte deinen Kopf kühl, deine Füße warm und sei sehr vorsichtig, was du isst. Nietzsche erklärte: "Glaubt nicht an einen Gedanken, der nicht unter freiem Himmel entstanden ist - an eine Idee, bei der die Muskeln nicht auch Teil der Feier waren". Er führte die Schwäche ihres Denkens auf die Kompression des Darms bei überwucherten Lesern zurück. In der Vorstellung des Yoga würden wir von einem Hindernis auf dem Aufwärtsweg der *Kundalini* sprechen*, das* insbesondere durch eine gekrümmte Position verursacht wird. Das Gegenmittel dazu ist die ausgehöhlte Haltung der Nieren, die in der Meditationshaltung empfohlen wird. Frédéric Gros erläutert dies mit folgenden Worten: "In zu vielen Büchern fühlen wir, wie der Körper sich verbiegt, sitzt, beugt, verbogen, auf sich selbst geschrumpft. Der gehende Körper wird wie ein Bogen aufgeklappt und gespannt: offen für große Räume wie die Blume in der Sonne[dasselbe gilt für den sitzenden Körper mit einer korrekten Meditationshaltung]. Freiliegender Rumpf, ausgestreckte Beine, schlanke Arme. Und er zitiert Nietzsche noch einmal: "Um ein Buch, einen Mann oder ein Musikstück zu schätzen, ist unser erster Reflex, uns zu fragen: "Kann er gehen?" "Wenn wir einen Gattungsnamen für diese Bibliotheksratten finden müssten, die auf sich selbst geschrumpft sind, könnte es einfach sein: *theRatatin*.....

Der große japanische Zen-Meister des 18. Jahrhunderts, Hakuin, stimmt dem in gleicher Weise zu:

> "Wenn du,[anstatt mit der richtigen Haltung zu üben], übermäßig lernst und endlos spekulierst, oder wenn du gute Praktiken vergisst, werden Brust und Atem behindert, ein Feuer wird in deinem Herzen aufsteigen, deine Beine werden kalt sein, als ob sie in Eis oder Schnee getaucht wären, deine Ohren werden mit einem Geräusch wie ein Bach in einem engen Tal gefüllt sein. Die Lunge wird unterdrückt, die Körperflüssigkeiten trocknen aus, und am Ende bist du von einer schweren Krankheit betroffen.... Als ich jung war, habe ich falsch geübt. Ich hasste die Aktivität und suchte ständig nach friedlichen, dunklen und traurigen Orten und praktizierte stilles Sitzen wie ein toter Mann. Die weltlichen Probleme unterdrückten meine Brust und das Feuer der Wut stieg leicht aus meinem Herzen. Es war

> mir unmöglich, mitten im Alltag zu üben. Mein Verhalten war instabil geworden und ich hatte Angst. Mein Körper und mein Geist waren beide ständig krank. Ich hatte immer Schweiß unter den Achseln, Tränen in den Augen. Mein Verstand fühlte sich ständig deprimiert, und ich fand kein Interesse daran, den Buddhismus zu studieren.

In moderner Hinsicht scheint es, dass Hakuin wahrscheinlich an einer ängstlichen Depression gelitten hat. Wir müssen dieses Zeugnis des großen Mönchs in einen Kontext stellen, er bringt diese Erinnerungen an den Anfang eines Briefes an einen großen Laien, Lord Nabeshima, einen Provinzgouverneur. Der Zweck des Briefes war eindeutig, ihn zu ermutigen, den spirituellen Weg in den vielen Aktivitäten, die er täglich durchführen musste, zu praktizieren.

Inspiration

Montaigne schrieb seine für die Erneuerung des Denkens so wichtigen *Essays,* die die Renaissance charakterisierten und von einem Ende des Spektrums zum anderen gingen, in seiner so genannten *Promenade*: "Meine Gedanken schlafen, wenn ich bei ihnen sitze. Mein Verstand geht nicht allein, es ist, als würden meine Beine ihn schütteln.

Nietzsche erkannte, dass man nicht mit den Händen schreibt, "man schreibt nur mit den Füßen gut". Es ist kein Zufall, dass der Rhythmus des alten und klassischen Gedichts als Fuß bezeichnet wird. Die Stimulation der Fußsohle weckt Aufmerksamkeit, nicht nur, um sich nicht zu verletzen, wenn man barfuß geht, sondern auch, weil es hilft, besser zu hören: "Meine Ohren standen auf, um zu hören, weil seine Ohren, der Tänzer sie auf den Zehen trägt" (Wir werden im nächsten Kapitel sehen, dass Jacques-Alain Lachant eine physiologische Schlaufe Fußhand und Auge beschreibt, so dass es scheint, dass wir auch das Ohr hinzufügen können). In Èze zwischen Nizza und Menton, in einem steilen Winkel über dem Meer, kann man immer dem "Nietzsche Weg" folgen, den er gerne ging, als er *So sprach Zarathoustra* schrieb. Vor kurzem habe ich eine Pilgerreise zur hübschen Burg von Eze unternommen, die das Mittelmeer überblickt. In Rapallo an der ligurischen Küste bestieg er den *Monte Allegro, den* Hauptgipfel der Region, und das weckte offensichtlich seine Freude.... Sagen sie nicht, wenn alles gut funktioniert "Es läuft"» ? Ist es nicht eine klare Anspielung auf diesen Zustand jenseits des Egos, in den der Weg uns natürlich bringt, wo nicht mehr ich es bin, der geht, sondern "Das", das in mir geht? Theisten werden beeilen, einen persönlichen Gott zu erwähnen, aber die Realität kann einfacher und direkter sein.

Während eines zweijährigen Spaziergangs in den Wäldern des Nordostens der Vereinigten Staaten ließ sich Thoreau von zwei Büchern inspirieren: *Walden,* was auf Deutsch "die Wälder" bedeutet, und *Walking,* das sozusagen die erste Abhandlung über die Philosophie des Wanderns ist. Er mochte besonders Morgenspaziergänge und sagte: "Gesundheit wird an der Liebe zum Morgen gemessen". Wir haben eine Reihe von Neurotransmittern, die im Schlaf erhöht sind und beim Aufwachen abnehmen müssen, und umgekehrt eine weitere Reihe, die im Schlaf reduziert wird und beim Aufwachen zunehmen muss. Es sind Bewegung und Licht, die diese Umkehrung fördern. Wenn es nicht geschieht, bleibt man in einem abnormal verlängerten Zustand der Schläfrigkeit, der schnell als depressiv empfunden werden kann. Darüber hinaus ermöglicht das Gehen, im Fleisch des Schrittes die subtilsten Intuitionen, die höchsten Ideale zu verkörpern. Es fördert, wie im Buddhismus empfohlen, die Vereinigung von *Samsâra* und *Nirvana.* In diesem Sinne riet Thoreau: "Bitte, nur eine Welt auf einmal".

Wettbewerb

Der Marsch bietet nicht nur literarische, sondern auch politische Inspiration im Sinne eines

organisierten Protestes. Diese Gandhi-Tradition setzt sich bis heute in Indien fort, mit dem großen Marsch der enteigneten Stämme nach Delhi im Jahr 2012, der mehrere zehntausend Menschen zusammenbrachte und sie schließlich von der Zentralregierung gewann. Kehren wir also zum ersten großen Marsch des Mahatma zurück. 1930 fehlten ihm die Ideen zur Bekämpfung der britischen Besatzung. Er sagte dem großen Dichter Rabindranath Tagore, der ihn am 18. Januar besuchen kam: "Ich sehe kein Licht in der Dunkelheit um mich herum". Doch seine "kleine Stimme", wie er sie nannte, sprach bald zu ihm: "Du wirst gehen, du wirst gehen, du wirst ans Meer gehen und du wirst Salz sammeln". Die Idee war, die Steuer und das unfaire Monopol, das die Kolonisatoren bei der Gewinnung und dem Verkauf von Salz geltend gemacht hatten, in Frage zu stellen. Der Marsch dauerte 44 Tage, vom Ashram am Ufer des Sabarmati-Flusses in Ahmedabad bis zu Dandi an der Küste von Gujarat. Sie gingen zu 80, sie kamen zu mehreren tausend. Unterdessen war sich die ganze Welt dieser symbolischen Provokation des Mahatma gegen das britische Empire bewusst. Sobald er eine Handvoll Salz am Dandi Beach aufhob, wurde er von den Besatzungstruppen verhaftet und inhaftiert, aber das Britische Empire versank dabei in eine lächerliche Situation, von der es sich eigentlich nie erholte und die gewissermaßen den Beginn dieses Prozesses des Zusammenbruchs des Kartenhauses darstellte, der die Kolonisierung gewesen war. Dieses Bild von der Abreise des Mahatma zum Salzmarsch wird in Form einer Reihe von Statuen in der Nähe der Residenz des Premierministers in Delhi dargestellt und markiert Pandit Nehru:

> "Bilder kommen mir in den Sinn, viele, von diesem Mann mit einem Blick, der so oft lacht und gleichzeitig einem See unendlicher Traurigkeit ähnelt. Aber aus all diesen Bildern taucht eines auf, das bedeutendste, dasjenige, in dem ich ihn sah, mit seinem Stock in der Hand, für Dandi zu laufen beginnen, während des Salzwanderns 1930. Er war der Pilger auf der Suche nach der Wahrheit, ruhig, friedlich, entschlossen und furchtlos. »

Einfachheit, Freude und Mitgefühl

Zyniker wie Diogenes verbanden die Einfachheit eines nomadischen Lebens mit sozialem Protest. Es waren Figuren von außen, wie sie in den meisten Traditionen zu finden sind, sei es bei den *Malamatis* Sufis, im Islam oder beim Tantriker der linken Hand im Hinduismus-Buddhismus. Auch in diesem Sinne entfernt uns der ruhige Gang von Konventionen und sozialer Heuchelei, was Rousseau in den *Rêveries d'un Promeneur solitaire* und in seinem *Diskurs über den Ursprung und die Grundlage der Ungleichheit unter den Menschen* gut entwickelt. Es erlaubt uns, zum Wesentlichen zurückzukehren, d.h. zum Leben in uns und zum Mitgefühl:

> "Indem ich alle wissenschaftlichen Bücher, die uns lehren, nur noch die Menschen so zu sehen, wie sie waren, und indem ich über die ersten und einfachsten Operationen der menschlichen Seele nachdenke, glaube ich, dass ich zwei Prinzipien sehe, die der Vernunft voraus sind, von denen eines für uns für unser Wohlergehen und die Bewahrung unserer selbst von großem Interesse ist, und das andere eine natürliche Abneigung gegen jedes sensible Wesen, und insbesondere unsere Mitmenschen, zugrunde geht oder leidet. »

F. Gros kommentiert *Les Rêveries d'un promeneur solitaire*, indem er auf dieses Mitgefühl mit uns selbst besteht, eine so wichtige Eigenschaft, dass sich leises Gehen entwickelt:

> "Es gibt Erinnerungen, die einen brüderlichen Aspekt hervorrufen: Sie sind für uns wie ausgediente alte Brüder. Und für uns selbst werden wir dieser alte Bruder: derjenige, den wir aus dem einzigen Grund lieben, warum *er gelebt hat.* Durch diese Schritte nehmen wir uns also selbst in Zuneigung. Wir vergeben uns gegenseitig, anstatt Ausreden zu finden. Nichts mehr zu verlieren, nur noch zu gehen.

> Und alles um uns herum nimmt dieses neue Gesicht an: mit Nachsicht, der furchterregende Vogel, der beobachtet, mit Nachsicht, nach der zerbrechlichen Blume, die sich beugt, mit Nachsicht, dem dicken Laub. Denn in dem Moment, in dem wir nichts mehr von der Welt erwarten, in diesen nutzlosen und ruhigen Spaziergängen, dann gibt er sich auf, gibt sich hin, gibt sich hin, gibt sich auf. Alles wird dann als Ergänzung gegeben, kostenlos dank der Anwesenheit.... Die *Rêveries* lassen uns die letzten Spaziergänge im Juni erraten, in einer wunderbaren Zufriedenheit: weit über das Erreichte hinausgehen, in einer Entspannung des Seins.

Es gibt einen Unterschied zwischen Vergnügen und Freude, erstere ist durch die Wiederholung erschöpft, letztere nimmt im Gegenteil zu. Nach Aristoteles und Spinoza ist Freude Bestätigung, sie kommt vor allem von einer Aktivität, die sich leicht entfaltet. Dies ist vergleichbar mit der *Strömungslehre* der positiven Psychologie, insbesondere Cziczecmihalyi. In diesem Sinne ist das Gehen in einer guten Position, um diese Freude zu induzieren, die die Dimension des reinen Bewusstseins des Seins annimmt, und wir finden *satchidânanda*, die Triade des Absoluten nach dem Vedânta, als Bewusstseinsfreude:

> "Der Körper ohne Hunger und Durst, ohne Leiden, der Körper im Ruhezustand und die Tatsache, sich einfach lebendig zu fühlen, reicht für die höchste Freude, die reine Intensität, die absolute Bescheidenheit: das Leben, das Fühlen hier, das Schmecken seiner Gegenwart und das der Welt in Harmonie. »

Kapitel 5

Wandern: Übungen aus dem Westen und Osten.

DER LUFTSPAZIERGANG: EINE WISSENSCHAFTLICHE MEDITATION ÜBER DEN SCHRITT

Jacques-Alain Lachant praktiziert Osteopathie und Haptonomie zur gleichen Zeit wie Frans

Veldman. Er spezialisierte sich auf die Rehabilitation, sogar auf die Gehausbildung. Er arbeitet oft in Teams mit anderen Spezialisten auf diesem Gebiet, Orthopäden, Podologen, Psychomotorikern, Physiotherapeuten, etc. zusammen. Sein Wissen über Dynamik und Vitalität in der vertikalen Haltung wendet er auf sich selbst an: Er arbeitet 12 oder 15 Stunden am Tag mühelos im Stehen mit seinen Patienten. Wie macht er das? Er erklärt es uns in seinem *Buch La marche qui soigne.*

Seine Hauptidee beim Gehen ist, dass es tragend und antreibend sein sollte: Das bedeutet sowohl ein deutliches Anheben der Ferse als auch das Greifen des Bodens mit den Zehen des hinteren Fußes am Ende der Trittwalze. Normalerweise wird der vordere Fuß nach vorne geschleudert, stattdessen wird die hintere Ferse geschoben. Du kannst den Unterschied in der Dynamik spüren, der dadurch entsteht, dass du deine Zehen am Boden greifst, indem du versuchst aufzuhören, wenn du aufhörst, auf die Zehen zu klettern: Wenn du deine Zehen nicht benutzt, wirst du nicht weit klettern, sonst wirst du spüren, wie eine Kraft dich nach oben drückt. Ein guter Spaziergang ist derjenige, bei dem man die Energie spürt, die einfach durch den Unterleib und den Rücken aufsteigt, wir sind nicht so weit von der Besteigung der Kundalini im Yoga entfernt, die auf eine sehr einfache und natürliche Weise erlebt wird. Wir kommen auf die Details der Technik zurück und sprechen zunächst über die Phasen der Gangartentwicklung des Kindes.

Gehen in der kindlichen Entwicklung

Wir werden uns wahrscheinlich an das Lied erinnern: "Der beste Weg zum Gehen ist, einen Fuß vor den anderen zu setzen! "Diese scheinbar einfache Funktionsweise tritt jedoch bei Kindern nur sehr langsam auf und kann sogar mit schlechten Gewohnheiten erlernt werden, die bei Erwachsenen zu funktionellen oder gar anatomischen Störungen führen. Darüber hinaus sind Gleichgewichtsstörungen bei älteren Menschen eine Hauptursache für Unfälle und sogar den Tod durch Kopfverletzungen oder einen gebrochenen Oberschenkelhals, der sich nicht erholt. Darauf werden wir später noch zurückkommen. Lassen Sie uns nun die Dinge klären:

> "Etwa im dritten Monat beginnt das Kind auf dem Bauch, sich in der Verlängerung aufzurichten, indem es sich auf beide Arme stützt.
>
> Während des sechsten Monats entwickelt das Kind die kreuzmotorische Koordination der Gliedmaßen, sowie den axialen Muskeltonus seines Körpers, es ist der Anfang der Erfahrung, die es erlaubt, seine Sitzhaltung zu stabilisieren. Gegen den achten Monat beginnt er zu kriechen, gegen den zehnten Monat kann er auf den Möbeln stehen oder von seinen Eltern unterstützt werden.
>
> Bereits im zwölften Monat kann das Kind anfangen, alleine zu laufen. Die lumbale Wirbelsäulenkrümmung und die Vorwärtsneigung des Beckens entwickeln sich parallel. Das Kind muss sieben Schritte machen können, bevor der Kinderarzt es definitiv als Geher betrachtet.
>
> Allerdings wird es bis zum Alter von vier Jahren dauern, bis er den Gang eines Erwachsenen erlernt hat, d.h. mit einer diametral entgegengesetzten Kreuzung der oberen und unteren Gliedmaßen. Auch wenn sich das Baby durch die Hand oder den Unterarm seiner Mutter unter dem Gesäß unterstützt

fühlt, steht es ganz leicht aufrecht und richtet seinen Kopf auf, weil es sich sicher fühlt. Eine gute Meditationshaltung versucht, die Erinnerung an diese befriedigenden Erfahrungen in der Kindheit wiederherzustellen. Es wird noch mehr Arbeit erforderlich sein, wenn diese Erfahrungen in diesem frühen Stadium des Lebens gestört werden. »

In der Meditation versuchen wir regelmäßig, den Rücken aufzurichten, um Schläfrigkeit zu bekämpfen. Dies ruft fast die erste Bewegung des Kindes etwa im dritten Monat hervor. Die andere grundlegende Haltungsschulung, das Graben und Kippen des Beckens, entspricht dem Aussehen eines zweibeinigen Gehens um den zwölften Monat. Das Symbol ist kraftvoll, denn diese Art des Gehens unterscheidet den Menschen von anderen Spezies, außer dem Pinguin.... der auch zweifüßig ist, offensichtlich in seinem eigenen Stil! Der zweibeinige Spaziergang wird von den Vorfahren der Menschen seit etwa 5 Millionen Jahren praktiziert.

Jeder hat im Leben Lasten zu tragen. Wir werden sie nur dann gut tragen, wenn es uns gut geht! Dazu ist es notwendig zu verstehen, wie der Impuls von der Ferse des angehobenen Hinterfußes über das Becken und den Bauchmuskel auf den Kopf und sogar auf die Hände übertragen werden kann. Wichtig ist, keine Last zu haben oder nicht, sondern gesund *zu sein* und im Leben voranzukommen!

Der Gehstil ist so charakteristisch, dass man einen Freund von hinten erkennen kann, wenn er geht. Im Allgemeinen können wir den Ansatz eines Mannes von dem einer Frau unterscheiden.

Gehstörungen und die Bedeutung der Prävention

Jacques-Alain Lachant fasst die Situation wie folgt zusammen:

So verzeichneten WHO und Inserm 2008 in Frankreich 9412 Todesfälle durch Stürze, alle Ursachen und Altersgruppen zusammen. Generell und statistisch gesehen sind Stürze die häufigste Ursache für traumatische Unfälle im täglichen Leben mit Todesfällen weltweit. Sie betreffen jeden dritten Menschen über 65 Jahre. Ab dem Alter von 75 Jahren werden Stürze am schwersten. Und Hausstürze sind in 78% der Fälle die Hauptursache für Unfallverletzungen. In 41% der Fälle führen Stürze zu Frakturen, insbesondere der unteren Gliedmaßen, die tödlich verlaufen können, wie dies bei Schenkelhalsfrakturen der Fall sein kann.

Problematisches, nicht unterstützendes Gehen manifestiert sich wie folgt:

- Wenn der erste Impuls von einem Knie, Becken oder einer Sitzbeinschmerzen, einem Bauchbereich oder einer Brust oder Schulter oder einem Kopf oder Augen ausgeht, oder wenn er vom vorderen Fuß ausgeht, der noch weiter nach vorne geworfen wird.

- Wenn das Becken nicht vom Grundton gehalten oder getragen wird, wenn es eine seitliche Pendelbewegung gibt, wenn der abdominale Grundton fehlt,

- Wenn das Subjekt von der Geste und dem Schritt abwesend ist.

All dies führt zu einem nicht unterstützenden Gehen, das dadurch gekennzeichnet ist, dass sich selbst eine Person, die leichtgewichtig ist, durch das Gefühl der Belastung, schwer fühlt, was mit den Informationen zusammenhängt, die durch den gesamten Muskeltonus des Körpers übertragen werden.

Es wird geschätzt, dass es in Frankreich 20 Millionen Wanderer gibt, und wir haben 120.000 Kilometer markierte Wanderwege im Land. In Europa üben 8 Millionen Menschen Nordic Walking aus. Dennoch bleibt die körperliche Bewegungsmangel mindestens ebenso wichtig wie das Rauchen: 45 % der Menschen verbringen neben der beruflichen Arbeit zwischen zwei und vier Stunden am Tag vor dem Bildschirm und 26 % zwischen sechs und neun Stunden während der Arbeit. Dies führt offensichtlich zu einer Abnahme des Gehens und einer Zunahme des Gewichts. Schlechte Positionen während der Arbeit sind eine ergonomische Ursache für die Gehpathologie. In Europa sterben schätzungsweise 600.000 Menschen jedes Jahr an den Folgen körperlicher Inaktivität. Daher ist es wichtig, ja sogar dringend, die Menschen zu ermutigen, gesund zu gehen.

Auf dem Weg zu einem Heilungsweg

Die Verankerung in der Sohle des hinteren Fußes und sein Auftrieb sind das Hauptelement. Es ist ein Antriebssystem, ähnlich wie zu Beginn des Sprints. Selbst wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, können Sie die dynamische Haltung fördern, indem Sie ein Objekt, wie beispielsweise einen kleinen Ball, sinnvoll unter die Basis eines der beiden Füße, direkt hinter den abgerundeten Vorfuß legen. Alles, was du tun musst, ist, es dort hinzustellen, und es wird als Erinnerung dienen. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Körpervertikalität und der psychischen Vitalität. Diese Vitalität des Therapeuten ist gut für den Patienten. Darüber hinaus wartet letzterer eingehend darauf, dass er diese Energie auf ihn überträgt.

Der Vorteil des Gehens mit Antrieb, dem "Tragen", besteht darin, dass es die Bewegungsanstrengungen auf den zentralen Bereich des Bauches überträgt. Dies erhöht die Lendenlordose und bringt die Vertikale des Körpers nach vorne, die beim "Talonanten"-Gang zu weit zurück lag. Wie ein Patient, der diese Arbeit gemacht hat, bezeugt:

> *"Meine üblichen kleinen Schritte konnten verlängert werden, indem man sich auf die Zehen lehnte, anstelle der Fersen, die den Körper zuvor leicht nach hinten kippten. Ich musste lernen, meine weniger gebeugten Knie zu benutzen, um beim Gehen natürlich eine wechselnde Spannung des Beckens zu bekommen. Die Auswärtsdrehung der Hände, bei der die Arme beim Bewegen schwingen, war entscheidend dafür, dass ich auf natürliche Weise einen korrekten Gang erlernen konnte. Diese natürliche Entriegelung korrigierte allmählich die signifikante Asymmetrie zwischen der rechten und linken Seite meines Körpers.... Mein Körper hat sich endlich diese neuen Haltungen gemerkt, die natürlich werden... So habe ich weniger existentielle Angst, ich kaue weniger. Ich bin in Unmittelbarkeit präsent, mehr zu Hause und weniger besorgt über die Beziehung zum anderen des Bildes, das ich reflektiere. Ich werde nicht mehr auf die Grundlagen eingehen. Der Klick erfolgte, als ich meinen Fuß richtig setzen konnte. Ich fing an, mich wirklich besser zu fühlen, als ich den Boden mit den Zehen greifen konnte.... Die Unterstützung meines Beckens, das ich vorher zu sehr losließ, ließ meinen Körper beim Gehen mechanisch aufrichten, was auch hilft, ihn zu lösen. Ich habe meinen Platz im Weltraum*

zurückerobert, der mir zusteht, und sozusagen nehme ich meine Rechte zurück. Ich fühle mich respektabler, symbolisch mehr "gegründet zu existieren", ich werde mehr von Stiftungen unterstützt. »

Jacques-Alain Lachants Verbindung zwischen gestörtem Gehen und psychischem Leiden ist auch aus der Perspektive des meditativen Gehens interessant. Wir verstehen die Macht der letzteren besser:

> "Die Psyche eines Menschen im Leidenszustand kann durch ein vorhandenes und leichtes Bewegungssystem unterstützt werden. Das Gefühl, sich selbst, den Körper, zu verankern, beeinflusst durch den Tragegang das Wohlbefinden, dann das Wohlbefinden. Wenn Unsicherheit mit Misserfolgen in der primären Begegnung des Babys mit dem Elternteil zusammenhängt, kann sie ein ganzes Leben lang verheerende Folgen haben. In den günstigsten Situationen wird das Subjekt eine lange psychotherapeutische Reise antreten, aber ohne die Gewissheit, dass die grundlegende Unsicherheit gelöst wird. Ich bestätige jedoch, dass es möglich ist, die grundlegende emotionale Sicherheit bei Erwachsenen, die unter frühen psychologischen Leiden leiden, auch in einem späten Stadium wiederherzustellen. Das Gefühl, das Gefühl der Sicherheit wird im Körper eines Subjekts geboren, in seinem Fleisch, dann, in Etappen, gewinnt er die Psyche. Andererseits kann die Psyche durch Resonanz unter der unsäglichen Unsicherheit des Fleisches leiden. Dies ist der Fall bei psychomotorischen Störungen, die eine frühe Depression fördern. »

Die gemeinsame Rekrutierung des Grundtons und die Kontraktion der Zehen löst den Reflex aus, den Blick zu heben. Dieser Prozess ist von grundlegender Bedeutung für die Sturzprävention, insbesondere für ältere Menschen. Es gibt eine tonische Hand-Augen-Fuß-Schleife, die den Gesamtklang des Körpers beim Gehen harmonisiert. Die Entwicklung der räumlichen Präsenz ist von zentraler Bedeutung, da sie ein Gefühl von Energie und Leichtigkeit vermittelt. Andererseits zeigen die Hände, die beim Gehen gefroren und mit dem Körper verklebt sind, eine bestimmte Form der Nicht-Präsenz beim Subjekt.

Ob es nun die Mutter ist, die ihr Kind führt, oder der Therapeut, der ihr Kind zum Gehen umerzieht, wir müssen betonen, wie wichtig es ist, die Aktion mit Worten zu begleiten. Natürlich sind wir sehr an der Bedeutung der Worte interessiert, aber wir haben einen schnellen Effekt, indem wir die Angst durch die Einheit der Empfindungen verringern, die die vom Menschen ausgesendete Schallvibration unmittelbar in seinem Körper und in dem der anderen um ihn herum verursacht. Tatsächlich ist es mit einem Gefühl der Körperfragmentierung verbunden. In diesem Sinne behauptet jemand, der unter viel Stress steht, "ein fragmentiertes Leben" zu haben. Wenn das Wort auch gesungen wird, wie bei der Rezitation eines Gebets oder Mantra, wird es das Gefühl von Kontinuität und Einheit verstärken. Tatsächlich sind die gesprochenen Sätze mehr gekürzt und unterbrochen als die gesungenen Sätze. Darüber hinaus, wenn ein Elternteil mit dem Baby oder ein Therapeut mit dem Patienten spricht, macht schon der Klang der Sprache seinen Atem hörbar. Wenn letzteres ruhig ist, was der Fall sein sollte, wird der Frieden des Sprechers demjenigen sofort helfen, dem geholfen wird, durch Osmose oder Spiegeleffekt, könnte man sagen. Ein guter Vagustonus ist mit einer tieferen Stimme und einem allgemein längeren Atem verbunden und wird durch diese Art von Stimme des Sprechers sofort kommuniziert.

Wir verbinden Zen und *Kin-Hin*, das langsame Gehen zwischen den Sitzungen im Dojo, mit dieser

Bedeutung des grundlegenden muskulären Tonus des Bauches beim Gehen. Es stellt die Kohäsion der Fließfähigkeit von Bewegungen und Verschiebungen sicher. Viele Patienten sind überrascht und erfreut, dieses Merkmal und die vielen Empfindungen, die davon abhängen, zu entdecken, insbesondere auf psychologischer Ebene. Das Gefühl der Leichtigkeit während dieses Spaziergangs spiegelt einen guten Muskeltonus des Körpers wider. Diese Tonizität wird als Grund-Tonizität bezeichnet. Es ist in der Nähe des *muskulösen Tonus der Wachsamkeit*, der mit der Alarmierung, ja sogar der Selbstverteidigung verbunden ist. Der *Eutonus*, also der "richtige Ton", ist mit der Empathie der Begegnung verbunden. Was den *erweiterten Muskeltonus* betrifft, den vierten der vom Haptonomen Frans Veldman definierten Töne, so können damit externe Objekte als lebende Instrumente in die körperliche Erfahrung integriert werden. Diese Beschreibung steht im Einklang mit Rizzolatis Erkenntnissen über Spiegelneuronen.

Patienten, die die Hände beim Gehen nicht mit einbeziehen oder die wie auf einer schmalen Linie zu gehen scheinen, sind ängstlich und verletzlich. Es gibt auch Patienten, die überhaupt keine Energie haben, die sich in einer motorischen Passivität befinden und wie Schlafwandler gehen.... Doch dank der Arbeit des Aerial Walking wird das Gefühl der Leere oder das Fehlen von Raumempfindungen durch eine Wahrnehmung des gesamten Raumes ersetzt. Dieses Gerüst mit Körperlichkeit ermöglicht es den Patienten, zum Beispiel das Gefühl ihrer Taille und die Grenzen ihrer Konturen zu entdecken. Diese neuen Wahrnehmungsempfindungen sind grundlegend für Patienten mit früh einsetzenden chronischen depressiven Störungen. Für einige ist die Entdeckung des Gefühls ihrer Körperlichkeit ein Sieg über ein tiefes Gefühl der Unsicherheit. Diese Beobachtung bringt uns zurück zu dem Zustand, ein Baby zu sein..... Wenn das jüngste Kind von einer körperlich, psychologisch und emotional umhüllenden und präsenten Umgebung profitiert, erlebt es ein Gefühl von Geborgenheit.

Wenn die Arbeit des gesunden Gehens mit Meditation und regelmäßiger sportlicher Betätigung kombiniert wird, trägt sie wesentlich zum persönlichen Wohlbefinden bei.

Die Rolle der Hände beim Gehen

Die Verwendung von Händen beim Gehen erinnert an die Nachahmung und das Wiedererleben des Tigers, wie von Thich Nath Hanh empfohlen. Wir werden wieder ein Vierbeiner, flexibel und kraftvoll zugleich. Dies bezieht sich auf Jacksons (1958) Prinzip der Auflösung. Er beschrieb dieses Gesetz in pathologischen Situationen, wie z.B. wenn der Kortex - durch einen Schlaganfall - vom Hirnstamm getrennt ist, ist es der Hirnstamm, der die Macht übernimmt, indem er archaische Reflexe hervorbringt, die zuvor völlig vergessen schienen. Ebenso, wenn wir eine Reihe von Problemen beim normalen Gehen haben, können wir Unterstützung in Anspruch nehmen und unsere Batterien wieder aufladen, indem wir zu einer älteren Funktion zurückkehren, nämlich dem Vierbeinergang. Dies lässt sich einfach visualisieren, indem man sich zum Beispiel mit dem Tiger identifiziert. Die wahrscheinlichste Form der Religion und die älteste Form der Therapie der Menschheit ist die Trance. In der Trance wird der Mensch in ein Tier, also in einen Vierbeiner verwandelt, und der Gott, der das Subjekt besitzt, wird durch die Art des Tiergehens erkannt, die er

annimmt. Jeder Gott ist mit einem Tier verbunden, das als sein Reittier bezeichnet wird. Die Betonung der Hände als integraler Bestandteil des Marsches ruft indirekt diesen Zustand der Identifizierung von Trance hervor. Diese Kombination von Händen und Füßen kann auch die übliche Praxis der Reinigung in der buddhistischen Meditation beinhalten, bei der Energie und Spannung vom Kopf auf die Hände und Füße abgesenkt werden; sie hat auch mit dem natürlichen Prozess des Einschlafens zu tun, bei dem man gerne Kopf, Hände und Füße warm hat, damit man sich aufgeben und friedlich in den Schlaf gleiten kann.

Eine weitere von Thich Nhat Hanh empfohlene Art des Marsches ist der Marsch des Kaisers. Es geht darum, die gesamte Fußsohle flach auf den Boden zu legen, ohne die Ferse oder den Vorfuß zu bevorzugen. Diese flache Verlegung ist vergleichbar mit dem Siegel des Kaisers, das er am Ende eines Briefes anbringt, der dem Dokument seine Autorität verleiht. Diese Abflachung des Vorderfußes ist auch ein integraler Bestandteil der tragenden Stufe von Lachant. Sie ermöglicht es, über die Dualität zwischen Vorder- und Rückseite des Fußes und der Dualität im Allgemeinen hinauszugehen.

Zu einer Patientin, die in ihrem Gang festsaß, hatte Lachant plötzlich die Idee, ihr zu sagen:

"Benutze zuerst deine Hände zum Gehen, als ob sie die Kontrolle über deinen Körper hätten und lade den Rest der Gehbewegung ein. "Was ich dann sehe, erfüllt mich mit Emotion: Es bewegt sich ganz und gar und normal in einer schönen, harmonischen und flüssigen Bewegung. Um diese neue Gehbewegung aufzunehmen, wiederholt sie sie gut, ausgehend von einer vorrangigen Präsenz ihrer beiden Hände im Raum. An diesem Tag genossen wir das Vergnügen, gemeinsam ein heiliges Rätsel gelöst zu haben: wie man die alte Disharmonie des Gehens überwindet..... Seitdem geht es Suzanne gut, und sie hat die Wanderungen wieder aufgenommen.

So wie die Hand der Mutter das Gesäß des Babys stützt und ihm das Selbstvertrauen gibt, sicher zu sitzen, so hat auch die "Hand des Bewusstseins" die Fähigkeit, die Ferse zu stützen, die sich erhöht, wenn das Baby mit dem hinteren Fuß geht. Dies führt zu einer vollständigen Dehnung der Kniekehle, die uns so gut und angenehm wie ein Gähnen aufweckt.

Im bewussten Spaziergang nach Zen, dem *Kin-in,* das zwischen den Sitzungen durchgeführt wird, liegt der Schwerpunkt auf der Konzentration mit Unterstützung des Mittelfußknochen-Phalangealgelenkes der Großzehe und dem Druck beider Hände vor dem Plexus. Wir gehen sowohl nach vorne als auch nach innen. Außerdem, um mit den Worten zu spielen, könnte man sagen, dass der durch das Anheben der Ferse des hinteren Fußes hervorgerufene Anstieg die Spannungen und Negativitäten, die sich im Körper außerhalb des Gehens angesammelt haben, "ausgleicht". Es geht also darum, dieses Wachstum zu spüren, das austrocknet.....

Bewusstes Gehen ist ein natürlicher Weg, um die Muskelbelastung zu reduzieren: Es wird durch eine permanente Überlastung ausgedrückt. Hier ist, was der Spezialist sagt:

> Es ist eine übermäßige Arbeit aller unserer Muskeln außerhalb jeder Form von Aktion. Es ist, als ob wir eine schwere und schwere Last tragen würden. Dies muss zunächst im wörtlichen Sinne, aber auch im übertragenen Sinne verstanden werden, denn es handelt sich nicht um eine bewusste und

freiwillige Anstrengung, sondern um einen Zustand des Seins. Der Ladezustand kann auch durch eine Form der großen unbewussten Muskelpassivität in den häufigsten Bewegungen und Gesten ausgedrückt werden. Diese beiden Zustände haben die gleichen Auswirkungen auf die Gelenke: mechanischer Überdruck und unendlich wiederholtes Mikrotrauma der Gelenke. Langfristig entwickelt sich die Arthrose schneller. Im Gegenteil, die durch das Gehen induzierte Leichtigkeit ist eine Körperkondition mit geringerer Schwerkraft. Verursacht wird sie durch den grundlegenden neuromuskulären Tonus, der weder aktiv noch passiv ist, aus einem Teil des Nervensystems, den Sinnesrezeptoren der Muskulatur und der Gelenke des Körpers sowie den vielen verschiedenen sensorischen Sensoren in der Haut. Im Zustand der Leichtigkeit, wie im Zustand der Liebe, verschwinden alle mechanischen Härten..... Die Botschaft dieser Leichtigkeit ist jedoch immer ein Gefühl in der Beziehung. *Es ist ein Zustand der Präsenz gegenüber dem anderen.*

Thich Nath Hanh definierte seine Zentren der Meditationspraxis und des bewussten Gehens als Kliniken, in denen Menschen, die unter dem Stress und der Beschleunigung des modernen Lebens litten, bereits lernen konnten, langsamer zu werden. Es ist daher nicht verwunderlich, dass ein Therapeut wie Lachant den Heilungsweg auf seine Weise wiederentdeckt hat, wie der Titel seines neuesten Buches zeigt, von dem wir in diesem Abschnitt eine Idee gegeben haben.

EINIGE IDEEN FÜR SPEZIFISCHERE PRAKTIKEN RUND UMS BEWUSSTE GEHEN

Wir verlassen hier das Feld des strengen *Theravada-Buddhismus*, wo wir im Allgemeinen damit zufrieden sind, zu beobachten, wie sich die Dinge wieder ins Gleichgewicht bringen, um in das Feld des Yoga zu gehen, wo wir, ohne die Bedeutung der Beobachtung abzulehnen, Fokussierungen auf bestimmte Körperteile oder bestimmte Energiebewegungen anwenden.

1) Die Arbeiten auf den "sechs Stockwerken":

Man unterscheidet sechs "Stockwerke" im Körper, die der Fußsohlen, die den ganzen Körper stützen, die des Dammes, die des Zwerchfells, die des Schultergürtels, der den Brustkorb vom Hals trennt: Auch wenn er weniger physisch und anatomisch gut definiert ist als beispielsweise das Zwerchfell, ist er deutlich zu spüren und kann zu Knoten und erheblichen Spannungen führen, die gelöst werden müssen. Dann finden wir den Mundboden und den Boden des Gehirns, der der Gaumen ist. Was den siebten Stock betrifft, so könnten wir ihn den Boden des Himmels nennen, es ist das Gewölbe des Schädels, mit, wie wir gesehen haben, dieser subtilen Öffnung, die erst im Moment des Todes geöffnet werden muss, zumindest in aufsteigender Richtung. Andererseits kann sie in Abwärtsrichtung geöffnet werden, sobald wir eine Meditation über den Abstieg des Lichts in den Körper durchführen. In diesem Sinne ist die Praxis des *Vajra Sattva* im tibetischen Buddhismus bekannt.

Diese sechs Stockwerke arbeiten zusammen, so dass wir durch entspannende und zirkulierende Energie in den Fußsohlen durch meditatives Gehen in den oberen Stockwerken die gleiche Wirkung wie musikalische Obertöne haben. Dies hilft, auf der Ebene der Funktion des subtilen Körpers die tiefe Wirkung des meditativen Gehens zu erklären. Genauer gesagt, jeder "Boden" hat ein Zentrum,

das der Ort ist, an dem er von der Mittelachse durchbohrt wird, und einen vorderen "Knoten", der Stress und chronischen Spannungen entspricht:

- *Auf der Gaumenebene* kann das Zentrum der Kontaktpunkt der im *kecharî moûdrâ* zurückgegebenen Zunge mit dem Gaumen sein, was im Yoga einem Zentrum namens *talou*, d.h. "der flache Ort", entspricht. Es handelt sich wahrscheinlich um einen Begriff mit der gleichen Wurzel wie "Kralle" im Französischen, wobei dieser ein flacher Bereich an der Basis des Körpers ist, und es gibt eine Symmetrie zwischen beiden. Eine Möglichkeit, daran zu arbeiten, kann sein, "Fersen-Talou" beim Gehen schnell zu wiederholen, während man den Anstieg der Energie von der Ferse zur *Ferse* spürt. Noch auf dem Gaumenboden befindet sich der vordere Knoten zwischen den Augenbrauen, der durch Stress gedehnt wird.

- Auf Höhe des *Mundbodens* kann das Zentrum der Spannung etwas vor der Mittelachse liegen, aber der vordere Knoten bleibt deutlich spürbar, es ist die Basis des Kinns, wo sich die Spannungen der Kiefer ansammeln, denn dort sind viele mit den Massagemuskeln verbundene Sehnen befestigt.

- An der *Basis des Halses* befindet sich das Zentrum auf der Mittelachse, der vordere Knoten entspricht dem Ball der Angst, der oft an der Basis des Halses zu spüren ist, entweder diskret oder stärker bei Stress oder chronischer Angst.

- Auf der Ebene des *Zwerchfells* befindet sich das Zentrum oben auf dem Zwerchfell, der vordere Knoten entspricht dem Solarplexus, der ebenfalls direkt mit der Angst verbunden ist.

- Auf der Ebene des *Dammes* ist das Zentrum das *Muladhara-Chakra,* der vordere Knoten ist der Genitalbereich, der selbst vielen Spannungen ausgesetzt ist, die nur vorübergehend durch sexuelle Aktivität entspannt werden.

- *In Fußhöhe* befindet sich das Zentrum in der Mitte der Sohle, und der vordere Knoten war in der Mitte der Linie zu spüren, die die Sohle vom Vorfuß trennt.

Wenn man alle Knoten vor den "Stockwerken" entspannt, ist es, als würden sie sich wie ein Regenschirm auf der Mittelachse schließen. Um ein weiteres Bild zu machen, ist die Mittelsäule wie ein Turm, und die vorderen Knoten bilden die Balkone. Wenn das "Erdbeben" der Entspannung kommt, fallen die Balkone und nur der Turm bleibt stehen.

Die Rückkehr zu "Böden" reduziert Stress. Insbesondere die Rückkehr auf den Boden der Erdböden ist ein authentischer Heilungsprozess. Thây (Thich Nhat Hanh) erklärt: "Wenn wir friedlich auf unserer Mutter Erde leben, wird sie uns heilen, und wir werden sie heilen. Was den Buddha selbst betrifft, so machte er in dem Moment, als er von Mâra, dem Dämon, angegriffen wurde, die Geste, die Erde zu berühren, *bhûmi-sparsha mûdra,* und die dämonischen Erscheinungen zerstreuten sich. Es ist interessant zu wissen, dass im Sanskrit Dämon *bhûta* genannt wird, wörtlich "was war", also die Vergangenheit. Es scheint also, dass die Gegenwart des Kontakts mit der Erde, *bhûmi, die* Macht hat, die Vergangenheit und ihre Dämonen, *bhûta,* aufzulösen. Dieser Kontakt mit der Erde ist *apranihitâ*, d. h. ohne nachfolgende Wünsche, Ziele oder Berechnungen. Um A.J. Mustle zu zitieren, wie es Thich Nhat Hanh tut: "Es gibt keinen Weg zum Frieden, Frieden *ist der* Weg". Die

Verbindung mit diesem Frieden ist mit dem Kontakt der Fußsohle mit dem Boden verbunden: "Berühre den Boden des gegenwärtigen Moments tief, und du wirst Frieden und wahre Freude berühren". Thây rät unter anderem, wenn man den Fuß hebt, zu sagen: "In der ultimativen..... ", und wenn er wieder angezogen wird, " bleibe ich ".

2) Gehen und Ausgleichen zwischen den beiden Seiten des Körpers.

Es gibt einen ganzen Zweig des Yoga, das *Svara-Yoga,* das sich mit der Wiederherstellung des Gleichgewichts der Körperhälften beschäftigt, beginnend mit der Öffnung der Nasenlöcher, dies führt zur Öffnung der Energiekanäle, was ein Wendepunkt in der Vertiefung der yogischen Praktiken ist. Diese Praxis existiert sowohl im hinduistischen Yoga, als auch im tibetischen Yoga. Die Grundlage der Arbeit ist bereits zu beobachten, dass es ein Nasenloch gibt, das geschlossen oder etwa für zwei Stunden geschlossen, während das andere offen ist. Am Ende dieses Zeitraums gibt es einen Wechsel, außer nachts, wenn die Dauer des auf der gleichen Seite geschlossenen Nasenlochs fünf oder sechs Stunden beträgt. Um zu erkennen, welches Nasenloch blockiert ist, blockiere einfach eines der beiden Nasenlöcher, atme dann ein und atme hart durch das andere aus. Entweder geht die Luft schlecht durch, und es ist dieses Nasenloch, das wir geschlossen nennen werden, oder es geht gut durch und es wird dem offenen Nasenloch entsprechen. Mit der Erfahrung kann man die Spannung des geschlossenen Nasenlochs direkt spüren. Es ist jedoch zu beachten, dass kurz nach dem Sitzen in der Meditation die Aufregung der unmittelbar vorhergehenden Aktivität dazu führen kann, dass beide Nasenlöcher geöffnet werden, und erst nach wenigen Minuten wird sich eines von ihnen offen schließen. Wenn wir an dem Weg in Richtung Neuausrichtung der Nasenlöcher arbeiten wollen, was zu einer Erfahrung der inneren Harmonisierung und der Öffnung von Energiekanälen führt, können wir die Schritte mit einer einfachen Formel des Typs: "Ich öffne mein geschlossenes Nasenloch (durch Abnehmen des Schrittes) und ich gleicht in der Mitte aus (durch Ruhen)" für einen Schritt und für den anderen mit der gleichen Wechselwirkung "Ich schließe mein offenes Nasenloch.... und ich gleicht in der Mitte aus (das heißt, in der Mittelachse des Körpers)". Ziel ist es, das Gefühl der beiden Nasenlöcher exakt symmetrisch zu haben, auch wenn körperlich gesehen ein gewisser Unterschied zwischen den beiden besteht. Für weitere Details verweisen wir auf mein Buch *Le Mariage intérieur,* insbesondere auf das neuere *Ouvrir ses canaux d'énergie par la méditation*.

3) Die zentrale Treppe und ihre Stufen der Glückseligkeit und Leere

Um die Ideen zu fixieren, können wir zwei Serien folgen: Die erste besteht aus verschiedenen möglichen Ebenen, sieben im Körper und eine darüber: bereits in der Wirbelsäule, mit den Spitzen des unteren Endes des Kreuzbeins, dem lumbosakralen Scharnier, dem dorsolumbalen Scharnier, der Mitte der Brustsäule, dem zerviko-okzipitalen Scharnier, dem *Talou* (dem Kontaktpunkt der mit dem Gaumen umgedrehten Zungenspitze), der Stirnmitte und dem "Sonnenpunkt" in ein bis zwei Metern Höhe und vor der Stirn. Eine weitere mögliche Serie sind die sieben Chakren in der Mittelachse. Bei jedem Schritt stellen wir uns vor, dass sein Fuß aus Licht, so leicht wie ein Regenbogen, sanft auf einem dieser Punkte hintereinander aufliegt. So wird das Gehen zum Aufstieg im zentralen Treppenhaus des Körpers. In einem anderen Bild sind die übereinander liegenden Punkte wie Lotusblumen, die sich öffnen, und ihre Blüte erinnert an die Glückseligkeit in der Leere.

Wie Thây sagt, brauchst du keinen Lehrer, der dir sagt, ob du Freude am Üben hast oder nicht. Und diese Freude, wenn sie einsetzt, ist ein ziemlich sicheres Zeichen für den Fortschritt.

Dieser innere Aufstieg vermittelt eine Wahrnehmung von Solidität und Freiheit. So steht beispielsweise beim Treppensteigen das Gewicht auf einem Bein, während sich das andere von der unteren Stufe zur oberen Stufe löst. So können wir die Platzierung eines Schrittes mit dem "festen" Wort verbinden, und für die Symmetrie der Silben das Anheben des nächsten Schrittes mit dem "so freien" Wort. In Thâys Rat finden wir auch das grundlegende Wort zu den alternativen Schritten, die wir bereits erwähnt haben: "Bringing it back now/in here".

Wir können einen anderen Weg nutzen, um die innere Leiter während des meditativen Spaziergangs zu erklimmen. Wir müssen zunächst verstehen, dass wir in unserem Rücken auf beiden Seiten der Mittelachse, etwa auf halber Höhe der Flanken, "Gegengewichtszonen" haben: In der Mulde der Nieren ist es das "Gegengewicht" des Genitalbereichs. Diese Bereiche sind normalerweise nicht sehr bewusst, sie werden dunkel wie Höhlen sein, während der Genitalbereich den Geist wie ein Feuer erinnert. Durch diese Praxis wird ein Rebalancing durchgeführt. Die Möglichkeit dazu ist ein Geschenk unserer menschlichen Natur, Tiere können es kaum tun. Der Genitalbereich ist zentral, nach vorne und unten, die Gegengewichtsbereiche sind seitlich, rückwärts und nach oben in Bezug auf die Mitte des Beckens. In Bezug auf den Bauch befindet sich die Gegengewichtszone noch auf beiden Seiten der Mittelachse, auf halbem Weg zwischen ihr und den Seiten, ein wenig vor den niedrigen Rippen. So wie die erste Zone eine Transformation der Sexualität erlaubte, so erlaubte die zweite Zone die Transformation des Ernährungsinstinktes. Die dritte Zone befindet sich vor dem oberen Teil der Schulterblätter und ermöglicht es durch Gegengewichtseffekt, den Pol der darunter liegenden Region in der Mitte nach vorne, also den Solarplexus, freizugeben, also die Angst zu lindern. Der letzte Bereich befindet sich oben im Gehirn, hinter und auf jeder Seite, und entlastet den Pol der Region wieder unten, vorne und in der Mitte, d.h. den Spannungsknoten an der Basis des Kinns, der schematisch mit Wut verbunden ist. Indem man also seine Regenbogenfüße auf beiden Seiten jedes Schrittes, rechts und links, platziert, die Bewusstseinssonne hebt, um jede "Höhle" nacheinander mit Licht zu überfluten, vollzieht man allmählich einen Aufstieg in sich selbst und verwandelt Sexualität, Nahrungssucht, Angst und Wut. Wenn wir es mit vollem Bewusstsein tun, sind das sicherlich entscheidende Schritte, die es verdienen, in dieser langen Pilgerfahrt, die das Leben ist, oft wiederholt zu werden.

Thây (Thich Nhat Hanh) erklärt: "Setz dich jetzt auf einen Lotus (wie es im Reinen Land der Fall sein wird). Warte nicht, bis es Zeit ist, diese Welt zu verlassen, um dies zu tun. Tatsächlich sind die unteren Körperregionen oft verknotet. Die Fußsohle zieht sich durch Wut zurück, ebenso der Damm, und sie wird auch oft wegen des Schließmuskels und der sexuellen Kontrolle zusammengezogen. Es ist notwendig, die Entspannung und Öffnung in diesen Bereichen regelmäßig wieder einzuführen, daher das Bild des Gehens oder Sitzens auf Lotusblumen.

4) Die Lotusblumen auf der rechten Seite

Das physische Herz befindet sich auf der linken Seite, es reagiert automatisch auf Stress, was die

linke Seite des Körpers stärker mit dieser Art von Reaktion verbindet, und das rechte Gehirn, das mit dieser Seite verbunden ist, verwaltet auch Stress und schnellen Rückzug, insbesondere durch sein präfrontales Zentrum. Andererseits verwaltet das linke präfrontale Zentrum, das symmetrisch ist, friedliche Aktivitäten, den vorsichtigen Umgang, insbesondere Lesen und Schreiben. Es gibt ein ganzes Yoga, das dazu führt, dass die Energie von links nach rechts wechselt. Die letztgenannte Seite wird der Handlung, die für die andere, den Altruismus, nützlich ist, näher gebracht, und so ermöglicht es diese Praxis, die alchemistische Umwandlung von Angst auf der linken Seite in Mitgefühl auf der rechten Seite zu ermöglichen. Es gibt zwei Hauptbereiche, in denen die Meditation rechts zentriert werden kann, das subtile Herz an der Basis der rechten Brust ein wenig zur Seite. Es ist die Symmetrie des physischen Herzens und sein Punkt unter den Rippen. Der zweite Bereich ist die Basis des rechten Auges, das eine Reflexkorrespondenz mit der Herzspitze hat. In diesem Moment werden wir uns einen Schritt vorstellen, der zart auf dem subtilen Herzen rechts und den anderen auf der Basis der rechten Bahn ruht. Allmählich werden wir diese wichtige Energieverschiebung von links nach rechts im Körper spüren.

5) Depressionen, Gehirn und bewusstes Gehen

Aus neurologischer Sicht hat Richard Davidson deutlich gezeigt, dass einer der Gründe für Depressionen ein Mangel an Kommunikation zwischen zwei Zentren ist, dem linken präfrontalen Zentrum, das uns dazu veranlasst, uns auf eine positive Emotion zuzubewegen, und dem *Nucleus, der sich* auf der Rückseite des Temporallappens befindet und der diese positive Emotion, insbesondere dank Serotonin, zum Wohlfühlen bringt. Es wurde eine weiße Substanz identifiziert, die diese beiden Zentren verbindet und bei depressiven Menschen körperlich enger ist. Es kann mit einigen Antidepressiva-Behandlungen wieder erweitert werden, und zwar wahrscheinlich durch Psychotherapie oder positive Meditation. Letzteres kann mit dem Spaziergang in Verbindung gebracht werden. Darauf kommt Thây oft zurück, indem er zum Beispiel sagt: "Unsere Schritte sind die des sichersten Menschen auf Erden". Und er hat dieses kleine Gedicht geschrieben:

Kehren Sie zum Pfad zurück.
Du wirst wie der Baum des Lebens sein.
Deine Blätter, dein Stamm, deine Äste,
Und die Blüte deiner Seele.
Wird frisch und schön sein,
Sobald du die Praxis des "Berührens der Erde" betreten hast.

Er fügt hinzu: "Während du lernst zu gehen, während Buddha ging, hast du die Fähigkeit zu lächeln, während er lächelte. "Um der Bewegung des Schrittes zu folgen, kann man zum Beispiel sagen, indem man den Fuß nach oben hebt, "Ich entscheide mich, mich glücklich zu machen", und ihn auszuruhen, "Ich mache mich glücklich". Wir können dies auch auf andere anwenden, wir werden am Ende unserer Gedanken darauf zurückkommen. Der Buddha bestand auf dieser Symmetrie zwischen unserem Glück und dem der anderen, um eine Art grundlegender Paranoia zu korrigieren, die uns dazu bringt, mit ihnen zu konkurrieren, anstatt zusammenzuarbeiten: hier ist

das vollständige Zitat:

"Um sich zu schützen, o Mönche, müssen die Grundlagen der Achtsamkeit gepflegt werden. Um den anderen zu schützen, O Mönche, müssen die Grundlagen der Achtsamkeit gepflegt werden. Derjenige, der sich selbst schützt, schützt den anderen. Und wie, o Mönche, beschützt derjenige, der sich selbst beschützt, den anderen? Durch Kultur, Entwicklung und wiederholte Praktiken. Und wie, o Mönche, schützt sich derjenige, der den anderen beschützt, selbst? Durch Geduld, Freundlichkeit, um nicht zu schaden und zu ertragen, was kommt. »

6) Der Schrittzyklus und die vier Elemente:

In der Theravada-Tradition wird die folgende Verbindung zwischen dem Schrittzyklus und den vier Elementen hergestellt. Dies hat den Vorteil, dass wir besser erkennen, dass unser Körper kein unteilbares Ganzes ist, sondern eine Verbindung von Elementen, wie es in der modernen Sprache der Atome und Moleküle scheint. Wenn wir die Ferse anheben, ist es das Feuerelement, die Energie, die uns in Bewegung setzt. Wenn sich der Fuß im Raum bewegt, ist es das Luftelement, wenn er ruht, ist es das Erdelement, und wenn er vollständig ruht, ist es das Wasserelement. Die Idee ist wie folgt: Wenn man zum Beispiel eine reife Frucht drückt, beginnt das Wasser herauszukommen. Die Tatsache, dass der Schrittzyklus mit dem Wasserelement endet, ist kein Zufall: Tatsächlich besteht der Buddha besonders auf Fließfähigkeit, wir haben bereits von dem Begriff pali *passaddhî* gesprochen, den wir als Entspannung übersetzen, der aber wörtlich Fließfähigkeit bedeutet. Es ist einer der Faktoren der Erleuchtung. Sogar die Höchste Erkenntnis wird vom Buddha als "Auflösung" dargestellt. Nehmen wir seine ersten Worte nach dem Erwachen wieder auf, *prathâmâmâ buddhavachânâ*, wie in der Pali-Tradition berichtet:

"Durch unzählige Geburten in Samsara wanderte ich, ohne diejenige zu finden, die ich suchte, den Erbauer des Hauses. Es war eine ununterbrochene Abfolge von Leiden und Geburten. Nun, o Erbauer des Hauses, du bist entlarvt! Du wirst das Haus nicht wieder aufbauen. Alle deine Balken waren gebrochen, und der auf dem Grat zerfiel. Mein Verstand ging so weit, dass er sich auflöste, die Zerstörung der Gier erfolgte. »

Der Buddha sagt von seinem erkannten Verstand, dass er *visankhâra-gatam* ist, d.h. er war so weit gegangen, "nicht zusammen zu sein", d.h. nicht hergestellt zu sein, sich zu zersetzen, was oft buchstäblich als "bedingungslos" übersetzt wird. Die *Tathâgata* verwendet fast das gleiche Wort, diesmal mit dem Partizip der Vergangenheit, *visankhrita,* um auf den Gratbalken hinzuweisen, der zerstört, buchstäblich "zerfallen" ist.

Man kann sich fragen, was die Bedeutung dieses Gratbalkens ist, der sich aufgelöst hat. Die erste Interpretation, die einem in den Sinn kommt, wenn man die gesamte Lehre Buddhas kennt, ist natürlich das Ego. Es gibt jedoch auch andere Möglichkeiten des Verständnisses. Aus einer eher yogischen Perspektive können wir von der Mittelachse des subtilen Körpers sprechen. Er hält alles andere und im hinduistischen Yoga als Tibeter wurde deutlich gemacht, dass die Arbeit darin

besteht, Energie im zentralen Kanal zu sammeln, aber es ist nur eine Ebene der Realität. Es gibt eine höhere Ebene, auf der auch diese Achse nicht mehr als wesentlich empfunden wird und sich daher auch wie der Gratbalken auflöst.

Eine weitere Interpretation dieses zusammenbrechenden Gratbalkens ist es, ihn als die Gegenwart zu verstehen. Der Buddha erklärte: *"Die Vergangenheit existiert nicht, die Zukunft existiert nicht, die Zukunft existiert nicht, die Gegenwart existiert nicht, derjenige, der das erkannt hat, ist befreit".* Unser Bewusstsein neigt dazu, sich in die "Sekundärstrahlen" verschiedener Momente der Vergangenheit und Zukunft zu zerstreuen. Nicht ohne Anstrengung gelingt es ihr, sich im Hauptstrahl des gegenwärtigen Moments zu sammeln, aber auch dieser ist kein Absolutwert. Die Gegenwart, von der wir dachten, sie sei so solide, zerfällt auch, wenn wir sie analysieren, die Zeit sogar zu sagen: "Es ist die Gegenwart", und sie ist bereits verschwunden. In diesem Sinne existiert sie nicht, und auch dieser Masterstrahl zerfällt.

Ein einfaches Bild kommt mir gerade in den Sinn: Wenn Materie eine Temperatur hat, die sich dem absoluten Nullpunkt nähert, wird sie supraleitend. Ebenso, wenn der Verstand durch gute Meditation in die Tiefe immobilisiert wird, hat er keinen Widerstand mehr gegen den Durchgang des Geistigen, er wird zu reiner Flüssigkeit, reiner Strömung und damit zu Supraleiter.

7) Meditation auf dem Weg der Katze

Thich Nhat Hanh vergleicht oft bewusstes Gehen mit Tigergehen. Wenn du dich danach in der Meditation hinsetzt, ist es eine gute Praxis, auf subtile Weise zu versuchen, die gleiche Bewegung, die gerade im Stehen erlebt wurde, zu halten, d.h. sie weiterhin zu visualisieren und zu fühlen. Wir können sogar die Visualisierung des Schwingens der Arme, die mit dem der Beine verbunden ist, hinzufügen, es entspricht einem visualisierten vierbeinigen Gang. Diese Praxis lässt uns vor allem an tiefen Erinnerungen arbeiten:

a) "*Phylogenese*", das Gedächtnis unserer Spezies: Als Säugetiere gingen wir ursprünglich Hunderte von Millionen von Jahren auf allen Vieren. Die Identifikation mit dem Tier durch den Besitz der Geister, deren "Berg" man wird, war die erste Form der Religion der Menschheit und setzt sich durch die Transite des Schamanismus fort. Wenn die Person während der Sitzungen wie ein Tiger zu laufen beginnt, wissen wir, dass sie die Göttlichkeit empfangen hat, deren Berg der Tiger ist. Diese direkte Abstammung von den Göttern erschreckt sicherlich die Praktizierenden neuerer religiöser Formen, besonders im Christentum und im Islam, wo sie es als direkte Konkurrenz zu ihrem Dogma als einziger Retter oder Prophet sehen. Dennoch bleibt sie tief in der menschlichen Psyche verwurzelt, verbunden mit unserer tiefen Beziehung zu den Vierbeinern. Um zu einer ursprünglichen Funktion des Säugetiers zurückzukehren, betreiben wir eine Art "Umformatierung" oder "Neustart" des inneren Computers, und Funktionen, die zerstört wurden, beginnen wieder von selbst zu laufen.... Es ist nur ein Bild, aber es hat seinen Wert.

b) *Ontogenese*: Als wir das Gehen lernten, bewegten wir uns eine ganze Zeit lang auf allen Vieren. Kinesiologen bestehen auf dieser wichtigen Phase bei der Etablierung der grundlegenden Gehirnkoordination und erklären, dass sie nicht umgangen werden sollte, z.B. mit Stehhilfen für das

Baby, wie kleinen Sitzen mit vier Rädern. Therapeuten können nach bestimmten Kriterien, wie z.B. emotionalen oder motorischen Koordinationsstörungen, davon ausgehen, dass diese Phase nicht korrekt durchgeführt wurde. Sie verschreiben dann eine Reihe von Übungen, um sie zu harmonisieren. Obwohl es schwierig ist, sicher zu sein, dass die Ursache der Störungen auf diese frühe Kindheitsphase zurückgeht, scheinen diese Übungen mit einem ziemlich fortgeschrittenen Links-Rechts-Koordinationstyp sehr effektiv zu sein, um das motorische und psychologische Gleichgewicht wiederherzustellen. In diesem Sinne sagt Thich Nhat Hanh: "Als wir ein oder zwei Jahre alt waren, begannen wir, cahin-caha zu gehen. Jetzt müssen wir diese wackeligen kleinen Schritte wieder machen, um die Meditation wieder zu erlernen; aber nach ein paar Wochen werden unsere Schritte wieder stabil, ruhig und sorgenfrei. "»

Nun noch weiter: Es hat sich gezeigt, dass die visualisierten Bewegungen die gleichen Bereiche des Gehirns stimulieren wie die tatsächlich ausgeführten. Es könnte hinzugefügt werden, dass sie es oft ermöglichen, subtilere Assoziationen über sie herzustellen. Zum Beispiel berichtet Thây über behinderte Menschen aus dem Vietnamkrieg, die ein oder zwei Beine verloren hatten und nicht mehr bewusstes Gehen üben konnten: "Ich bat jeden von ihnen, sich auf einen Stuhl zu setzen, jemanden zu wählen, der meditatives Gehen übt, und mit ihm eins zu werden, indem er seinen Schritten in vollem Bewusstsein folgt. Auf diese Weise sind sie zusammen mit ihren Partnern friedliche und ruhige Schritte gegangen, obwohl sie selbst nicht laufen konnten. Ich sah Tränen der Freude in ihren Augen.

8) Die sieben Lotusstufen des Buddha-Babys

Als der Buddha in Lumbini geboren wurde, klammerte sich seine Mutter mit den Händen an die Äste eines Baumes, es war die traditionelle Art der Geburt, die in vielen Kulturen schon lange gepflegt wird. Als er geboren wurde, wird berichtet, dass er sieben Schritte gemacht hat und dass sieben Lotusblumen unter seinen Füßen erblühten. Einer der Namen des Buddha ist *Chakra-varti*, derjenige, der das Dharma-Chakra leitet, dieser Begriff bedeutet auch den Kaiser und damit in seinem Fall den Kaiser der geistigen Welt. Aber in einer subtileren und yogischen Interpretation könnte man diesen Titel als den verstehen, der "die Chakren zurückgibt". Im Raja-Yoga werden die Chakren mit heruntergedrehten Lotusblüten verglichen. Wenn eine steigende Energie erwacht, werden sie wie von einem Aufwind nach oben zurückgeführt. So kann man sich die eigenen Füße aus Licht vorstellen, die zart auf den nach oben gerichteten Lotusblättern ruhen, wie wir in der Meditation oben auf der zentralen Treppe angedeutet haben. Wir haben gesehen, dass diese "Lotusse" die sieben klassischen Chakren oder eine Reihe von aufsteigenden Punkten vor allem in der Wirbelsäule sein können. Die Aufnahme in diese Punkte ermöglicht es, den Rücken gerade zu stellen und eine gute Position für die Beobachtung des Geistes zu haben. So wird man zu einem neuen Buddha, derjenige, der sowohl *Padma-varti* ist, der den Lotus dreht, als auch *Chakra-vâti,* derjenige, der auf die Chakren gelegt wird, der zart einen Regenbogenfuß auf die Stempel der Lotus-Lichtserie setzt. In diesem Sinne bietet uns Thây dieses Gedicht an:

Deine Fußspuren werden wie das Siegel eines Kaisers sein,
und rief ihn jetzt an, um hierher zurückzukommen,

so dass der Weg präsent ist,
damit dein Blut die Farben des Lebens in dein Gesicht bringen kann.

Er erklärt auch: *"Die Menschen betrachten das Gehen auf dem Wasser als ein Wunder, aber für mich ist das friedliche Gehen an Land das wahre Wunder".... "Wenn wir wie der Buddha gehen, setzen wir seine Arbeit fort. Wir nähren die Samen Buddhas in uns und zeigen dem Buddha unsere Dankbarkeit, nicht durch das, was wir sagen, sondern durch die Art und Weise, wie wir friedliche, glückliche Schritte auf Erden gehen. "Jeder Schritt, fast feierlich, wird auf die Erdoberfläche gedruckt, so passend, wie ein Kaiser sein Siegel auf ein kaiserliches Dekret setzt. "Wir müssen uns nicht beeilen. Stattdessen müssen wir es verlangsamen*. All diese schönen Bilder führen uns schließlich zu einer glücklichen Einfachheit zurück: *"Wir gehen ohne Gehen, ohne ein Ziel, das uns anzieht. Und deshalb kann ein halbes Lächeln auf unseren Lippen geboren werden.*

Gedanken zum Meditationsgehen

So wie Buddha zu gehen bedeutet, Buddha zu werden.

Der ruhige Spaziergang bildet eine Welle auf dem Meer des Seins. Es erzeugt eine kreisförmige Welle des Altruismus, die sich auf natürliche Weise bis in die Weiten des Universums ausbreitet. Surfen Sie auf dieser Welle.

Der allererste Schritt - noch bevor du den ersten Schritt machst - ist, Freude in die Übung zu bringen, die du initiierst. So wird die Praxis sie verwandeln und uns zu einer noch größeren Freude anregen.

Langsames, meditatives Gehen ist ein so regelmäßiger Schwung, dass nicht mehr klar ist, ob es das Bewusstsein ist, das uns erschüttert, oder wir, das das Bewusstsein erschüttert.

Wandern ist echtes Essen. Einige kauen und schimpfen, andere kauen es langsam, wie Mystiker. Der Leitfaden für die Praxis bleibt folgendes: Kauen des Wesentlichen, Gehen des Wesentlichen.

Meditation ist wie ein Labor, in dem ein neues Medikament hergestellt wird. Indem man sich dann ruhig gehen lässt, darf sich das Heilmittel im ganzen Körper ausbreiten und Teile erreichen, die sonst schwer zu durchdringen wären. In gewisser Weise wird ihm eine Genehmigung erteilt, nicht in Verkehr gebracht zu werden, sondern.... "in Verkehr gebracht" zu werden.

Jemand, der vorsichtig ist und "schaut, wohin er geht". Bewusstes Gehen hilft ganz direkt, diese Qualität zu entwickeln.

Wenn du eine Lawine von Problemen hast, die gleichzeitig auf dich fallen, ist die gesunde Reaktion zu sagen: "Komm schon, ich gebe nicht auf, ich mache weiter!" Genau genommen geht es beim bewussten Gehen im Grunde darum, vorwärts zu kommen.

Der meditative Wanderer bewegt sich auf seinem Weg, der wie Wasser in einem Kanal verfolgt wird. Es ist in der Tat sowohl seine Lebensenergie als auch sein Denken, die zur Bewässerung immer neuer Gärten gelenkt werden.

Der wahre spirituelle Weg besteht darin, sowohl Licht als Schatten als auch durchdringend wie ein Lichtstrahl zu sein.

Mönche, die eine große Praxis des bewussten Gehens haben, sagen, dass es für eine lange Zeit getan werden sollte, bis sie fast müde davon sind. Dann wird es aufblühen und sein volles Potenzial an uns entfalten.

Wenn die innere Sprache ständig auf subtile Weise wiederholt wird, bildet sie sich wie ein Seil, das sich in den Klang der Stille einfügt. Wenn Sie gehen, kommen Sie an diesem Seil voran, wie eine Seiltänzerin, wie eine "Schlafwandlerin".....

Der feierliche Marsch ist von vornherein langsam. Wir können diese Verbindung in die entgegengesetzte Richtung nutzen: Durch langsames Gehen können wir leichter mit dem "Feierlichen", also dem Heiligen, in Kontakt treten.

Normale Menschen laufen mechanisch,
Der Meditierende geht marginal.
Er bewegt sich am Rande der Gesellschaft, aber es ist in ihm selbst, dass er taucht.

Ein ernsthafter geistlicher Anruf ist eine Aufforderung. Sowohl eine ernste Warnung als auch eine Einladung, in unser wahres Zuhause - das Zentrum von uns selbst - zurückzukehren und dort bewegungslos zu bleiben.

Thoreau sagte: "Du kannst die Zeit nicht töten, ohne sofort die Ewigkeit zu verletzen". Beim bewussten Gehen geht es nicht darum, diese Zeit zu töten, sondern sie zu revitalisieren und schließlich zu überwinden.

Das erwachte Bewusstsein des Wanderers ist wie sehr heißes Wasser. Die Düfte, Gerüche und Empfindungen der Umgebung, in der er wandert, durchdringen sie auf natürliche Weise und erzeugen ein durstlöschendes inneres Getränk.

Der Verstand ist wie ein Kind: Wenn wir mit der Geste dazu singen: "Also mach, mach, mach, mach, mach, mach, mach die kleinen Marionetten, also mach, mach, mach, mach, mach, mach, mach, mach, drei kleine Drehungen und dann geh! "Er beruhigt sich, schläft sogar ein. Ebenso ist es relativ einfach, in einen tieferen Bewusstseinszustand einzutauchen, wenn man von der regelmäßigen Bewegung des meditativen Gehens absorbiert wird.

Die Nasenscheidewand ist wie eine schmale Brücke oder gar wie das Seil des Seiltänzers: Lerne beim bewussten Gehen, mit leichten Füßen darauf zu gehen, mit vorsichtigen Schritten, vorsichtig, vorsichtig, präzise, vorsichtig.

Der Buddha war sicherlich ein erleuchteter Mensch, aber auch ein guter Lehrer. Insbesondere hatte er eine Fülle von Vergleichen und Symbolen, die es ihm ermöglichten, jeden zu erreichen, unabhängig

von seiner Ebene. Es ist durchaus möglich, dass die Tatsache, dass man viel geht, während man meditiert, zur Entstehung all dieser Bilder beigetragen hat, die im Laufe der Zeit zu fast Archetypen für Praktizierende geworden sind.

Nach einer Weile des Barfußgehens erwärmen sich die Pflanzen und werden ein wenig stechend wie die Zunge, die den Pfeffer schmeckte. Ebenso wird der "Gaumen" unserer Meditation wie ein Gericht erhoben, das durch die Erwärmung der Marktpraxis aufgewühlt wird. Das Gleiche gilt für diesen Mund, der die Erfahrungen unseres täglichen Lebens verschlingt, wir möchten noch mehr "im Moment" sagen können.....

Mit offenem Herzen laden wir alle behinderten Menschen, die sich nicht bewegen können, ein, uns auf der subtilen Ebene zu begleiten, deshalb organisieren wir für sie jedes Mal das größte Rennen der Behinderten der Welt.....

Beim bewussten Gehen sind es nicht nur die Fußsohlen, es ist der ganze Körper, der gut in den Boden gepflanzt ist, wie eine Pflanze, wie ein Baum. Dies ist sowohl fest verwurzelt als auch in einer eher surrealistischen Vision in Bewegung. Wirst du zur Einladung ins Land der wandelnden Bäume gehen, wirst du dich persönlich im Urwald der baumgesäumten Stufen wiederfinden?

Wenn ein ungeduldiger Mensch hundert Schritte geht, sollte man eher sagen, dass er sie "ohne Schritte" macht: Tatsächlich ist sein Geist nicht in seinen Schritten, er hat sie nicht, er ist *nicht in ihnen. Wenn sie wirklich da wäre, müsste sie nicht mehr ungeduldig sein.*

Bewusstes Gehen ist süchtig machend, tatsächlich genau das, was es braucht, um in eine gute Absorption zu kommen.

Die französische Sprache nickt und bringt die Begriffe "pas" (Schritt) und "paix" (Frieden) näher zusammen. So werden wir die Artikulation kaum ändern müssen, um zum Beispiel zu sagen: "Frieden ist in jedem Schritt, Frieden ist in jedem Schritt. In diesem Sinne schließt Thich Nhat Hanh ein kurzes Buch über das Gehen mit diesen Zeilen: "Frieden ist jeder Schritt, er verwandelt einen Weg, der nie endet.... in Freude! »

Menschen, die gestresst sind und leiden, sind "außer Kontrolle": Auch wenn sie gerade zu gehen scheinen, gehen sie seitwärts, seitwärts, seitwärts, wie Krabben. Es ist gut, den Krebsgang aufzugeben, um den Katzengang zu finden, und sich in die Faszination seines fast hypnotischen Rollups zu vertiefen.

Der Fuß und die Erde stellen eine doppelte Polarität dar: Wenn sich die beiden einander nähern, entspringt der elektrische Bewusstseinsbogen "knisternd", und der Strom fließt frei.

Einheit ist Stärke, Energie kommt aus der Gemeinschaft, und Energie aus der Erde und die Sohle des Fußes im Boden ist völlig natürlich. Im Englischen sagen wir nicht sole *für die Fußsohle und* soil *für den Boden?*

Der Kontakt der Füße mit dem Boden ist wie das Eindringen in den "universellen Sektor", d.h. die Energie der Erde, nicht nur physisch, sondern auch der Erde, die Buddhas Natur ist. Der Fuß, der die

Erde mit ihrer Sohle "einnimmt", ist auch eine "Bodenverbindung", aber umgekehrt: Normalerweise geht der Strom nach unten und verteilt sich im Boden; aber hier steigt die Energie und konzentriert sich in den oberen Zentren.

Wir sprechen von Verbrechen, die mit dem Tode bestraft werden. Der meditative Weg, in seinem eigenen Tempo des Friedens, ist eine "lebensfähige Delikatesse".

Wir kümmern uns nicht um den Elefanten und sein Gewicht als Dickhäuter. Die Entfaltung seines Schrittes, anders betrachtet, ist jedoch eine schöne Reflexion / Lektion über die Kombination von Macht und Flexibilität. Dies ist den Dichtern Indiens nicht entgangen.

Der Buddha wird oft als ein Kaiser, ein Chakra-Varti, derjenige beschrieben, der sich dreht, Varti, das Rad, das Chakra. Dieser Ausdruck wird normalerweise verwendet, um das Rad des Dharma zu bezeichnen, aber er kann auch als das Rad, der reguläre Zyklus der Schritte, interpretiert werden. In diesem Moment ist es das volle Bewusstsein des Gehens, das zum Kaiser wird, der die geführte Praxis mit einer Vision, einer völlig klaren Wahrnehmung, leitet.

Um jemanden zu verpflichten, jemanden zu heiraten, sagen wir "gib ihm deine Hand", den Kontakt der Handflächen, der die Vereinigung ausdrückt. Jedes Mal, wenn wir unseren Schritt in die Erde prägen, geben wir der Erde "die Sohle unseres Fußes", drücken wir eine Gemeinschaft mit ihr aus. Lehrt uns die Ökologie nicht, dass die Menschheit mit der Erde verheiratet ist.... zum Guten oder zum Schlechten?

Der transgenerative Weg: Ich bin das Glied in einer Kette, die sich aus meinen Vorfahren und Nachkommen zusammensetzt. Wenn es meinem "Glied" gelingt, seine Steifigkeit im Hier und Jetzt des meditativen Schrittes zu zerlegen, ist es die ganze Kette, die sich löst, die sich löst.

Der Buddha sagte: "Indem Sie sich selbst schützen, schützen Sie andere, indem Sie andere schützen, indem Sie andere schützen, indem Sie andere schützen, indem Sie andere schützen, schützen Sie sich selbst". Um in diesem Sinne reichlich zu sein, können Religion und Psychologie in zwei Schritten zusammengefasst werden:

(Linker Fuß hoch): "Ich entscheide mich, mich glücklich zu machen".

(Mit dem linken Fuß nach unten): "Ich mache mich glücklich".

(Durch Anheben des rechten Fußes): "Ich möchte die andere Person glücklich machen".

(Mit dem rechten Fuß nach unten): "Ich mache den anderen glücklich".

Vollkommener Frieden: Legen Sie die Sohle eines Regenbogenfußes auf die Stempelmatte einer Lichtrose.

Noch vollkommenerer Frieden: tausend und ein Mal wieder anfangen.....

Vierter Teil

Die Ekstase,

zwischen Physiologie, Psychologie und Mystik.

Kapitel 6

Autonomes System, Beobachtung des natürlichen Atems

und tiefe Meditation.

Aus Erfahrung wissen wir, dass sich die Beobachtung des natürlichen Atems beruhigt. Außerdem ist dies die zentrale Lehre des Buddha, die bei einigen Praktiken, die direkt mit dem Nirvana verbunden sind, führen kann. Wir widmeten den ganzen zweiten Teil der Beobachtung des natürlichen Atems aus traditioneller Sicht, besonders buddhistisch, weil sie diejenigen sind, die diese Methode am meisten entwickelt haben. In diesem vierten Teil werden wir den Standpunkt der neueren Wissenschaft

diskutieren. Es gibt viele Hinweise darauf, dass diese Beobachtung die Intensität und Flexibilität der Vagusbremse erhöht. Diese beiden Elemente sind wie ein Geschenk der Evolution für Säugetiere. Es ist ein Schnellreaktionssystem, das es ermöglicht, die Bremse sanft am Herzen zu lösen, um Maßnahmen einzuleiten, und sie dann wieder anzulegen, um sie zu lösen. Wir können davon ausgehen, dass wir diese Vagusbremse regelmäßig in der Meditation aktivieren, um uns von Ablenkungen zu befreien und vom Objekt der Meditation absorbiert zu werden. Ähnlich wenn Sie aus Schläfrigkeit herauskommen, indem Sie in irgendeiner Anregung engagieren, um aufzuwachen, ist es wie das Anheben der Vagusbremse, und umgekehrt, um aus der Aufregung herauszukommen. All dies erfordert eine sensible Arbeit, die nicht viel Energie, sondern Präzision erfordert. Es gibt einen tiefen Zusammenhang zwischen meditativen Praktiken und vagaler Zurückhaltung. Wir werden mehrere Möglichkeiten sehen, diese Bremse durch psycho-körperliche Praktiken oder Meditation zu aktivieren, aber wir können bereits ein Beispiel nennen. Das sind traditionelle Visualisierungen: Zur Beruhigung stellen wir uns einen Punkt oder eine kleine schwarze Kugel vor, die von einer Blume abstammt, die auch auf der Ebene des Herzens schwarz ist, nach unten gerichtet. Die Kugel steigt bis zur Basis des Stammes ab. Es ist eigentlich eine Möglichkeit, die Vagusbremse zu drücken. Andererseits, wenn du dir eine weiße Blume vorstellst, hell und nach oben gerichtet, mit Funken, die auf den Kopf gerichtet sind, hebst du den Fuß dieser Vagusbremse an.

Der säkulare Ansatz zur Ekstase, indem er die Geschehnisse eingehend versteht, ermöglicht es, die Autonomie des Subjekts zu fördern, die grundlegend ist. Es liegt an jedem von uns, sein eigenes Licht zu sein. Einige Methoden, die auf der so genannten aufgeklärten Physiologie basieren, können in dieser Hinsicht sehr hilfreich sein.

Co-Aktivierung des sympathischen und parasympathischen Systems: eine Einführung

Lange Zeit war das Dogma, zu denken, dass entweder das sympathische Stimulans aktiviert oder das parasympathische Mittel beruhigend war. Es wurde jedoch festgestellt, dass beide unter besonderen Umständen mitstimuliert werden können: Eine Studie, die beispielsweise an Patienten durchgeführt wurde, die in der Notaufnahme eines Krankenhauses in Israel ankamen, zeigte, dass einige von ihnen diese Mitstimulation hatten. Bei sexueller Aktivität gibt es auch eine Stimulation beider Systeme, obwohl die Aktivität vor dem Orgasmus hauptsächlich mit dem Sympathischen und der Orgasmus selbst mit dem Parasympathischen zusammenhängt. Auf den folgenden Seiten werden wir viel über die flache Atmung sprechen. Man kann davon ausgehen, dass es zunächst beruhigend ist und das Parasympathiemittel stimuliert, aber dass es danach, wegen des Sauerstoffmangels, gleichzeitig eine sympathische Reaktion stimuliert, ohne jedoch die Wirkung der Ruhe zu verlieren. Nach Ansicht von Pionieren, die sich der Erforschung der Wirkung der Meditation auf das Gehirn widmen, sind die tiefen Bewusstseinszustände, die sie induziert, im Allgemeinen mit einer gleichzeitigen sympathischen und parasympathischen Erregung verbunden. Es besteht wahrscheinlich ein Zusammenhang zwischen diesem Phänomen und der hemisphärischen Synchronisation. Es hat sich gezeigt, dass es den Einstieg in die tiefe Meditation regelmäßig begleitet. Dies ist ein Punkt, den wir im Folgenden näher erläutern werden. Der Vollständigkeit halber sei darauf hingewiesen, dass es auch Fälle der Mithemmung des sympathischen und parasympathischen Systems gibt, z.B. bei Diabetes, wenn die Nervenverdrahtung von Vagus und Sympathikus von der Krankheit betroffen ist. Der Ton der Welle wird im Schlaf und in den meisten Fällen während der tiefen Meditation erhöht.

Für diejenigen, die sich nicht mit Details überladen wollen, könnte man sagen, dass die Entwicklung

der Intensität und Flexibilität der Vagusbremse durch alle Arten von psychokorporalen Methoden ein tiefgreifendes Handeln bei allen Arten von psychopathologischen oder psychosomatischen Störungen ermöglicht. Um genauer zu sein, kann man jedoch sagen, dass es bei Dreijährigen einen direkten Zusammenhang zwischen der Flexibilität der Vagusbremse - d.h. der Fähigkeit, sie während der Aufmerksamkeit oder Aufgaben des sozialen Miteinanders anzuheben - und einem guten allgemeinen Verhalten mit einer angemessenen emotionalen Reaktion auf den Menschen gibt. Noch besser als das, es wurde beobachtet, dass diese physiologische Kapazität, die im Französischen auch als Herzvariabilität bekannt ist, bei einem sechs Monate alten Kind das Verhalten vorhergesagt hat, das es im Alter von zwei oder drei Jahren haben würde. Wenn seine Variabilität gering war, war er wahrscheinlich für psychosomatische und Schlafstörungen bestimmt.

Wenn wir die Evolution der Arten berücksichtigen, stellen wir fest, dass sich manchmal die Extreme gegenseitig berühren: Nehmen wir zum Beispiel die Funktion eines der primitivsten Wirbeltiere, dieser Fisch nannte das Zyklostom. Er hat kein vegetatives System, und deshalb imprägniert er seinen ganzen Körper mit einem Katecholaminbad, um sich selbst zu stimulieren. Das Problem ist, dass diese Substanzen Zeit brauchen, um durch den Stoffwechsel eliminiert zu werden, und deshalb wenig Flexibilität in ihren Reaktionen haben. Dies ist vergleichbar mit dem modernen Menschen, der durch chronischen Stress auch langfristig mit Katecholaminen imprägniert ist, er wird wie in einem Stoffwechselbad getränkt. Er kann sich sogar an dieser Aufregung erfreuen und einen Eindruck der Allmacht hinterlassen, die sich daraus ergibt, er wird dann wie ein Zyklostom, der denkt, er sei Gott....

Wenn wir uns die Zusammenhänge zwischen dem Gehirn und mystischen Zuständen ansehen, können wir dem Vorwurf des Reduktionismus ausgesetzt sein. Für den Buddhismus, der nicht an einen persönlichen Gott glaubt, ist dieser Vorwurf kein Problem. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass der *Mahayana-Buddhismus* an ein Grundbewusstsein glaubt, das jenseits des Gehirns liegt. Für Theisten ist das Problem komplexer, denn Studien über das Gehirn in einem mystischen Zustand geben keinen Hinweis auf das Handeln eines persönlichen Gottes. Andererseits signalisieren sie deutlich einen Zustand der Einheit und eine Veränderung in der Wahrnehmung des Körpers, der von den Praktizierenden subjektiv als göttliche Gegenwart interpretiert wird. Sie haben tatsächlich das Gefühl, "eins" zu sein mit einem riesigen Raum, darauf werden wir im nächsten Kapitel zurückkommen.

Die physiologischen Grundlagen des autonomen Systems und der polyvagalen Theorie.

Bevor wir auf die Details dieses Themas eingehen, können wir direkt die einfache Verbindung herstellen, die zwischen der Untersuchung des autonomen Systems und der der mystischen Zustände hergestellt werden kann. Es wurde von Newberg in Form von vier Stufen klar beschrieben.

Hyperquieszenz: Das ist die klassische Meditation, die bereits ziemlich tiefgründig ist.

Hyperstimulation: Das sind die ekstatischen Tänze während der üblichen Trance in den Urreligionen.

Hyperquieszenz mit Stimulation: Plötzlich gibt es einen Energieschub, bei dem man sich zum Beispiel mit dem Objekt der Meditation "eins" fühlt. Newberg bringt dies dem *Appana-Samadhi der* buddhistischen Tradition des Theravada näher.

Hyperstimulation mit Stille. Mitten in der Trance, oft wegen Erschöpfung, setzt die kompensatorische Reaktion ein und bewirkt, dass sich die Person hinlegt und in einen Geisteszustand eintritt, den sie sonst kaum hätte haben können.

Von Anfang an ist zu beachten, dass der Begriff "vagaler Ton" verwirrend sein kann: Tatsächlich wird man bei hohem Ton nicht global "tonisiert", sondern im Gegenteil entspannt. Deshalb sprechen wir auch von der Vagusbremse, die beiden Begriffe sind gleichbedeutend. Diejenigen, die neu in diesem Bereich sind, müssen dieses Paradoxon verstehen. Ebenso sprechen wir von kardialer Variabilität - also der Tatsache, dass die Herzschläge beim Einatmen etwas schneller und beim Ausatmen länger sind - als "respiratorische Sinusarrhythmie". Es handelt sich nicht um eine Störung mit Herzschlägen, die von Zeit zu Zeit fehlen, wie bei pathologischen Arrhythmien. Es handelt sich um eine physiologische Variabilität, die durch Mittelung über einen Zeitraum von etwa 10 Sekunden berechnet wird. Das Ergebnis ist eine Kurve, die stetig ansteigt und fällt, wenn die Variabilität normal, konstant, chaotisch und inkonsistent unter Stress ist. Daher sind eine hohe kardiale Variabilität und ein starker vagaler Tonus ein Zeichen der grundlegenden Befriedigung und ein Hinweis auf eine gute vegetative und emotionale Gesundheit des Körpers.

Nun, lassen Sie uns nach Wegen suchen, diese Vagusbremse zu stimulieren, die so nützlich für unsere grundlegende Gesundheit ist, ob physisch oder psychisch. Ich möchte zunächst die Beobachtung des natürlichen Atems nennen, der eine Möglichkeit ist, den Zyklus der schnellen und konstanten Rückkopplung zwischen dem Herzen und der Lunge einerseits und den Nuclei des autonomen Systems im Gehirn andererseits zu hören, insbesondere den *transversus solitarius-Nucleus*, der zu nahe am *Nucleus ambiguus* liegt und die entsprechenden Informationen an ihn weiterleitet, d. h. vom Körper und anderen Teilen des Gehirns zurückkehrt. Eine einfache und sehr effektive Praxis, wenn Sie wissen, wie man sie auf eine moderate, aber häufige Weise wiederholt, wird das Stoppen der leeren Lunge sein. Ein Äquivalent in Bezug auf die Ateminsuffizienz ist die flache Atmung. In der Tat, wenn man einen leichten Atemzug macht, kommt und geht in die Bronchien und Nasenlöcher, lässt es weder Sauerstoff eindringen noch Kohlendioxid austreten, also ist das das, was man unter dem Gesichtspunkt der Belüftungseffizienz Pseudoatmung nennen könnte. Sein Vorteil gegenüber einem längeren Atemstillstand ist, dass das Gehirn nicht in Alarmbereitschaft versetzt wird, weil es weiterhin die übliche kleine regelmäßige Atembewegung spürt und zumindest für eine Weile denkt, dass die Körpermaschine weiterhin effektiv atmet. Erst wenn das Kohlendioxid im Blut stark ansteigt, reagiert es. Wenn wir auch versuchen, das Gehirn zu täuschen, dann deshalb, weil wir einen Zweck haben: Der Anstieg des Kohlendioxids von einem bestimmten Niveau aus löst den Schlaf aus, wenn wir uns diesem Niveau nähern, sind wir einfach wie ein wenig berauscht, "gefolgt", könnte man sagen, und das begünstigt einen Zustand tiefer Meditation, wenn wir es ohnehin mit guter Wachsamkeit verbinden.

Die beiden parasympathischen und polyvagalen Theorien

Lassen Sie uns nun einen genaueren Blick auf das parasympathische System werfen. Es wurde von Professor Stephen Porges, der sich seit den 1970er Jahren mit diesem Thema beschäftigt und mit seinen Kollegen in zahlreichen Kongressen und Seminaren die polyvagale Theorie entwickelt hat, eingehend untersucht. Dies hat zu wichtigen klinischen Anwendungen geführt, einschließlich der kardialen Kohärenz. Es ist beeindruckend, den Erfolg dieser einfachen Methode bei einer beträchtlichen Anzahl von Menschen in sehr unterschiedlichen sozio-professionellen Umgebungen zu sehen. Porges zeigte damit,

dass das parasympathische System tatsächlich doppelt ist. Wir können den dorsalen Vaguskomplex, d. h. posterior, und den anderen ventralen Komplex, d. h. anterior, unterscheiden. Sie werden als CVD und CVV abgekürzt. Die erste beinhaltet den dorsalen Motorkern des 10. Schädelpaares, d. h. den Vagusnerv. Dieser NMD X-Kern heißt, wobei X der römischen Ziffer 10 entspricht, weil der Vagusnerv das zehnte Schädelpaar darstellt. Es ist nicht myelinisiert, d. h. mit langsamer Nervenübertragung, entwickelt sich erst im Embryo ab der 10. Woche und ist phylogenetisch das älteste, das bereits bei Amphibien und Reptilien vorkommt. Bei Säugetieren dient es dem submaphragmatischen Bereich, stimuliert die motorischen Fähigkeiten des Darms und fördert die Entspannung der Anal- und Harnwegsschließmuskeln. Es kontrolliert auch die Ejakulation und fördert die Gebärmutterkontraktionen während der Geburt, in Verbindung mit einem Hormon, das oft mit ihm in Verbindung gebracht wird und Oxytocin genannt wird. Seine Wirkung ist kraftvoll, wenn er zu stark stimuliert wird, kann es zu Synkopen oder schlimmer noch zu plötzlichen Todesfällen des Frühchens oder sogar des Erwachsenen kommen.

Bei Säugetieren hat sich allmählich ein zweites, schnelleres, feineres und genaueres Vagalsystem entwickelt. Sein Gehirnkern ist der *Nucleus ambiguus* (NA), der der Hauptteil des ventralen Komplexes CVV ist. Während der dorsale Komplex die Handbremse bereitstellt, stellt der ventrale Komplex die Pedalbremse dar, die im Laufe der Zeit leichter modulierbar ist. Die Fasern, die vom *Nucleus ambiguus* zum Herzen und zu anderen Eingeweiden absteigen, sind myelinisiert, d. h. schnell übertragen. Gleiches gilt für die verwandten Fasern, d.h. sie kehren ins Gehirn zurück und ermöglichen so ein sehr schnelles Feedback und eine bessere Anpassungsfähigkeit der Säugetiere an ihre Umgebung. Insbesondere diese Fähigkeit, schnell auf äußere Veränderungen zu reagieren, ermöglicht es ihnen, Sauerstoff zu sparen. In Kilogramm Gewicht verbraucht ein Säugetier fünfmal mehr Sauerstoff als ein Reptil. Sie muss dies daher klug tun, einfach in einem Verpflichtungszeitraum, aber nicht danach. Es ist die Rolle des ventralen Vaguskomplexes, dies zu modulieren.

Es ist interessant festzustellen, dass diese Vagusnervnuclei zwar bilateral sind, aber auf der rechten Seite viel aktiver sind. Dies liegt daran, dass sich das Herz auf der linken Seite befindet, und da die Grundregel der Anatomie die Kreuzung von Nervenfasern ist, ist es logisch, dass sich die Hirnkontrollnuclei auf der rechten Hemisphäre befinden. Im Allgemeinen verwaltet es die Emotionen und die Homöostase des Körpers, während die linke Hemisphäre den Willen und die Sprache verwaltet. Was das sympathische System betrifft, so hat es die meisten seiner Nuclei im Limbussystem. Sie muss schnell auf Stress reagieren, durch Kampf und Flucht, sie sind wesentliche Elemente der Tierfunktion, und deshalb ist es normal, dass sich die betroffenen Nuclei im alten Teil des Gehirns befinden.

Im Gegensatz zu gewöhnlichen Nervenfasern, die in das Rückenmark absteigen und sich am Hirnstamm kreuzen, fallen Vagusnervenfasern aus den rechten Nuclei in den Hals und überqueren die untere Mittelebene, um das Herz zu erreichen. Der ventrale Vaguskomplex, der damit der diaphragmatischen Zwerchfellstufe dient, befindet sich im Inneren der Vorhofsinus, einem der Herzschrittmacher des Herzens, der Bradykardie verursacht. Es fördert auch die Bronchokonstriktion (wenn sich der Körper entspannt, benötigt es weniger Sauerstoff), und hat eine motorische Wirkung auf das Gesicht, die mit dem Gesichts- und Trigeminusnerv verbunden ist, wobei die Nuclei am Ursprung dieser drei Nerven im gleichen Bereich liegen: Es erlaubt uns zu lächeln, nicht nur mit den Lippen, sondern auch mit den Augen, es wirkt auf den Rachen und den Kehlkopf, um die Stimme zu modulieren, indem es ihn tiefer und entspannter macht. Es ermöglicht auch, das Trommelfell in geeigneter Weise zu

dehnen, um die relativ hohen Schwingungen der menschlichen Stimme besser wahrzunehmen. Dieses Trommelfell ist wie ein Trommelfell, das bei guter Dehnung höhere Tonhöhen erzeugt. Es ist daher das System des relationalen und sozialen Beziehungen, friedlich und ruhig. Wenn wir also ein Gesicht sehen, können wir nicht nur den Zustand der Person, sondern auch den Zustand ihres Herzschlags ableiten, wir können sogar sehen, ob es sich um eine Person handelt, die "Herz hat"..... Die lächelnde Person wird langsamere Herzschläge haben als die Person mit einem gestressten und undurchdringlichen Gesicht. Es wird auch eine größere Herzvariabilität haben. Jemand, der chronisch gestresst ist, wird es schwierig finden, wirklich in zwischenmenschliche Beziehungen einzutreten, denn bereits auf dem Gehirnniveau sind die beiden Systeme, Stress und Beziehung, antagonistisch, es ist entweder das eine oder das andere. Längere geistige Erregung entspricht einer unkontrollierbaren sympathischen Erregung, die von einer Rückkehr zur meditativen Ruhe von einem Moment zum anderen zu einem vagalen Bremsenschlag übergeht. Zu jemandem, der sich von seinen Emotionen mitreißen lässt, sagen wir vertraut: "Hör auf damit! ». Einige können es tun, andere nicht. Diese Kapazität entspricht der Entwicklung einer effektiven Vagusbremse.

Wenn wir über vegetative Systeme sprechen, stellen wir uns ein System vor, das langsam reagiert. Dies mag für den dorsalen Vaguskomplex gelten, aber schon gar nicht für den *Nucleus ambiguus* und den ventralen Komplex: Im Englischen nennt Professor Forge ihn den *intelligenten Vagus, die* schnelle und intelligente Welle. Es reagiert innerhalb von zwei bis drei Sekunden auf den äußeren Reiz, ähnlich wie ein Smartphone. Wir werden es daher von Zeit zu Zeit auf Französisch auch "smart-vague" nennen. Ebenso bedeutet der vage Name nicht, dass die Wirkung dieses Systems nicht präzise ist, es ist einfach, dass die Fasern des Vagusnervs in mehrere Zweige aufgeteilt sind und deshalb haben sich Anatomen des 19. Jahrhunderts Zeit genommen, sie zu identifizieren. Der Vorname dieses Nervs war pneumogastrisch. Ohne diesen mäßigenden Einfluss des *Smart-Vagus* würde sich das Sympathische viel häufiger in Form von Wutausbrüchen und Aggressionen manifestieren. Menschliche Beziehungen wären wesentlich komplizierter und stressiger, das Niveau der Psychopathie in der Gesellschaft wäre noch schlechter als heute.....

Bei sehr frühen Säuglingen ist der Bauchkomplex noch nicht myelinisiert, also ist er inaktiv, und es ist der Rückenkomplex, der massiv reagiert, um den Körper zu verlangsamen. So kann es beispielsweise nach dem Saugen zu einer solchen Bradykardie kommen, dass das Kind eine Ohnmacht oder sogar einen plötzlichen Tod hat. Auf die Aktivierung dieses Dorsal-Komplexes werden auch plötzliche Todesfälle bei Erwachsenen während der Anstrengung zurückgeführt. Was als einfache vorgetäuschte Todesreaktion gedacht war, wird zu einem echten Tod. Wie wir gesehen haben, verbrauchen Säugetiere und Menschen mehr Sauerstoff als Reptilien, und deshalb ist die von letzteren erträgliche Stoffwechselreduktion nicht immer erträglich für sie. Darüber hinaus erklärt das Übergewicht des Dorsalvaguskomplexes bei Säuglingen mit seiner massiveren, hektischen Wirkung wahrscheinlich die Tatsache, dass sie zwischen den Mahlzeiten so viel schlafen. Er verbringt seine Tage und Nächte damit, ein Nickerchen zu machen.....

Es ist wichtig zu wissen, dass der grundlegende Sinusrhythmus des Herzens, der so genannte Herzschrittmacherrhythmus, ziemlich schnell ist. So wird er durch die Vagusbremse ständig beruhigt, natürlich im Schlaf, aber auch in den Ruhephasen am Tag. Wenn es eine externe Aufforderung zu moderatem Einlassen, einer Aufmerksamkeitsaufgabe oder normalen sozialen Beziehungen gibt, erfolgt einfach ein proportionales Anheben der Vagusbremse, ohne das Sympathische zu aktivieren. Es ist, wenn

die Notwendigkeit des Einlassens intensiver und länger ist, dass das sympathische System beginnt, aber zu diesem Zeitpunkt wird es auch länger dauern, bis es aufhört, aufgrund der verlängerten Aktivierung des Cortisol- und Katecholaminsystems.

Sympathisches System, massive Vagusbremse und verschiedene Kombinationen von autonomen Aktivierungen.

Wenn das sympathische System wiederum veraltet ist, ist es das alte System, das nach Jacksons Prinzip der Auflösung beginnt. Er hatte es 1958 für die neurologische Pathologie beschrieben. Wenn z.B. bei Trennunfällen die neueren Funktionen des Kortex unterbrochen werden, übernehmen und manifestieren sich archaische Reflexe. Auch hier funktioniert dieses Prinzip der Auflösung, aber im Rahmen der üblichen Physiologie. Wenn menschliche Beziehungen für die Feinmodulation des ventralen Komplexes zu schlecht werden, bedeutet das, dass der Stress zunimmt und das Sympathische, das früher in der Evolution auftauchte, mit seiner aus Stoffwechsel- und Sauerstoffverbrauchssicht teureren Kampf-/Leckreaktion übernimmt. Wird diese noch überschritten, übernimmt der Reptilien-Dorsalvaguskomplex mit seiner massiven Trennungsreaktion, die bei Tieren als "vorgetäuschter Tod" bezeichnet wird. Wenn das Tier keinen Ausweg aus einem Beutetier sieht, stellt es sich tot, und manchmal rettet es sein Leben, weil einige Tiere, die angreifen, sich weigern, Leichen zu essen... Es ist auch der Wirbelsäulen-Komplex, der mit dem Phänomen des Winterschlafs verbunden ist, oder große Sauerstoffeinsparungen für Amphibien wie die Schildkröte, wenn sie sich entscheidet, einen Spaziergang unter Wasser zu machen. Eines der Werke in diesem Kapitel wird sein, zu verstehen, wie diese drei Systeme: sympathisch, neuzeitlich parasympathisch und altparasympathisch, je nach Art der Meditation und inneren Erfahrungen beteiligt sein können.

Ein wichtiger Vorteil der Stimulation des ventralen Komplexes des Parasympathikums ist die Reduzierung der Entzündung durch die Reduzierung der entzündlichen Zytokine. Es ist also ein System, das nicht nur die Flamme der Liebe beruhigt, wenn das Herz für jemanden zu hart schlägt, sondern auch die Entzündung im ganzen Körper. Dies hat eine allgemeine präventive Wirkung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Tatsächlich sind die regelmäßig entzündeten Arterien größer, was zu Schmerzen und Tränen des Endothels führt, an dem Atheromplaques angebracht sind. Darüber hinaus fördert die Entzündung den Krebsausbruch, indem sie frühe Tumore durch erweiterte Arterien besser ernährt und durch die Erweiterung der Venen stromabwärts der Tumore schnellere Metastasen von erkrankten Zellen ermöglicht. Der ventrale Komplex hat auch eine direkte hemmende Wirkung auf die hypothalamisch-pituitär-adrenale Achse, d.h. auf die Cortisolproduktion und den Stress.

Jemand, der sich von Geburt an in einer feindlichen Umgebung entwickelt hat und für den Erfolg gekämpft hat, bleibt in der Regel von chronischen Spannungen geprägt, d.h. langfristig von übermäßiger sympathischer Stimulation. Auf diese Weise können wir das Grundgesetz der Biologie, nach dem die Ontogenese die Phylogenese zusammenfasst, d. h. die Entwicklung des Individuums fasst die der Arten zusammen, noch einmal überprüfen: Auf Artenebene haben es die Säugetiere zwar geschafft, sich an eine feindliche Umgebung anzupassen, indem sie ihre Kampfflugreaktion entwickelt haben, die durch eine schnelle Reaktion des sympathischen Systems ermöglicht wurde; aber sie zahlen den Preis für eine gewisse chronische Stimulation nicht nur geistig, sondern auch kardial: Der Grundrhythmus des Herzschrittmachers ist, wie wir gesehen haben, ziemlich schnell und muss regelmäßig durch den Vagus verlangsamt werden. Wir sind amphetamindotierte Schimpansen, die es verdienen, im vagalen Bremskäfig

eingesperrt zu werden. Um die Opposition der beiden autonomen Systeme zu charakterisieren, können wir sagen, dass das Sympathische ergotrop, d. h. handlungsorientiert, und das trophotrope Parasympathische, d. h. assimilations- und wachstumsorientiert ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir fünf Kombinationen von Sympathie und Parasympathie haben, um unser gemeinsames Verhalten zu erklären:

Die Reaktion des sozialen Einlassens (aus Beziehungen/ Kontakt): Sie wird durch ein Anheben der Vagusbremse verursacht, die durch den Ventralvaguskomplex gesteuert wird.

Mobilisierung und Bekämpfung des Kampfes: Sie wird typischerweise vom sympathischen System mit einer signifikanten Erhöhung des Stoffwechselindexes verabreicht.

Das Spiel: Es ist eine Mischung aus den beiden obigen Systemen, eine Form des sozialen Einlassens, aber mit einem simulierten Kampf, der die sympathische Aktivität und damit den Stoffwechselkonsum noch deutlich erhöht.

Immobilisierung mit Terror wegen einer lebenswichtigen Bedrohung: Es ist eine Trennung von den meisten Stoffwechselfunktionen, eine Art früher Winterschlaf, der an die Funktion von Reptilien angepasst ist, aber für Säugetiere, die viel mehr Energie benötigen, tödlich sein kann, wie wir gesehen haben.

Furchtlose Ruhigstellung. Dies ist die bisherige, aber moderatere Ruhigstellung, die während des Stillens, der Geburt, der Liebesbeziehungen, der Verdauung oder des Genesungsprozesses sehr nützlich ist. Natürlich können wir zu dieser Liste den meditativen Zustand hinzufügen. Es gibt eine Verringerung der Bewegung, aber keine Verringerung der metabolischen Ressourcen, außer in tiefen *samâdhi* (Absorption) Zuständen, in denen ein Zustand des Winterschlafs beobachtet wurde. Dies zeigt sich beim Studium von Yogis in Boxen mit begrenzter Atmosphäre. Dies war eine der ersten wissenschaftlichen Forschungen über Yoga in Indien. Sie sind in der Lage, ihren Sauerstoffverbrauch drastisch zu senken.

In meditativen Zuständen, in denen die Atmung sehr flach wird oder sogar ganz zum Stillstand kommt, kann man feststellen, dass die resultierende Hypoxie der Hauptreiz zu sein scheint, der den dorsalen Vaguskomplex in Bewegung setzt. Dies ermöglicht es, eine Immobilität von Körper und Geist direkt zu erreichen, viel tiefer als in den üblichen Bewusstseinszuständen. Darauf werden wir später noch zurückkommen.

Entwickeln wir nun die Funktion der furchtlosen Ruhigstellung weiter, die der Meditation am nächsten ist. So wie das Spiel eine abgeschwächte Anpassung der sympathischen Stimulation von Fluchtkampfreaktionen ist, so ist die Immobilisierung in der Liebe eine abgeschwächte Anpassung der massiven parasympathischen Stimulation des vorgetäuschten Todes. Man könnte sagen, dass die meditative Immobilisierung dann tiefer ist als die des Zustandes der Liebe, aber weniger als die des vorgetäuschten Todes. Andererseits ist es mit weniger Angst als mit Ruhigstellung in der Liebe verbunden, denn in der Meditation arbeiten wir daran, die Angst tief zu entwurzeln, auch die der

endgültigen Erstickung durch flache Atmung, die sich dem Todeszustand nähern kann, indem wir die Sauerstoffversorgung reduzieren. Dieser scheinbare Todeszustand wird die Liebenden wiederum erschrecken, obwohl sie sich in ihren Spielen auf die eine oder andere Weise um ihn drehen können. Nebenbei bemerkt, ist diese Form der Schizophrenie, bei der der Patient monatelang völlig immobilisiert bleiben kann, wahrscheinlich mit einer Zunahme des dorsalen Vaguskomplexes verbunden, also mit einer Form des vorgetäuschten Todes.

Im Allgemeinen ist die Versuchung zu sterben in der französischen Bevölkerung sehr groß, mit oft Selbstmorden, die leider keine Simulationen sind:

- 30% der Erwachsenen haben Gedanken an den Tod.
- 20% der Ärzte auch, die anderen helfen sollen zu leben und sich besser zu fühlen.
- In Frankreich gibt es 200.000 Selbstmordversuche, darunter 10.000 erfolgreiche.
- Jährlich gelingt es 1000 Jugendlichen in Frankreich, Selbstmord zu begehen.

Furchtlose Ruhigstellung und Meditation

Gefälschte Todesreaktionen beim Menschen können mit Ohnmacht, Stuhlgang verbunden sein, da es das parasympathische System ist, das die intestinalen motorischen Fähigkeiten und/oder die Dissoziation stimuliert. In Meditationen, in denen die Atmung sehr flach und die Absorption tief ist, schafft die Entspannung der Anal- und Harnsphinktere eine Entspannung im Damm. Dieser kämpft, wie die Psychoanalyse sagt, gegen die Tendenz, den sadistisch-analytischen Charakter mit seinen obsessiven Eigenschaften zu bewahren. Darüber hinaus führt das "Flirten" mit dem vorgetäuschten Tod in diesen Zuständen zu einem Zustand der Dissoziation vom Körper, der die Dissoziation des Egos fördert. Es ist etwas, das in der Meditation gesucht wird und einen großen Fortschritt auf dem Weg darstellt. Es gibt also zwei Mechanismen parallel, die direkte Stimulation des Dorsalkomplexes, die zu Dissoziationsphänomenen an sich führt, und die oberflächliche Atmung, die einen Anstieg des Kohlendioxids verursacht, das schlafnahe Zustände verursacht, in denen so genannte hypnagogische Bilder - d.h. Bilder, die zum Schlafen führen - auftreten. Dazu gehören Bilder der Dissoziation oder Fragmentierung des Körpers mit Eindrücken von Gliedmaßen, die im Raum schweben, etc. Das beunruhigt das Subjekt nicht allzu sehr, denn sein Gehirn weiß sehr wohl, dass es sich um normale Phänomene handelt, kurz vor dem Einschlafen. Aufgrund ihrer Nähe zum Schlaftauchen wird am nächsten Morgen, wenn sie aufwachen, nur sehr wenig erinnert. Diese Zustände ermöglichen es daher, über Körper und Geist hinauszugehen, wie im Zen und Vedanta empfohlen, aber auch über das Ich hinaus, das sein Selbstvertrauen und seine scheinbare Festigkeit auf eine gewohnte und automatische Wahrnehmung des Körpers gründet.

Es ist interessant festzustellen, dass sowohl Schmerzen als auch Außengeräusche den dorsalen Vaguskomplex hemmen und das Sympathische stimulieren. So heilt der Meditierende, der die Stille von Retreatzentren und Einsiedeleien in den Bergen sucht, seinen komplexen Dorsalvaguskomplex und kann viel tiefere Zustände der inneren Immobilisierung erreichen, als er es in lauten Umgebungen tun könnte. Es fördert auch, indem es diesen Komplex stimuliert, eine viel bessere Homöostase seiner inneren Umgebung.

Einige Behandlungen können zu vagaler Synkope führen, wie z.B. die Untersuchung einer akuten

Harnverhaltung. Normalerweise ist es das parasympathische System, das das Wasserlassen auslöst, aber wenn es künstlich ausgelöst wird, versteht es nicht mehr, was passiert und kann mit Überreizung reagieren. Auch ohne so weit zu gehen, können Sie ein leichtes Unbehagen verspüren, wenn Sie nach langem Zurückhalten endlich urinieren.

Um etwas Abwechslung in diese eher wissenschaftliche Präsentation zu bringen, kann ich Ihnen von einer der ältesten Erinnerungen erzählen, die ich an meine frühe Kindheit habe. Wenn meine Mutter oder andere erwachsene Familienmitglieder an meinem Bett vorbeikamen, wo ich unter den Decken lag, hörte ich bewusst auf zu atmen, sowohl aus Angst als auch aus Spiel. Ich hatte bemerkt, dass dieses "Spiel der Angst" mich in einen besonderen, tieferen Bewusstseinszustand versetzt hat, es war eigentlich eine Stimulation des dorsalen Vaguskomplexes. Dies war der Beginn eines Interesses an Yoga und Meditation.....

Da es derselbe Komplex ist, der die Ejakulation und die motorischen Fähigkeiten des Darms steuert, ist es durchaus möglich, dass sexuelle Frustration mit dieser "Angst im Magen" zusammenhängt, die die Ursache der Angst ist, einem diffusen Gefühl, dessen Ursache oft nicht eindeutig identifiziert wird. Dies ist jedoch nicht der Grund, warum man sich für sexuelle Promiskuität einsetzt: Das Gefühl der Befriedigung könnte tatsächlich als gleichwertig mit dem Verlangen nach sensorischen Objekten definiert werden, geteilt durch die Menge der tatsächlich erhaltenen Objekte. Mit anderen Worten, es kann sexuelle Übererregung geben, die sich immer frustriert anfühlen wird, und disziplinierte Singles, die sich immer zufrieden fühlen werden.

Wie werden die Nuclei des vagen Systems über den Zustand des restlichen Körpers informiert? Es gibt bereits das gesamte System der Fasern, die sich von den Eingeweiden, Gesichtsmuskeln, Kehlkopf und Rachen zu den Nuclei des Vagussystems im Mark, das sich im Hirnstamm befindet, bewegen. Auch die Isolierung hat eingegriffen. Dies ist eine Region des Gehirns, die interozeptive Informationen, d.h. Informationen aus dem Rest des Körpers, synthetisiert und in klare Erkenntnisse übersetzt, so dass das Gehirn entsprechend reagieren kann. Es wurde festgestellt, dass die Praxis der Achtsamkeitsmeditation für acht Wochen, mit einer Geschwindigkeit von drei Viertelstunden pro Tag, die Isolierung messbar verdickt hat. Tatsächlich entwickelt das Schwingen des Körpers die Fähigkeit zur feinen Wahrnehmung der verschiedenen Teile.

Um diesen Abschnitt des Textes abzuschließen, können wir unseren Standpunkt erweitern: Wir haben gesehen, dass die gesamte Evolution zur Erhöhung und Verfeinerung des vagalen Tons beiträgt, der eine Intensivierung der Aufmerksamkeit ermöglicht, von Reptilien und Amphibien bis zum Menschen. Die Ontogenese reproduziert die Phylogenese, und es dauert mindestens sechs Monate, bis das Neugeborene die Nervenfasern aus seinem ventralen Vaguskomplex myelinisiert und dieses System entwickelt hat, das eine dauerhafte Aufmerksamkeit ermöglicht. Wenn die Konzentrations- und Absorptionsfähigkeit durch intensive und anhaltende meditative Praxis hoch entwickelt ist, erreichen wir einen Zustand von *Samâdhi*, in dem die vagale Tonizität maximal ist, da das Herz und die Atmung sehr langsam sind und der Bauch und der Damm sehr entspannt. Dieser Zustand könnte daher als Höhepunkt einer Evolution angesehen werden, die mit Amphibien und Reptilien begann.

Die Folgen einer Störung der Herzvariabilität bei Säuglingen.

Wir kommen zu der Hypothese, die der Kern dieses Teils ist: Durch die Beobachtung des natürlichen Atems können wir in der Zeit zurückgehen, zum Beispiel zu den ersten beiden Lebensjahren, und allmählich die Ängste und emotionalen Störungen dieser Zeit reparieren. Sie waren an Störungen der kardialen Variabilität beteiligt, die mit einer Abnahme des Oxytozins einhergehen, an das sich der Körper gewöhnt hat, durch epigenetische Transformationen, die bis ins Erwachsenenalter andauern. Dies erklärt, warum diejenigen, die in der frühen Kindheit unsichere Bindungen hatten, statistisch gesehen viel mehr beziehungs- und psychopathologische Störungen im Allgemeinen haben als normale Menschen. Die gute Nachricht ist, dass wir durch die direkte Wirkung auf das Hier und Jetzt der Meditation oder der Psychokörpertherapie diese alten Knoten korrigieren und eine gute emotionale Stabilität wiederherstellen können. Im folgenden Abschnitt werden wir die Arbeit der aktiven Atemtherapie, wie z.B. *Wiedergeburt* und Grofs holotrope Atmung, sowie *prânâyâma* besprechen.

Im Folgenden gehen wir im Detail darauf ein, was es bedeutet, dass Säuglinge die Herzvariabilität gestört haben, d.h. niedrig und starr, mit wenig oder gar keiner Reaktion auf äußere Reize. Die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit der Herzfrequenz, d.h. ihre gute Variabilität, fördert viele positive Faktoren für das Kleinkind. Wenn die Herzvariabilität während eines Stresstests, bei dem das Kind Aufmerksamkeit benötigt, abnimmt, wird seine Konzentration länger anhalten und er oder sie wird nach dem Test schneller zur Ruhe kommen. Wir sehen sofort den Zusammenhang mit der Meditation, wo es sehr vorteilhaft ist, eine längere Aufmerksamkeitsspanne zu haben, und, falls störende Emotionen an die Oberfläche kommen, die Fähigkeit, sich danach schnell zu beruhigen. Das ist im Grunde das, wofür wir durch die Praxis trainieren. In diesem Sinne, wenn man nur wenige Fähigkeiten hat, durch den Vagus zu bremsen, wird man zu einem "vagostarren" und psychorigiden Subjekt, das in den täglichen menschlichen Beziehungen imbibble.

Es wurde beobachtet, dass die Fähigkeit, nach 9 Monaten die kardiale Variabilität in sozialen Beziehungen mit anderen zu reduzieren, d. h. nicht in einem "vagostarren" Zustand eingefroren zu bleiben, im Alter von drei Jahren mit einer verbesserten Fähigkeit, sich sozial einzulassen, sowie einer Abnahme von Schlafstörungen und psychosomatischen Erkrankungen korreliert war. Säuglinge mit emotionalen Regulationsstörungen haben einen hohen vagalen Tonus, können ihn aber bei Aufgaben, die Aufmerksamkeit erfordern, nicht unterdrücken. Sie blockieren leicht Beziehungen, sie sind launisch, wie sie sagen. Mit anderen Worten, bei Gesundheit geht es darum, an der Basis ruhig zu sein, aber zu wissen, wie man handelt und reagiert! Wir könnten auf die gleiche Weise sagen, dass ruhige Menschen geben können, während Menschen, die ständig angespannt sind, in ihrem Stress gefangen sind und daher viel weniger tun können. Säuglinge mit guter Variabilität kehren nicht nur nach Stress oder einer aufmerksamkeitsstarken Aufgabe schneller zur Ruhe zurück, sondern können auch länger allein gelassen werden. Diese Beobachtung könnte auf Erwachsene übertragen werden, die sich auf Rückzüge begeben. Auch für sie ist die Entwicklung des vagalen Tonus ein Schlüsselfaktor für die Aufrechterhaltung der langfristigen Einsamkeit. Sie werden so die pathologische Übererregung vermeiden können, die die Tibeter *Lunge* nennen und die in der Regel aus einem inneren Abgangskonflikt kommt, der schlecht verstanden und daher mit der Intensität der Praxis multipliziert wird, die dann als Brennstoff für das Feuer dient.

Kommen wir nun zu zwei Beobachtungen, die für die Mutter-Baby-Beziehung wichtig sind: Wenn eine Mutter ihr Baby gegen sie hält, steigt die kardiale Variabilität beider. Dies ist umso wichtiger, wenn

es zu Haut-zu-Haut-Kontakt kommt. Diese Art der Pflege, zu der auch der Haut-zu-Haut-Kontakt gehört, wird manchmal als "Känguru-Pflege" bezeichnet, analog zur Frau dieser Art, die ihr Kind in der Tasche trägt. David Servan-Schreiber spricht in seinem Buch *Healing Stress, Anxiety and Depression ohne Medikamente oder Psychoanalyse über* Josh und seinen Hund Mabel:

"Getrennt, waren sie in einem halb chaotischen und inkohärenten Zustand, ganz gewöhnlich. Aber sobald wir sie zusammengesetzt hatten, wurden sie beide zusammenhängend. Wenn sie getrennt wären, würde die Kohärenz wieder verschwinden, fast sofort. Für Josh und Mabel war die einfache Tatsache des Zusammenseins eine Quelle der Kohärenz. Sie mussten es intuitiv spüren, da sie unzertrennlich waren..... Ihre Beziehung brachte ihnen einen inneren Zusammenhang, sie schwang mit ihren Herzen. »

Hohe kardiale Variabilität entspricht einer optimalen physiologischen Funktion, und wenn man als Prädiktionsfaktor nur bei Frühgeborenen mit geringer Variabilität betrachtet, ergibt sich eine durchschnittliche Verlängerung der Behandlung um 15 Tage, die in der Einheit durchgeführt werden muss, mit mehreren gesundheitlichen Komplikationen. Ob Neugeborene, Säuglinge, Kinder oder Erwachsene, wenn sie eine hohe Herzvariabilität aufweisen, werden sie starke und angepasste autonome Reaktionen haben, und ihre emotionalen Reaktionen werden folgen. Studien haben gezeigt, dass fünf Monate alte Säuglinge mit hoher Variabilität mehr Freude und Interesse an ihrer Umgebung haben.

Wir wissen, dass es heutzutage ein ernsthaftes Problem mit hyperaktiven Kindern gibt. Es wurde festgestellt, dass, wenn die Herzvariabilität des Kindes gering war, diese Hyperaktivität auftrat, wenn sie hoch war, verschwand sie. Ein mexikanischer Lehrer forschte mit einem Kardiologen an diesen Grundschülern: Hyperaktive Kinder hatten regelmäßig nicht nur eine geringe Variabilität, sondern auch echte Rhythmusstörungen. Nach der kardialen Kohärenzbehandlung verschwanden diese Rhythmusstörungen. Anthony Loydd veröffentlichte 2003 eine doppelblinde Studie über hyperaktive 6-8-jährige Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen. Die kardiale Kohärenzbildung verbesserte ihr Verhalten und ihre Fähigkeit zu lernen und zu erhalten erheblich. Das ist ein Weg nach vorn, denn selbst damals, allein im Vereinigten Königreich, gab es etwa zwei Millionen hyperaktive Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen. Ritalin ist eigentlich keine langfristige Lösung zur Behandlung dieser Erkrankungen. Sie gewöhnt die Kinder daran, eine Pille zu nehmen, um sich zu entspannen und sich wohl zu fühlen, und später, in der Pubertät und im Erwachsenenalter, kann dies die bedauerliche Folge haben, dass sie anfälliger für Süchte sind.

Wir können die Schlussfolgerung eines Kapitels in Porges zitieren: "Ohne eine wirksame vagale Zurückhaltung, die in der Lage ist, das Abwehrsystem und seine störenden Manifestationen (z. B. Fluchtkampfverhalten und Aggression) zu hemmen, wird das prosoziale Verhalten begrenzt bleiben und die Möglichkeiten zum Lernen und zur sozialen Verbindung werden reduziert. Die schnelle Rückkehr zur Ruhe, wie wir gesehen haben, ist mit der Myelinisierung der Fasern des ventralen Vaguskomplexes verbunden, die erst nach sechs Monaten bei Säuglingen abgeschlossen ist. Diese Fasern gibt es bei Reptilien nicht. Es ist also ein definitiver evolutionärer Fortschritt, den die Meditation in gewisser Weise ergänzt und krönt. Wir können sagen, dass eine anhaltende mentale Erregung einer unkontrollierbaren sympathischen Erregung entspricht, die Rückkehr zur meditativen Ruhe von einem Moment zum nächsten mit einem vagalen Bremsenschlag.

Eine einfache Beobachtung zeigt, dass die Ernährung die Herzvariabilität reduziert und die Herzfrequenz erhöht. Für den Säugling ist das Essen ein echter Stress. Wir können dies auch in einer tieferen Perspektive sehen: Der Feed ist das eigentliche Bild der Gier, ein Modell, das irgendwo im Unterbewusstsein des Erwachsenen gespeichert bleibt, im Sinne von Gier und Abhängigkeit von äußeren Objekten. Andererseits, wenn das Subjekt seine kardiale Variabilität durch regelmäßige Meditationen erhöht, wird er dazu neigen, all diese Gier zu reduzieren. Mit anderen Worten, wenn du ruhig und bequem in dir selbst bist, willst oder musst du nicht mehr "von allen Racks essen". Ebenso wird nach der Fütterung das parasympathische System aktiviert, und es ist die Notwendigkeit eines Nickerchens, das die Assimilation und Ausscheidung beim Baby fördert. Analog dazu könnte man sagen, dass die Meditation mit ihrer parasympathischen Stimulation und ihrer erhöhten Variabilität es uns ermöglicht, das, was mit uns im Leben passiert, zu assimilieren und jene Negativitäten, die in gewisser Weise die unvermeidliche Verschwendung unserer täglichen Erfahrungen sind, "auszuscheiden". Es macht uns auf der subtilen Ebene "trophotrop".

Nachdem er sein ganzes Leben lang an der Wirksamkeit der Vagusbremse gearbeitet hat, um Säuglingen und Kindern eine gute Grundgesundheit zu geben, betont Professor Porges, wie wichtig es ist, psychische/körperliche Techniken in den Unterricht einzuführen, da er weiß, dass sie die Fähigkeit haben, einen zufriedenstellenden Vaguston zu entwickeln.

Obwohl Körperempfindungen für ein erfolgreiches Überleben von Säuglingen von größter Bedeutung sind, interessieren sich Entwicklungsspezialisten derzeit mehr für die Fähigkeit des Säuglings, äußere Reize wahrzunehmen..... Ebenso sind unsere derzeitigen Bildungs- und Interventionsstrategien keineswegs darauf ausgerichtet, Kindern zu helfen, ihren inneren physiologischen Zustand zu spüren. Wir stellen Säuglingen und Kleinkindern keine beschreibenden und symbolischen Werkzeuge zur Verfügung, um ihre inneren Zustände darzustellen, noch bringen wir den Betreuern bei, spezifische physiologische oder verhaltensbezogene Indikatoren über die Nuancen der Körperempfindungen von Kindern wahrzunehmen..... Darüber hinaus verbessern sensorische Informationen aus der kontinuierlichen internen Überwachung der Körperfunktionen die Fähigkeit des Säuglings, bestimmte Verhaltensweisen auszuführen, äußere Reize wahrzunehmen und Informationen in eine mentale Darstellung von Kognitionen und Emotionen zu organisieren.

Es ist festzustellen, dass eine akute Paranoia mit ihrem Teufelskreis der Selbsterregung einem entlaufenen sympathischen System entspricht. Daher das Interesse, zur frühzeitigen Prävention, die Fähigkeit des Geistes zu entwickeln, unbegrenzte vagale Bremsen im Körper zu geben.

Experten, die die frühkindliche Bindung eingehend untersucht haben, haben festgestellt, dass je unterschiedlicher die Betreuer sind, desto mehr Bindungsstörungen gibt es, und desto unsicherer wird die Bindung. Eine Analogie könnte hier mit spirituellen Lehrern gemacht werden. In der indischen Tradition wird empfohlen, einen Wurzelguru oder *Sadguru* und möglicherweise einige andere sekundäre Gurus zu haben, und das ist alles. In der heutigen Konsumgesellschaft, einschließlich der spirituellen, die zum *Zappen* führen, gibt es jedoch ein sehr häufiges Problem der "Störung der spirituellen Bindung": Entweder gibt es Hemmungen, viele Menschen haben Angst vor der Vorstellung eines spirituellen Lehrers oder einer Aufregung, die nicht gesund ist, man springt von einem Lehrer zum anderen und schließlich ist man unsicher. Die spektakulärste und dramatischste Manifestation dieser unsicheren spirituellen Verbindung

war der Selbstmord von Mitgliedern der Sonnentempel-Sekte. Diese Art von Ereignissen hat es in Indien noch nie gegeben, wo es eine ganze Tradition gibt, die die Verbindung vom Guru zu den Schülern regelt, was eine Reihe von Abweichungen nicht verhindert, aber nie so ernst wie die des Sonnentempels. Interessierte können mein erstes Buch *Der Meister und der Therapeut*, das von den Editions du Relié abgedruckt wurde, sowie einen Artikel konsultieren, der fast 30 Jahre später, also erst kürzlich, verfasst wurde und auf meiner Website verfügbar ist: *How to change beliefs in a fair way.* Es stellt den inneren Meister in eine Perspektive mit dem äußeren Meister, und diese grundlegende Vorstellung von der Autonomie des Subjekts in eine Perspektive.

Um unsere Perspektive am Ende dieses Abschnitts über Säuglinge zu erweitern, können wir darauf hinweisen, dass es zwei grundlegende Fortschritte im menschlichen Bewusstsein gibt und dass wir sie daher sehr ernst nehmen müssen: Das erste Äußere ist der vollkommene Altruismus, der es erlaubt, das Ego vollständig zu überwinden, und das zweite Innere ist die Aufmerksamkeit in Form einer tiefen Absorptionsfähigkeit, d.h. *Samâdhi*, die es ermöglicht, die Wurzeln des Ego durch die Rückkehr in den Quellzustand zu untergraben und zu regenerieren. In ähnlicher Weise repariert die regenerative Medizin das Gewebe, indem sie zu den Stammzellen zurückkehrt. Diese beiden Faktoren entsprechen einer vollständigen Entwicklung von Wohlwollen und Wachsamkeit, die wie die beiden Füße sind, durch die die menschliche Ethik wirklich voranschreiten kann.

Nützlich für die Meditation über neue Erkenntnisse des autonomen Systems.

Bevor wir mit diesem wichtigen Teil beginnen, der technische Aspekte der Meditation in Bezug auf das autonome System entwickelt, sollten wir uns daran erinnern, dass es nicht darum geht, es zu einem universellen Allheilmittel oder einer Wundermethode zu machen. Es braucht einen ganzen Kontext, um wirklich effektiv und fruchtbar zu sein. Im Buddhismus sprechen wir über Gebote, im Yoga beschreiben wir *Yamas-Niyamas*, diese Regeln, die es zu beachten gilt, um unsere Energie nicht zu verschwenden und sie auf die innere Evolution auszurichten. In der *Theravada-Schule* heißt es, dass *adi-samâdhi*, die grundlegende Absorption, die wir im Folgenden diskutieren werden, nur möglich ist, wenn wir eine gute Grundlage in *Adi-Shila*, im ethischen Verhalten haben. Zu diesem Zeitpunkt führen die beiden zusammen zu *adi-paña* (*prajña* auf Sanskrit), der grundlegenden Weisheit.

In dem Wissen, dass es psychokorporale Techniken zur Entwicklung der vagalen Tonizität gibt, ist es wichtig zu wissen, was mit diesen Mitteln geheilt werden kann. Porges sagt: "Die Individualisierung des autonomen Regulators als "Verwundbarkeit" für verschiedene psychiatrische Störungen weckt nicht das Interesse der Forscher an Psychiatrie und Psychologie..... Es gibt jedoch Strategien, die therapeutisch sind, indem sie den physiologischen Zustand direkt beeinflussen, ohne dass pharmazeutische Behandlungen erforderlich sind. »

Beginnen wir mit einer Studie, die zeigt, dass Yoga die Regulation des vegetativen Nervensystems verbessert. Es ist das von R. Suvik (2000): *The Science of Breathing: The Yogic Perspective.* In diesem Sinne können wir zwei Arten von Zuständen tiefer Meditation unterscheiden, die Zustände der Hyperquieszenz, wie Newberg sagte, wie wir gesehen haben, die einer Stimulation des parasympathischen Systems entsprechen, und die Zustände der Vereinigung des Sympathischen und des Parasympathischen, die oft mit der Erfahrung der göttlichen Liebe zusammenhängen, die in der christlichen Tradition als bräutliche Mystik bezeichnet wird. Wir werden diesen letzten Zustand im nächsten Kapitel näher

erläutern, kehren wir vorerst zur Hyperquieszenz zurück: Wir konnten Yogis in Tanks auf wissenschaftliche Weise untersuchen, und wir haben verifiziert, dass sie ihren Sauerstoffverbrauch erheblich reduziert und ihren Stoffwechsel verlangsamt haben, wodurch sie sich in eine Art Überwinterungszustand versetzen. Wir finden die parasympathische Stimulation des dorsalen Vaguskomplexes der Schildkröte, die sich entscheidet, einen Spaziergang unter Wasser zu machen und dabei sehr wenig Sauerstoff verbraucht. Es ist interessant festzustellen, dass die Schildkröte im Hinduismus Vishnus zweiter Avatar nach dem Fisch ist. Es ist ein Symbol der Innerisation, nicht nur, weil es in der Lage ist, seine Gliedmaßen unter seiner Schale zurückzuziehen, was an die *Pratyahara des* Yoga erinnert, sondern auch, weil es die Fähigkeit hat, lange Zeit unter Wasser auszuhalten, obwohl es von vornherein eine Physiologie hat, die vom Sauerstoff abhängig ist. In diesem Sinne ist es zu einem der beliebtesten Tiere der Yogis geworden, die in der Lage sind, ihren Atem stark zu verlangsamen, um in das tiefe *Samâdhi* einzutreten.

Der Dalai Lama erklärte während der *Kalachakra-Initiation in* Bodhgaya im Jahr 2012, dass der Zweck all dieses Yoga, ob Tibetisch oder Hindu, darin bestand, die Energie in die Mittelachse zu bringen und dort aufzulösen. Das Zeichen, dass es anfing, in die Achse einzudringen, war, dass sich die Atmung verlangsamte, und das Zeichen, dass sie aufgelöst wurde, war, dass der Atem vollständig gestoppt wurde. Mâ Anandamayî sagte auch, dass *Samâdhi das* Stoppen der Lungenfunktion sei. Sie erklärte es sogar auf Englisch, um sicherzustellen, dass ihre westlichen Besucher diese wichtige Idee verstehen: *In Samadhi atmen die Lungen nicht!* Sie muss etwas darüber gewusst haben: In ihrer Biographie steht, dass sie einmal acht Stunden geblieben ist, ohne ein Zeichen von Atemwegsleben zu geben. Ihre Familie und Freunde dachten, sie sei tot.

So ist einer der Aspekte von Yoga und Meditation, den vorgetäuschten Todeszustand, der die massive parasympathische Reaktion von Reptilien und Säugetieren ist, nach Belieben induzieren zu können, oder mit anderen Worten, Winterschlaf halten und ein "mystisches Murmeltier" werden zu können. Der Winterschlaf ist für sie dank des braunen Fettes im Nacken möglich. Wir dachten, dass die Menschen keine hätten, aber am Ende fanden wir durch sorgfältige Suche auch einige in ihren Häusern. Neben den Atemtechniken, um zu lernen, mit weniger Sauerstoff zu funktionieren, können wir auch auf die Konzentration des Geistes selbst hinweisen: Indem wir ihn verlangsamen, verlangsamen wir den Sauerstoffverbrauch des Kortex, der sonst sehr gierig ist. Die Gehirnaktivität verbraucht durchschnittlich 20% der Körperenergie.

Eine einfache Praxis kann uns helfen, unser autonomes Funktionieren auszugleichen und zu intensivieren:

- Gehe durch Einatmung auf die unendlich kleine Konzentration zu: Es ist eine sympathische Stimulation.

- Wenn du ausatmest, gehe auf das unendlich Große jenseits des Körpers zu: Das ist eine parasympathische Stimulation.

Durch das Abwechseln der beiden Aktivierungen verschmelzen die beiden schließlich und der daraus resultierende meditative Zustand ist wirklich tief.

Wir sind uns im Allgemeinen der Mauern bewusst, die uns von der Außenwelt und von anderen

trennen, aber wir sind uns weniger derjenigen bewusst, die uns vom intimsten Teil von uns selbst trennen. In der Praxis können wir beim Einatmen spüren, dass die Trennwände, die uns von der Innenseite des Punktes trennen, die sich innerhalb des Punktes befindet, die sich innerhalb des Punktes befindet, die sich innerhalb des Punktes befindet, die sich innerhalb des Punktes befindet, usw..... nacheinander zusammenbrechen, und beim Ausatmen tun wir dasselbe, aber symmetrisch nach außen. Es ist wie ein Hindernisparcours, bei dem das Gewissenspferd dazu gebracht wird, die aufeinanderfolgenden Wände zu springen, um das Ziel zu erreichen.

Reptilien sind ruhig, man kann sagen, dass sie sowohl kaltblütig als auch kühlköpfig sind.... Säugetiere, vor allem Menschen, sind dagegen regelmäßig erregt, sei es im Herzschrittmacher oder in der geistigen Aktivität, und das bereitet ihnen Schwierigkeiten in der Meditation. Vielleicht liegt es an diesem Unterschied, dass das wichtigste symbolische Tier des Yoga die Kobra ist. Indem wir seinen vorgetäuschten Tod nachahmen, stimulieren wir das parasympathische System und können gegen die Zustände von Angst und Depression kämpfen, die unser Gesicht dehnen. Er wird weniger depressiv und ausdrucksstärker werden. Dies ist ein Effekt der Stimulation des ventralen Vaguskomplexes, der automatisch mit einer Herzverzögerung verbunden ist.

Kapitel 7

Rhythmischer Atem, natürlicher Atem und Neurotransmitter

Leistung und Grenzen der aktiven respiratorischen Psychotherapie und prânâyâma.

Wir können hier die ganze Arbeit der Atempsychotherapie wie die *Wiedergeburt* und die holotropen Praktiken von Stanislas Grof erwähnen, aber es gibt jetzt viele andere Methoden: Ich wurde eingeladen, auf einem Weltkongress über "Atemarbeiter", die Atemarbeiter, wie sie sich selbst nennen, zu sprechen. Es stellte sich heraus, dass es nicht weit von der Einsiedelei entfernt war, in der ich oft im Himalaya lebte, da der Verein es für symbolisch gut hielt, sich mit dieser Tradition der Yogis von Indien zu verbinden, die seit der Antike am Atem gearbeitet haben, indem sie einen Kongress in diesen Bergen organisierten. Es waren vielleicht 250 Teilnehmer. Ich fand es gut, mit ihnen über die Beobachtung des natürlichen Atems

zu sprechen, der damals in der westlichen Psychotherapie nicht ernst genommen wurde, außer in den Kreisen der Achtsamkeit. Tatsächlich sprach an den drei Tagen der Interventionen und Workshops niemand davon, den natürlichen Atem zu beobachten. Ich denke, dass dies weltweit ein Einfluss des westlichen Geistes ist, der grundsätzlich aktiv ist und für den "untätig dabei sein" buchstäblich eine Sünde gegen den Geist ist. Es muss auch zugegeben werden, dass bei der Arbeit mit pathologischen Fällen die Widerstände so groß sind, dass es sehr nützlich sein kann, einen "Bulldozer" zum Eintreiben zu haben, d. h. eine intensive Praxis der Hyperventilation, wie sie bei diesen Techniken üblich ist. Während dieses Kongresses zum Beispiel hatte ich Mittagessen mit einem Therapeuten, der sehr erfahren in dieser Art von Methode war und acht Stunden am Tag damit verbrachte, ihre Patienten zu hyperventilieren. Ich wusste nicht, dass es möglich ist!

Das grundlegende Problem mit diesen Praktiken, wie auch mit den meisten aktiven *prânâyâyâmas, ist*, dass wir Experimente schaffen, in einer Art und Weise, wie wir mit ihrer Sonne die schwächeren Sterne der wahren Emotionen der ersten zwei Jahre des Lebens blenden. Langfristig bleibt die Beobachtung des natürlichen Atems daher der königliche Weg, im Vergleich zu aktiveren Atemübungen, die zu Formen der Konzentration zurückkehren. Allerdings haben sie durchaus ihren Nutzen. Sie liefern recht spektakuläre und schnelle Ergebnisse der Bewusstseinstransformation, was meiner Meinung nach auch der Grund für den Erfolg von Lehren wie Sudarshan Yoga oder Kundalinî Yoga ist, das dynamische *Prânayamas* verwendet. Es ist wahr, dass "Depressionen" in der Bevölkerung mit dem Stress der modernen Welt verbreitet sind und dass wir daher dynamischer werden müssen. Wenn wir jedoch eine bereits starke Ich-Struktur dynamisieren, wird sie noch stärker aufflammen, und wir werden langfristig nicht gewinnen. Wenn wir dagegen weit in uns hineingehen und die vegetativ-emotionalen Störungen der frühen Kindheit korrigieren wollen, stellt die Beobachtung des natürlichen Atems mit seiner Präzision als Goldschmied das Mikroskop dar, das es uns ermöglicht, die alten Wurzeln unserer gegenwärtigen Störungen zu sehen. Es ist wie ein Bergbach, der mehrere Felsen umgibt, während er in den Tannenwald hinabsteigt, bevor er den See darunter erreicht.

Das prânâyâma, und die Stabilisierung der Erfahrung der Loslösung nach Rodophe Milliat.

Für diesen Abschnitt werde ich mich auf die Gedanken von Rodolphe Milliat verlassen, der mir auf dem Zinal-Kongress 2014 sein Buch *Le passage du souffle* gewidmet hat. Er arbeitete viel an *prânâyâma unter der* Leitung seines Meisters Satchidananda de Madras, dann allein. Während er Möglichkeiten zur Stabilisierung der Erfahrung der *prânâyâma-Praktiken* hervorhebt, erkennt er die Bedeutung der Fähigkeit, sich von den Kräften, die sie anbieten, zu lösen und innerhalb des Wirbels der Handlung, einschließlich yogischer und respiratorischer, zum Zentrum der Unbeweglichkeit zurückzukehren. Es stellt vier Prinzipien für einen strukturierten Fortschritt in der Praxis der Atmung, Elevation, Expansion, Vibration und Stabilität vor. Da er viel mehr Erfahrung mit *prânâyâma* hat als ich, ziehe ich es vor, ihm das Wort zu erteilen, um den Geist dieser vier Prinzipien zu wecken, und werde lediglich einige Kommentare in Anführungszeichen einfügen:

Die Vorteile von *prânâyâma* werden durch seine Fähigkeiten bedingt: Höhe, Ausdehnung, Vibration, Stabilität.

1) Das *Höhenprinzip*: Es basiert auf einem biomechanischen Prinzip, dass es, um die Bedingungen für gute Energie in der Wirbelsäule zu schaffen, zunächst notwendig ist, ihre natürlichen Kurven

wiederherzustellen. Dies ist jedoch in einer Sitzhaltung keine leichte Aufgabe, denn unsere "Sofazivilisation" hat die anatomisch korrekte Sitzposition zugunsten einer halbsitzenden, halbliegenden Position zerstört. Es ist die Lendenwirbelkrümmung, die sich zu Gunsten des "Handwerkzeugs" entwickelt hat. Daher ist es ziemlich überraschend, unter den Westlern, deren technologisches Niveau heute am weitesten fortgeschritten ist, die Auslöschung dessen zu sehen, was ihnen vor einigen Millionen Jahren die Möglichkeit gab, sich zu befreien, nämlich: die Lendenwirbelkurve! Diese lumbale Krümmung ist ein grundlegendes Element der Meditationsposition, sei es im Yoga oder im Buddhismus. Der Bauch ist der Sitz der Lebenskraft, die wie durch einen alchemistischen Prozess in Edelmetall umgewandelt wird. Es ist wichtig, die Brusthöhe über alle Flächen zu verteilen. Diese Arbeitsrichtungen in *prânâyâma* verstärken das Prinzip, das danach kommt:

2) *das Prinzip der Expansion:* Expansion ist eine energetische Manifestation, die bei voller Lunge auftritt. Es ist im gesamten Brustraum wirksam, während die Höhe eine kreisförmige Aufwärtsbewegung ist. Wir können den von Astrophysikern angewandten Vergleich zwischen dem Backen des Traubenkuchens und der universellen Expansion wieder aufnehmen. Dies ist keine übliche Erweiterung vom Zentrum zur Peripherie. Die Hefe wirkt gleich, unabhängig davon, wo sie im Kuchen platziert wird. Darüber hinaus wird die Stabilisierung der Öffnungskraft genutzt, um den ganzen Körper zu "bestrahlen". Es ist sogar so lange wie möglich optimiert. Die Hubkraft setzt ihre Arbeit mit noch mehr Kraft fort als in der mobilen Phase..... Ein Mangel an Unterstützung bei *antah khumbaka*, wenn die Lungen voll sind, führt zu einem Energieverlust nach außen. *Bandhas* ermöglichen eine nachhaltige und nach oben gerichtete Nutzung der Vitalität der Atemwege. Wir könnten dies mit der Champagnerflasche mit den drei Stufen *Mullabandha*, der Rückzug des Dammes, der wie der ausgehöhlte Boden der Flasche ist, *uddîyânabandha*, der aufwärts gerichtete Sog des Darms, der den aufsteigenden Blasen entspricht, und *jealandhara bandha*, der Verschluss des Halses, der den Druck des sprungbereiten Stöpsels reproduziert, vergleichen.

3) Das *Prinzip der Vibration: Die* Folge einer kontrollierten Ausdehnung ist die Vibration. Es manifestiert sich durch ein Gefühl der Erweiterung des Körpers mit einer überempfindlichen Körperhülle. Dieser letzte Punkt wird mit der Beschreibung der intensiven Hitze in yogischen Erfahrungen verbunden sein. Der Körper entzündet sich auf eine Weise, die mit einem Orgasmus vergleichbar ist, mit dem Unterschied, dass sein Ursprung nicht im Unterbauch liegt. Die Diffusion ist weicher und dringt über die hintere Oberfläche in den ganzen Körper ein..... Hier finden wir den Zusammenhang zwischen der Immobilisierung der Liebe und der Immobilisierung der Ekstase, aber auch mit Unterschieden. Bei einigen afrikanischen Kulturen befindet sich das kleine Selbst auf der Vorderseite und das große Selbst auf der Rückseite. Der Orgasmus in diesem Sinne scheint eher auf der Seite des kleinen Selbst zu wirken, und der Anstieg der Energie eher auf der Seite des großen Selbst. Es gibt sicherlich eine gemeinsame Basis, aber es gibt auch einen bedeutenden Wandel.

Das Prinzip der Schwingung des *prânâyâma* drückt eine klare Veränderung von der gewöhnlichen Frequenz aus. Bei der Retention haben wir eine Intensität, die deutlich zunimmt. Die Poren erweitern sich und nehmen an der beschleunigten Beleuchtung teil. Die Haut wird so glatt wie die Haut des Babys, aber heller. So kann ich die Praxis einer unbekannten Person identifizieren, indem ich einfach ihre Haut untersuche. Diese Effekte scheinen ziemlich typisch für die sympathische Stimulation zu sein]. Das Prinzip der Schwingung erweitert die Wahrnehmung der Körpergrenze auf das, was wir *Kosha prânmaya*, den Energiekörper oder ätherischen Körper nennen. Während es sie sensibilisiert, dehnt es sich aus und

erhöht sein Magnetfeld. Das innere Gefühl wird durch eine Schwingungsfrequenz übersetzt, die als Erdbeben bezeichnet werden kann! Sobald die *Bandhas* deaktiviert sind, wird das Vibrationsprinzip kurzgeschlossen. Die energetische Strahlung bleibt jedoch in diesem Zustand, der wie ein Echo der ursprünglichen Schwingung ist..... Es ist klar, dass Vibrationen ein Phänomen sind, das von den Rückhaltekapazitäten abhängt. Bei Aktivierung verlängert es die Verweildauer erheblich, ohne physiologische Beschwerden zu verursachen. Es kann die "Haltefähigkeiten" eines Anfängers leicht um zwei Minuten verlängern. Diese Erfahrung ist so bewegend, dass man sich sofort fragt, warum sie zu Ende geht. So viel Glück und Intensität sollte uns im normalen Zustand der Existenz bewohnen! Daraus ergibt sich das Prinzip der Stabilität:[Diese Art von Erkrankung kann vernünftigerweise mit einem Anstieg von Vasopressin und Endorphinen einhergehen, die sowohl Stimulation als auch intensive Freude bereiten].

4) *Das Prinzip der Stabilität*:[Rodolphe nähert sich hier der buddhistischen Perspektive, in der wir darauf bestehen, die Erfahrungen nicht zu erfassen, *a-grahya*, die Erfahrungen: Die Lehrer dieser Tradition leiten in der Praxis das Interesse an einer regelmäßigen Rückkehr zum natürlichen Atemzug ab]: "Natürlich sind wir nicht daran interessiert, einen Zustand des Leidens zu erhalten. Aber sobald uns eine Erfahrung glücklich erscheint, versuchen wir, sie zu verlängern, wenn nicht zu verlängern, dann zumindest zu reproduzieren. Dies ist ein absichtliches Zeichen, das bereits eine ernsthafte Bedrohung für die Stabilität darstellt. Wenn eine *prânâyâma* Erfahrung interessant, überraschend oder angenehm ist, versucht der Schauspieler selbst, sie zu übernehmen. Und sein Geräusch bedeckt die ewige Musik, die er gerade in einer paradoxen Erfahrung entdeckt hat. Der Selbstdarsteller paradiert zum Nachteil des "Selbstzeugnisses". Begreifen Sie jetzt die immense Mehrdeutigkeit des Aufbaus von Bewusstseinszuständen in *prânâyâma*?.... Im normalen Leben reduzieren finanzielle Gewinne nicht die Wünsche nach Ausgaben, sie verdrängen nur Auktionen. Das Gleiche gilt für die Praxis von *prânâyâma*, die uns alle in die Lage versetzt, die Kräfte, die sie uns bietet, zu nutzen, oder im Gegenteil, das direkte Bewusstsein zur Loslösung....: Mit Erhöhung, Ausdehnung und Schwingung haben wir Wirkstoffe entdeckt. Aber das Leben enthält in seiner Mitte das Prinzip des Lebens, so wie der Wirbelsturm einen zentralen, bewegungslosen Punkt hat. Es ist an der Zeit, im Herzen von allem, was lebt, sich vorwärts bewegt und verschwindet, die Essenz der lebendigen Welt zu entdecken, die an allen Erneuerungen teilnimmt, ohne jemals das Ziel zu sein. [Rudolph beschreibt hier tatsächlich die Öffnung eines dritten Auges im Zentrum des Seins]..... Beim Prinzip der Stabilität geht es darum, sich mit den tiefsten und höchsten Dingen in uns zu verschmelzen. Eigentlich ist es eine Aufklärungsoperation. Diese vier Prinzipien beziehen sich auf jeden Fall auf den Übergang von grob zu subtil, von Mobilität zu Fixierung. Vergessen wir nicht, dass das vollständigste *prânâyâma* die der Unbeweglichkeit in der Enstase ist[In diesem Sinne sagte Ramana Maharshi, dass das *kumbhaka*, der Halt der vollen Lunge, grundlegend war, ständig in der Fülle des Selbst zu bleiben].

Abschließend kommen wir auf das Thema dieses Teils zurück, das in die Details der Studie über die Ursachen und Folgen von Immobilität in Ekstase geht.

Beobachtung des natürlichen Atems und der Anpassungsfähigkeit: Lob der Atemwegsunregelmäßigkeit

Kleine oder große Traumata, die in der Kindheit verlängert werden, hinterlassen Erinnerungsspuren in

Form einer chronischen Abnahme des vagalen Tonus, die oft mit einer chronischen Abnahme des Oxytozins korreliert. Die Rückkehr zur Beobachtung des natürlichen Atems durch regelmäßiges, sogar intensives Üben in Form eines Retreats ist eine Möglichkeit, dieses Leiden und seine Erinnerungen allmählich zu untergraben, indem man einen weiterentwickelten vagalen Tonus wiedererlangt. Im Vorbeigehen ist zu beachten, dass die Depression selbst auch mit einer Abnahme dieses vagalen Tonus verbunden ist. Wir könnten sagen, dass unser üblicher Verstand wie ein diktatorischer Chef ist, der nicht auf seine Arbeiter hören will, die vor Ort sind und die reale Situation viel besser kennen als er: Im Gegenzug macht er große Fehler. Unser Bewusstsein ist der große Chef, und die Wahrnehmung der realen Atembedürfnisse, von Moment zu Moment, repräsentiert die Arbeiter auf dem Feld.

Es kann darauf hingewiesen werden, dass bei der Beobachtung des natürlichen Atems die Variabilität an ihrem Maximum ist, da wir nie wissen, woraus der nächste Zyklus besteht. Viele Beobachtungen und Studien laufen zusammen, um zu zeigen, dass eine hohe Variabilität in direktem Zusammenhang mit der psychologischen und physiologischen Anpassungsfähigkeit steht. Die flache Atmung kann geübt werden, indem eine Konsistenz zwischen den Herzschlägen und dem Atemrhythmus hergestellt wird, was als kurze kardiale Kohärenz bezeichnet werden kann, zum Beispiel mit zwei Herzschlägen beim Einatmen und zwei beim Ausatmen. Diese Kurzform steht im Gegensatz zur üblichen kardialen Kohärenz, bei der fünf oder sechs Herzschläge beim Einatmen und ebenso viele beim Ausatmen empfohlen werden. Die kurze Kohärenz führt zu tiefen Zuständen von *Samâdhi,* mit signifikanten Veränderungen im Bewusstseinszustand, der sich dem Schlaf nähert, insbesondere durch den Anstieg des Kohlendioxids im Blut. Die lange Kohärenz führt zu häufigeren Entspannungszuständen. Eine gute Anpassungsfähigkeit erfordert letztendlich eine volle Akzeptanz der Unbeständigkeit der Dinge. Ist es nicht interessant zu wissen, dass vor 25 Jahrhunderten sowohl die Grundtechnik als auch das vom Buddha angestrebte Ergebnis in direktem Zusammenhang mit diesem Begriff der Anpassungsfähigkeit standen, der von der sehr jungen Physiologie in Form der polyvagalen Theorie gut vertreten wird. Die kardiale Variabilität, die daher in direktem Zusammenhang mit dieser Anpassungsfähigkeit steht, ist unter Umständen ein direkter Marker des Bewusstseins: So signalisiert beispielsweise nach einer Anästhesie durch Inhalieren von Gasen der Anstieg der kardialen Variabilität die Rückkehr des Bewusstseins.

Es gibt sicherlich einen Zusammenhang zwischen dem psychoriginalen Charakter und der Schwierigkeit, den Variationen des natürlichen Atems zu folgen. Letzteres hat eine gute Anpassungsfähigkeit, da es sich ständig an den Blutgasspiegel anpasst und beim nächsten Atemzyklus mit seiner Amplitude präzise reagiert. So wie geschmeidige Haut, die sich leicht dehnen lässt, ein Zeichen der Jugend ist, so ist eine Herzfrequenz, die als Reaktion auf äußeren Stress leicht variiert, ein Zeichen der Jugend im Regulationssystem.

Um eine physiologische Entsprechung zur Psychorigidität zu geben, könnte man von Vagosteifigkeit sprechen, d.h. einem vagalen Tonfall, der schwach ist. Dies ist ein Zeichen für die Fragilität der zerebralen und emotionalen Homöostase sowie für den schlechten Zustand des gesamten Systems. Diese Vagosteifigkeit ist vor allem mit einer chronischen Angst verbunden, deren Ursachen längst vergessen sind, die aber dennoch da und dort ist. Man könnte sagen, dass es als Deckung für normale positive Emotionen dient und dass es von Zeit zu Zeit in Form von negativen emotionalen Ausbrüchen springt.

Die Stärkung des vagalen Tonus durch die Beobachtung des natürlichen Atems wird vor allem für

diejenigen wichtig sein, die verfrüht waren, da ihre allererste Lebenserfahrung von einem ungewöhnlich niedrigen vagalen Tonus geprägt sein wird, der eine Form der anfänglichen Schwierigkeit darstellt. Diese Erinnerung ist sicherlich tief in ihren Körpern eingeprägt geblieben. Darüber hinaus gibt es ein Paradoxon, das es zu verstehen gilt: So sehr man sich durch wiederholte Anstrengungen stärkt, so sehr stärkt man seinen vagalen Ton, im Gegenteil, indem man lernt, loszulassen, auch durch natürliche Atmung. Dies ist schwer zu verstehen, und vor allem für normale Sportler. Es ist, als ob es gegen ihre Religion verstößt..... Aus autonomer Sicht kann man sagen, dass die Kürze der Antwort das wichtige Zeichen ist, das es ermöglicht, zwischen angemessenem und unangemessenem Verhalten zu unterscheiden. Dies erinnert an Zen-Meditierende, die wie alle anderen auf ein plötzliches Geräusch reagieren, aber schneller zur Ruhe kommen als andere. Hier wird der Unterschied gemacht.

Wir können sagen, dass die Beobachtung des natürlichen Atems eine Heilung der Jugend im doppelten Sinne des Wortes darstellt:

- Es verjüngt sich, indem es die Anpassungsfähigkeit durch Stimulation des vagalen Tonus erhöht.

- Sie betreibt die Heilung der "Jugend", d.h. dieser neonatalen und frühen Kindheit, in der Muster der Vagosteifigkeit in unser tiefes Gedächtnis eingeschrieben wurden. Wie wir bereits gesagt haben, wurden sie durch emotionalen Stress, klein oder groß, auf jeden Fall chronisch, wie z.B. Instabilität der Pflege, oder durch Widersprüche im Verhalten des üblichen Pflegepersonals, wie z.B. Angst, Depression oder Dissoziation, oder alle drei gleichzeitig, oder durch Krankheit und körperliches Leiden zu diesem Zeitpunkt, etc. ausgelöst. Dies wird in der heutigen Sprache als "unsicherer Anhang" bezeichnet.

Lassen Sie uns wiederholen, dass, selbst wenn wir eine kurze kardiale Kohärenz praktizieren, zwei Herzschläge beim Einatmen, ebenso viel beim Ausatmen, oder was wir als integrale kardiale Kohärenz bezeichnen könnten, d.h. einen Schlag beim Einatmen, einen beim Ausatmen, wir immer an der Anpassungsfähigkeit der Atmungsamplitude arbeiten können. Es ist eine Art Reise des richtigen Gleichgewichts zwischen der Konzentration auf einen regelmäßigen Rhythmus und der Beobachtung von Schwankungen der Atmungsamplitude, die mit dem Sauerstoffbedarf verbunden sind. Man könnte davon ausgehen, dass der Herzrhythmus dann vollständig in Resonanz mit dem der Atmung steht und dann das Gehirn in einer Weise beeinflusst, die dem Tiefschlaf ähnelt, denn die von ihm induzierte Frequenz liegt nahe an der elektrischen Frequenz der Hemisphären im Tiefschlaf, den Deltawellen. In Hirngewebeuntersuchungen wurde beobachtet, dass Nervenzellen Signale weniger effektiv übertragen, wenn sie bei Aktivierungs- und Inaktivierungsraten stimuliert werden, die denen von langsamen Wellen ähneln. Diese sind also wie die Bewegung der Waschmaschinentrommel, die diese "Aufgaben" reinigt, die das Hintergrundgeräusch der Wahrnehmungen des ganzen Tages sind, die unser Gedächtnis am Abend durcheinanderbringen. Wir werden später in diesem Abschnitt auf Tononi und Cirellis Studien zurückkommen, die zeigen, wie Schlaf, insbesondere Tiefschlaf, eine reinigende Wirkung auf unnötige synaptische Verbindungen hat, d.h. solche, die der Aufzeichnung von wahrnehmbarem Hintergrundlärm während des Tages entsprachen. Diese Erinnerungen verdienen es, beseitigt zu werden, denn sie haben für den Rest unseres Lebens keine besondere Bedeutung mehr.

Jemand, der nicht bremsen kann, ist ein gefährlicher Fahrer. Durch Meditation lernen wir, Vagusbremsen anzuwenden, was uns flexibler und damit weniger gefährlich in unseren

Beziehungsverpflichtungen macht. Indem wir die Gangart der vagalen Steifigkeit durchbrechen, geben wir uns die Fähigkeit, uns wirklich zu öffnen und uns emotional an andere anzupassen. Auf der anderen Seite haben Kinder mit Autismus und Schizophrenie eine schwache und unflexible Vagusbremse. Es ist, als blieben ihre Herzen in seiner Welt, unempfindlich gegenüber äußeren Bedingungen. Aus medizinischer Sicht wurde die direkte Stimulation des Vagusnervs bei Epilepsie und Depressionen erfolgreich durchgeführt.

Das Schwingen in verschiedene Richtungen, das häufig bei Menschen mit Autismus beobachtet wird, kann eine natürliche Strategie des Bioverhaltens wiederholen, die darauf abzielt, das Vagalsystem zu stimulieren, das sonst nicht effektiv funktioniert. Dies geschieht durch Barorezeptoren im Hals, die den Blutdruck kontrollieren. Diese beruhigenden Schwankungen finden sich in der Rezitation heiliger Texte wie der Bibel und des Korans und in urreligiösen Formen, wo die Grundtechnik für die Tranceeinstellung, wie bei den Sufis auch, das Schwingen des Körpers und vor allem des Kopfes ist.

Die sympathische Stimulation, die eine intensive Anstrengung mit hohem Sauerstoffverbrauch vorbereitet, erhöht die Herzfrequenz, den Durchmesser der Bronchien und des geschlossenen Nasenlochs, das meist in Ruhe liegt und daher zum Öffnen neigt. Andererseits wird das parasympathische System, das darauf abzielt, Energie zu sparen, den Durchmesser der Bronchien und des Nasenlochs im Ruhezustand verringern. Was das Nasenloch betrifft, so ist es eine Ordnung, die vom Hypothalamus zur Vasodilatation der Arteriolen kommt, die sich am unteren Ende der Nasenschleimhaut befinden. Es ist der Mechanismus der Rhinitis, der eine Schwellung der Schleimhaut verursacht und damit den Kanal verschließt. Deshalb bezeichnen HNOs die alternierende physiologische Rhinitis. Oft wird die Frage gestellt, ob es auch bei denen, die eine Abweichung der Nasenscheidewand haben, eine Nasenlöcherwechsel gibt. Mit den Erklärungen, die wir gerade gegeben haben, ist klar, dass ja. Allerdings wird die Füllung des Nasenlochs natürlich auf der bereits schmalen Seite am Anfang größer sein als auf der anderen. Das Schlüsselwort bei der Arbeit an den Nasenlöchern ist sowieso das Rebalancing, und diejenigen mit einer abweichenden Nasenscheidewand brauchen es einfach noch mehr als andere. Tatsächlich hat jeder ein Ungleichgewicht des Luftstroms in den ruhenden Nasenlöchern, da ein Nasenloch zwei Stunden lang etwa geschlossen ist und dann die Seite wechselt. Nachts bleibt das gleiche Nasenloch für fünf oder sechs Stunden geschlossen.

Jeder Atemzug, der auf natürliche Weise durchgeführt wird, hilft, sowohl die Vaginalsteifigkeit als auch die Psychorigidität zu zersetzen. Wir fliehen vor Totalitarismus und Voluntarismus. Wenn die innere Praxis durch Dogmatismus und religiöse Leidenschaft "entführt" wird, lässt das ständig stimulierte sympathische System die Subjekte sowohl an der Oberfläche als auch außerhalb leben. Sie sind in ständiger Projektion, man könnte sagen, dass sie an chronischer "Projektosis" leiden. Der Mangel an Vagustonus und kardialer Variabilität führt zu einem entgegengesetzten Entspannungszustand, der nachweislich die Dissoziation, also präpsychotische Zustände, fördert.

Natürlich hat die rhythmische und freiwillige Atmung ihren Platz, aber es ist wahrscheinlich, dass sie, während sie im ersten Grad Entspannung bietet, im zweiten Grad eine subtile Spannung erzeugt: Sie wird tatsächlich von einem Willen geleitet. Die Beobachtung des natürlichen Atems hingegen geht nicht nur in Richtung buddhistischer *Anapanasati*, sondern auch in Richtung Yoga *Sahajasamâdhi*. Die oben genannten Ideen können jedoch kritisiert werden, indem man sagt, dass die natürliche Atembeobachtung

als universelles Allheilmittel dargestellt wird. Wenn man jedoch die theoretischen Erklärungen beendet und auf die praktische Ebene kommt, ist es gut, einfache Prinzipien zu haben, auf die man regelmäßig zurückgreift. Dies hilft erheblich bei der Fokussierung, die eine grundlegende Eigenschaft ist, die in der Meditation entwickelt werden muss.

Orientierung, Meditation und autonomes System

Der vagale Bremshub ist auch physiologisch mit der Orientierungsreaktion verbunden. Es ist eine wichtige, ja lebenswichtige Funktion, schon um einen Weg zurück zur Nahrung im Urwald zu finden, und deshalb muss man anhalten und sich beruhigen. Das Tier muss Zeit haben, sich in seiner eher instinktiven Sprache zu fragen: "Wohin gehe ich?" oder "Woher komme ich?" oder "Wo bin ich?". Die gleiche Arbeit beim Menschen führt natürlich zur Frage "Wer bin ich?", die als höchster vagaler Bremshub angesehen werden kann. Diese Orientierungsreaktion mit ihrer sehr nützlichen parasympathischen Stimulation lässt sich auf äußerst einfache Weise auslösen: Einfach aufrichten und die Augen öffnen. Kurz zuvor waren wir noch in unserer Welt, und plötzlich finden wir die Außenwelt wieder und vielleicht haben wir eine Sekunde des Zögerns und fragen uns: "Wo zum Teufel war ich?

Diese Orientierungsfrage liegt der Immobilisierung ohne Angst vor dem Zustand der Liebe zugrunde. In der Tat ist die Wahl eines Partners eine echte Lebensorientierung, also ist es besser, sich die Zeit zu nehmen, aufzuhören und nachzudenken.... Auch in der Meditation müssen wir regelmäßig einen Kurs setzen und uns orientieren. Zu wissen, welche Techniken man wählen sollte, welchen Weg man gehen sollte, wie man seine Sitzung ausrichtet und auch über unser tägliches und externes Leben nachdenkt: wie man es ausrichtet, was ist die tiefe Motivation, wonach suche ich, etc. Damit kommen wir zu der grundlegenden Entscheidung, die wir regelmäßig bekräftigen müssen: Es ist die, glücklich zu sein. Ein weiser Mensch ist fähig, sich sowohl für die Liebe als auch für sich selbst zu entscheiden. Wer mehr wissenschaftliche Informationen darüber sucht, welche Entscheidung für das Gehirn getroffen werden kann, kann sich auf das klassische Buch von Alain Berthoz, Professor am Collège de France, beziehen, es heißt einfach *La décision*.

Porges hat eine sehr interessante Studie über eine Yogastunde in den Vereinigten Staaten durchgeführt. Es hatte eine Gruppe von 49 Teilnehmern, darunter Frauen, die 96% der Teilnehmer an einer Universität waren. Von diesen berichteten 27, dass sie Opfer sexueller Gewalt waren, was eine höhere Rate war als in der Allgemeinbevölkerung, wo der Anteil etwa 15% beträgt. Sie hatten wahrscheinlich das Gefühl, dass es im Körper etwas zu reparieren gab, daher der Besuch der Yogastunde. Auf jeden Fall maß Porges, dass die Gruppe der Opfer, auch wenn sie keine nachgewiesene posttraumatische Belastungsstörung hatte, eine viel geringere Herzvariabilität hatte als die normale Gruppe. Mit anderen Worten, sie waren chronisch emotional defensiv, auch ohne eine bewährte und charakteristische Pathologie der posttraumatischen Belastungsstörung. Abschließend weist er darauf hin, dass, wenn diese Abwehrtendenz nicht durch Reaktivierung des Vagustonus durch psycho-körperliche Techniken beruhigt wird, die rein verbale Psychotherapie auf große Schwierigkeiten stoßen wird. Was die Medikamente betrifft, so bleiben sie wie üblich symptomatisch. Um diese Vorstellungen zu

vervollständigen, ist zu beachten, dass das Defizit im vagalen Regulationssystem auch bei sexuellen Aggressoren beobachtet wird. Es kommt auch bei Angststörungen, Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen vor.

Einer der vielen Vorteile eines erhöhten vagalen Tonus ist eine Erhöhung der Thymusaktivität und der Immunfunktion. Die sympathische Stimulation hat den gegenteiligen Effekt. Wenn wir wissen, dass die Art und Weise, den vagalen Ton anzuregen, gerade darin besteht, nichts zu tun, wie z.B. für die notwendige Zeit, in der es bequem möglich ist, dies nach dem Ausatmen zu tun, leer zu bleiben, können wir von allem überrascht sein, was ohne etwas zu tun erreicht werden kann. Diese Beobachtung kann jemandem helfen, sich zu entscheiden, eine psycho-korporale Praxis zu gründen oder eine andere.

Wenn wir Grenzpersönlichkeiten untersuchen, stellen wir fest, dass sie eine schlechte kardiale Variabilität haben, es ist, als wären sie auf einer relationalen Ebene der Bekämpfung der chronischen Stressflucht stecken geblieben, wenn es nicht die massive Vermeidungsreaktion ist, die mit der Reaktivierung des dorsalen Vaguskomplexes zusammenhängt. Um besser zu werden, müssten sie sich nur 2 cm vorwärts in ihren Köpfen bewegen, um sich innerhalb des *Markraums* vom dorsalen Vaguskomplex bis zum Bauch zu bewegen und eine angepasste Art der Verbindung mit anderen zu haben. Aber diese zwei Zentimeter sind nicht so leicht zu überqueren.....

Das autonome System, Hören und Meditation

Bei Säugetieren dehnt sich das Trommelfell leicht aus, was die Übertragung hochfrequenter Geräusche fördert, ein Spektrum, das die menschliche Stimme einschließt. Es sieht aus wie eine normale Trommel, wenn die Haut, die sie bedeckt, straffer ist, erzeugt es höhere Tonhöhen. Reptilien hingegen sind beim Hören auf reine Knochenleitung angewiesen und nehmen einfach tiefe Frequenzen wahr. Hier können wir eine freie Assoziation mit der Praxis des Yoga eingehen: Wir führen die Meditation des *Om* mit einem regelmäßig niedrigen Klang durch und meditieren gleichzeitig auf die *Kundalinî*, die wie eine Kobra in der Wirbelsäule aufsteigt. Dies erlaubt es uns, uns von der üblichen familiären Umgebung zu lösen, die höheren Frequenzen entspricht, und uns vielleicht von der durchdringenden Stimme unserer Mutter zu distanzieren, die früher scharfe Vorwürfe machte.....

Elefanten und Wale brauchen keine "geheime" akute Wellenlänge, wie Nagetiere, um räuberischen Reptilien zu entkommen: Ihre großen mittelgroßen Ohren ermöglichen es ihnen, selbst Infraschall wahrzunehmen, mit dem sie kommunizieren. Was die Katze betrifft, so hat sie ihr Ohr so angepasst, dass sie die hohen Frequenzen der Nagetiere hört, so dass sie schlauer ist als Reptilien.

Im Allgemeinen drücken hohe Töne den Hilferuf von jemandem aus, der sich verteidigt oder vor einer Gefahr warnen will. Tiefe Klänge sind in der Natur eher mit dem aggressiven Gebrüll des Löwen oder den Staustufen des Elefanten verwandt, Schreie, die nicht so beruhigend sind, wenn man ein einfacher Mensch oder ein kleines Tier ist, das durch den Wald geht. Aber auch tiefe Töne wirken beruhigend. Wir stellten fest, dass wir, wenn wir einen Walkman mit dieser Art von Geräuschen in die Ohren eines Patienten unter Vollnarkose legen, die Menge an Muskelrelaxantien, die wir ihm geben mussten, um zu vermeiden, dass er durch die Schmerzen des Eingriffs tetanisiert wird, um zwei reduzieren könnten. Diese Ambivalenz des ernsten, bedrohlichen und beruhigenden Klangs ist den spirituellen Traditionen nicht entgangen, die zum Beispiel vom Brüllen des Buddha in die vier Richtungen oder von der Bibel, die vom Löwen des Judas

spricht, sprechen. Es wird zum Beispiel gesagt, dass der Buddha einmal eines seiner Klöster verlassen musste, in dem es zu viele Meinungsverschiedenheiten gab, und beschloss, sich lange in den Wald zurückzuziehen. Dort lernte er das Lied der Elefantenkönigin. Dies rettete ihm wenig später das Leben, als sein Cousin Devadatta, der die Macht in der Gemeinde übernehmen wollte, einen verrückten Elefanten auf ihn warf. Als die Tathagata den Schrei der Elefantenkönigin riefen, wurde das Tier abrupt gestoppt. Wir können in dieser Episode auch eine symbolische Bedeutung sehen. Wenn wir uns mit den tiefen Klängen in uns verbinden, wie die Barring des Elefanten, haben wir eine große Entspannung, die tief verankert ist, und wenn der Elefant, der verrückt nach störenden Emotionen ist, uns angreift, können wir alles auf einmal stoppen, indem wir uns einem so kraftvollen Grundton nähern wie dem Schrei der Königin der Elefanten.....

Elefanten, die letzten Vertreter der proposzidianen Linie, Stammtiere, haben interessante Fähigkeiten. Sie existieren seit 5 Millionen Jahren. Sie haben 75 Arten von Barrieren, die daher eine echte Sprache sind. Philippe Jost sagt in einer sehr interessanten *Frage*: "Natur, Spiegel des Göttlichen" "Zweifellos sendet das Tier Infraschall nach Frequenzen, die vom menschlichen Ohr nicht gehört werden können: eine Art Walkie-Talkie, das sich über 15 km erstreckt und es Ihnen ermöglicht, mit entfernten Verwandten in Kontakt zu bleiben oder andere Familien zu alarmieren. »

Man kann sagen, dass die größte Fähigkeit, Geräusche wahrzunehmen, wie z.B. das Geräusch der Stille in der Natur, eine evolutionäre Investition ist: Das Tier muss außerhalb des Zufluchtsortes des Baues, zum Beispiel mit seiner Familie, sorgfältig zuhören, um die Ankunft von Raubtieren so schnell wie möglich zu erkennen, deren Stimmen in der Regel tief sind. Das Hören von tiefen Klängen in der Meditation hat den Vorteil, dass sie auch die intuitive Wahrnehmung von Raum erweitern. In der Tat, mit einer längeren Wellenlänge, tragen sie natürlich weiter als hohe Töne. In diesem Sinne hat der Klang des Gongs, der sehr ernst ist, die Kraft, uns alles außer dem Wesentlichen vergessen zu lassen: Deshalb ist er so therapeutisch. In der buddhistischen Tradition Südasiens heißt es: "Der Klang des Gongs löst alles Leiden auf. Es liegt oft in der Nähe des inneren Grundklangs, der im Ohr wahrgenommen wird. Auch dieser Klang, wenn wir lernen, in ihn aufgenommen zu werden, hat die Kraft, all unser Leiden aufzulösen. Darüber hinaus filtert der Atemrhythmus den Einfluss des ventralen Vaguskomplexes auf das Herz heraus: Wir haben gesehen, dass beim Einatmen die parasympathische Bremse abnimmt und damit die Herzfrequenz steigt und umgekehrt.

Kommen wir nun zur Situation des Singens: Der Künstler atmet schnell ein und verlängert andererseits die Ausatmung, um seine Melodie überwinden zu können. Mit anderen Worten, sie umarmt und übertreibt den Unterschied, der bereits in der natürlichen Herzrealität vorhanden ist, die, wie wir uns erinnern, ein Zeichen für emotionale Gesundheit ist. Der Gesang entspricht einer Regulierung des Atems, der Pulsation der Melodie zu der des Herzens. Zusammen bewirken die beiden eine Form der kardiorespiratorischen Kohärenz. Was die Instrumentalmusik betrifft, so wird sie vom Subjekt oft als eine Form der Vokalmusik wahrgenommen. Darüber hinaus haben gute Instrumentalisten eine große Fähigkeit zum inneren Gesang entwickelt, die mehr Verbindung zu ihrer Performance herstellt. In diesem Sinne erklären wir, wie Musik die Kraft hat, das Gesicht zu entspannen, zum Beispiel traumatisierte Menschen in Krankenhäusern. Die Melodien erinnern sie wahrscheinlich an die Stimme ihrer Mutter, die einen Einfluss darauf hat, den ventralen Vaguskomplex zu stimulieren, so dass das Gesicht entspannt, das Herz und die Atmung verlangsamt werden.

Die Rückkehr zur Erfahrung des Lebens in der Natur, der Aufenthalt für eine Weile, eingehüllt in den Klang der Stille, kann bei einer Reihe von Menschen qualvoll sein. Vielleicht steckt hinter dem ernsten Geräusch, das tatsächlich aus unserem Ohr kommt - aber dass wir fast so hören, als wären wir draußen, wenn wir im Frieden des Waldes sind - die evolutionäre Erinnerung an das Brüllen von Raubtieren. Das ist genug, um eine grundlegende Angst in uns aufrechtzuerhalten. Der Rückzug wird dann zu einer Zeit, in der der Einsiedler selbst diese Angst auslöscht und diese tiefe Grundschwingung als göttliche Stimme oder als Echo des Absoluten neu interpretiert. Er nimmt gewissermaßen eine kontraphobische Haltung ein, und indem er sich in das Schreckliche vertieft, heilt er sich von einer grundlegenden Angst, die mit den Erinnerungen an die Evolution verbunden ist, als wir noch zerbrechliche Tiere waren, unter anderem wildere im Urwald.

Neurotransmitter, autonomes System und Meditation.

Die beiden Neurotransmitter, die dem autonomen System am nächsten stehen, sind Oxytocin und Vasopressin. Sie werden auch in den allgemeinen Kreislauf abgegeben und erfüllen dann die Definition von Hormonen. Die chemische Zusammensetzung der beiden ist sehr ähnlich, sie unterscheidet sich nur um zwei von neun Aminosäuren. Diese beiden Neurotransmitter hatten bereits vor 700 Millionen Jahren einen Vorfahren, das Vasotocin. Sie differenzierten sich um die Zeit des Auftretens von Säugetieren herum. Oxytocin wirkt mehr in Synergie mit Parasympathie, Vasopressin mit Sympathie. Letzteres hängt mit der Aggressivität des Mannes zusammen, der Selbstverteidigung und dem Aufwachen am Morgen, wahrscheinlich um auf die Jagd gehen zu können.... Die beiden Hormone halten Wasser und Mineralien zurück, was eine sehr alte Erinnerung an die Zeit des Übergangs von Meerestieren zu Landtieren ist. Tatsächlich müssen sie in der Lage sein, mit viel weniger Wasser und Mineralien als Fische zu überleben.

Sowohl Oxytocin als auch Vasopressin werden von zwei Nuclei des Hypothalamus, dem para-ventrikulären und supra-optischen, freigesetzt. Sie bewegen sich dann in den hinteren Teil der Hypophyse, wo sie in den allgemeinen Kreislauf gelangen. Im Gehirn selbst diffundieren sie direkt und haben in der Regel gegenteilige Auswirkungen auf diese Rezeptoren. Es wurde darauf hingewiesen, dass die Fähigkeit von Oxytocin, Gebärmutterkontraktionen zu induzieren und damit eine schnelle Geburt zu erleichtern, die Expansion des menschlichen Schädels und damit des Kortex und damit letztlich die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten ermöglicht haben könnte. Wir können also einen Hut vor der "Großmutter Oxytocin" ziehen.... Oxytocin hat eine moderierende Wirkung auf verschiedenen Ebenen, insbesondere hat es die Fähigkeit, das Angstniveau im Gehirn Amygdala zu senken. Diese stellt eine Brille dar, die uns die Außenwelt sehen lässt, entweder durch den Filter der Angst oder durch den der Sicherheit. Wir sehen sofort das Interesse von Meditationen, die Oxytocin entwickeln, um die Grundangst zu reduzieren. Wir können bereits den meditativen Spaziergang erwähnen, besonders wenn er barfuß durchgeführt wird, was einer Art Streicheln der Erde entspricht; Oxytocin ist auch das Hormon der Streicheleinheiten, der Zärtlichkeit und des direkten Kontakts, ob zwischen Mutter und Kind oder im Paar. Es wird, diesmal mit Vasopressin, während des Orgasmus freigesetzt.

Eine weitere Meditation, die sich auf die mütterliche Dimension beziehen kann, ist die über die Göttliche Mutter. Wir können es heraufbeschwören, indem wir uns als Säugling in den Armen dieser Mutter vorstellen, oder wir können eine oberflächliche, embryonale Atmung durchlaufen, bei der uns der Sauerstoffmangel fast dazu bringt, unsere Geburt zu erleben. Darüber hinaus sind für den Meditierenden zwei Effekte von Oxytocin sehr interessant. Es fördert die Verlangsamung und Erholung der Atemwege.

Das hat mit der Geburt zu tun: Da das Baby durch den Beckenkanal gehen muss, wo die Nabelschnur komprimiert wird, ist es gut für ihn, seinen Sauerstoffbedarf zu senken. Dann, nach der Geburt, ist es für ihn lebenswichtig, sich mit der Mutter identifizieren zu können und die Brust zu saugen, daher das Gefühl der Genesung. Wenn du in eine tiefe Meditation gehen willst, suchst du eine Art hyperbewussten Schlafzustand: In diesem Moment ist es die Atemwegsverlangsamung, die in Richtung Schlaf geht, und die Erholung in Richtung Hyperbewusstsein.

Kehren wir zur embryonalen Atmung zurück: Wenn wir sie drücken, hat sie symbolisch die Kraft, uns vor dem Punkt der Empfängnis zurückkehren zu lassen. Es erlaubt uns, über den Zen-Koan zu meditieren: "Wie war mein Gesicht, bevor ich geboren wurde? "Zum Zeitpunkt der Geburt schützt Oxytocin vor dem Risiko einer vollständigen Trennung vom Stoffwechsel, verursacht durch die Wirkung des Rückenvaguskomplexes, der zu einer Synkope oder sogar zum Tod der Mutter des Kindes führen kann. In ähnlicher Weise entwickelt man in der Meditation, besonders bei flacher Atmung, die Produktion von Oxytocin, wahrscheinlich durch das Gefühl, in göttliche Liebe gebadet zu sein, wenn man theistisch ist, oder einfach, wenn man der weltlichen Spiritualität folgt, durch das Gefühl der Dankbarkeit gegenüber dem Leben und dieser Gabe, die uns die Evolution gegeben hat, d.h. dem Bewusstsein. Synkopen werden durch die regulatorische Wirkung von Oxytocin auf den Wirbelsäulenvaguskomplex sowie auf die periakquedukale graue Substanz zwischen den Ventrikeln vermieden, die etwa die gleiche Immobilisierungswirkung wie der Wirbelsäulenkomplex aufweist. Wenn die mächtige "Handbremse" dieses Komplexes ohne Mäßigung anlaufen würde, z.B. während der Geburt, könnte das Kind und vielleicht auch die Mutter an Hypoxie sterben.

Bei der Immobilisierung, sei es durch massive Trennung von vorgetäuschtem Tod, Depression oder posttraumatischer Belastungsstörung, wirken drei Neurotransmitter: Oxytocin, Endorphine und Serotonin. In diesem Sinne hat die Immobilisierung eine angenehme Seite. Diese drei Neurotransmitter moderieren die massive Seite des vorgetäuschten Todes. Darüber hinaus wirkt Oxytocin der hypothalamisch-pituitären-adrenalen Achse und damit dem Stress direkt entgegen. Es gibt auch etwas Wichtiges zu beachten: Abgesehen von Schwangerschaft und Geburt sind die Oxytozinspiegel bei Frauen und Männern etwa gleich hoch. Das ist für Letztere beruhigend, d.h. er hat das Recht, Zärtlichkeit zu spüren und zu geben.... Oxytocin stimuliert die Thymus- und Immunreaktionen und reduziert Entzündungen. Es ist, als würde die Liebe gegen Rheuma kämpfen.

Bei starkem Stress können sowohl Oxytocin als auch Vasopressin stimuliert werden, was wahrscheinlich auch bei intensiven mystischen Zuständen der Fall ist. Wir werden dies im nächsten Kapitel sehen. Eine der biologischen Grundlagen für die Arten von Persönlichkeiten, die sich in der frühen Kindheit etablieren und dazu neigen, sich über das ganze Leben zu erstrecken, könnte eine Stabilisierung des Oxytocinspiegels gegenüber einer Baseline sein, die von Erfahrungen in der frühen Kindheit genutzt wird. Forges erklärt in diesem Sinne: "Es ist wahrscheinlich, dass epigenetische Veränderungen in Peptiden und ihren Rezeptoren einer der Mechanismen sind, durch die soziale Erfahrungen (in der frühen Kindheit) in langfristige individuelle Unterschiede umgewandelt werden". Mit anderen Worten, wenn wir als Babys gut versorgt wurden, gewöhnt sich unser Körper an einen hohen Oxytocinspiegel, und das wird uns dazu bringen, für den Rest unseres Lebens in unseren Beziehungen empfindlicher zu sein.

Eine interessante Wirkung von Oxytocin ist, dass es den Blutzuckerspiegel reduziert, indem es das

sympathische System verlangsamt. Inzwischen ist bekannt, dass die Vermeidung auch nur eines moderaten Anstiegs der Glukose- und Prädiabeteswerte für eine wirksame Krebsvorsorge unerlässlich ist. Umgekehrt, wenn das Insulin hoch ist, wird es das Wachstum bösartiger Zellen stimulieren, und Zucker so hoch wird sie besser füttern.

Kehren wir zu dem zurück, was bei flacher Atmung passiert, wenn wir irgendwie so tun, als würden wir an Erstickung sterben. Es ist, als ob Oxytocin, das mütterliche Hormon par excellence, uns sagte: "Nein, mein Liebling, komm wieder zum Leben, ich liebe dich so sehr! "Das Endorphin, mehr väterlich, wird uns eher erschüttern:" Wach auf, Sohn, es gibt so viel zu lernen und das Leben zu genießen! "Endorphine stimulieren Aufmerksamkeit, Appetit, einschließlich Wissen, und Vergnügen. Man könnte im Zusammenhang mit Indien mit seinen Göttern sagen, dass das Töten von Toten die Aufmerksamkeit und Intervention der beiden göttlichen Eltern, Shakti (Oxytocin) und Shiva (Endorphin), also ihre "Gnade" des Erwachens, weckt, um das alte Vokabular zu verwenden.

Viele Studien zeigen, wie wichtig soziale, familiäre und freundliche Unterstützung ist, um die Gesundheit zu erhalten oder schwere Krankheiten zu heilen. Der Vermittler dieser Wirkung im Körper ist hauptsächlich Oxytocin, das die Wirksamkeit des Immunsystems und der Vagusbremse erhöht. Wie Porges sagt: "Sowohl das Geben als auch das Empfangen von Liebe hat die Fähigkeit zu schützen, zu heilen und wiederherzustellen. Der Mechanismus hinter diesen Prozessen zeigt sich nun. Darüber hinaus hatte der Buddha schon zu seiner Zeit festgestellt, dass meditatives Gehen gut für die Gesundheit ist, sowohl körperlich als auch psychisch. Die beiden Hormone, die vermutlich an dieser Aktion beteiligt sind, sind Oxytocin und Endorphine. Eine weitere einfache Möglichkeit, Oxytocin zu stimulieren, besteht darin, die fetale Position einzunehmen, wie dies oft der Fall ist, z.B. beim Einschlafen. Dies erinnert uns zumindest teilweise an die Position im Mutterleib vor der Geburt, die Momente, in denen der Körper des Babys mit Oxytocin gesättigt war. Wie gesagt, es gibt ein Gefühl der Sicherheit, als ob Sie von Ihrer Mutter eingewickelt wären, es bekämpft direkt die Produktion von Adrenalin durch Stress und fördert so den Schlaf.

Es ist interessant festzustellen, dass das homöostatische Verhalten mit der Evolution in Form dieser beiden Neurotransmitter verinnerlicht wird: Vasopressin, das auf Sympathie und Stress wirkt, Oxytocin, das die parasympathische und vagale Bremse stimuliert. Darüber hinaus werden beide beim Sex stimuliert: "Die gleichzeitige zentrale Freisetzung von Oxytocin und Vasopressin aktiviert sowohl das vagale als auch das sympathische System. Dieser einzigartige physiologische Zustand charakterisiert die sexuelle Erregung und bildet die Grundlage für intime Verhaltensweisen. Wir werden sehen, dass diese doppelte Stimulation auch bei intensiven meditativen Erfahrungen vorhanden ist. Diese Nähe führt dazu, dass wir den Rat von Menschen, die die Meditation gut kennen, ernster nehmen: "Die Schwierigkeit besteht darin, keine Energie zu wecken, viele Übungen werden lange genug durchgeführt und es gelingt intensiv. Aber was machen wir dann mit ihm? Das ist die eigentliche Frage! "Um ihre Wirkung zusammenzufassen, könnten wir sagen, dass Oxytocin das Sicherheitshormon ist, Vasopressin ist das Entdeckungshormon.

Eine letzte interessante Wirkung von Oxytocin ist, dass es bei der Nahrungsaufnahme freigesetzt wird. Traditionen bestehen nicht nur darauf, heilige Texte laut oder leise zu rezitieren, sondern auch auf Gebete oder Mantras. Es geht wirklich darum, Sprache zu essen, wie Marcel Jousse in einem seiner drei

Bände *Anthropologie du geste* sagte, ein orales Kauen, gefolgt von einer mnemonischen und spirituellen Verdauung. Dadurch werden wahrscheinlich Oxytokine freigesetzt, die direkt mit der Empfindlichkeit der inneren Mutter zusammenhängen, und wir werden dann alle Vorteile nutzen, die wir aufgelistet haben.

Überdenken Sie die Bildung im Lichte der neuesten Erkenntnisse über das Gehirn.

Wir beziehen uns hier auf den Untertitel von Dr. Catherine Gueguens Buch *Pour une enfance heureuse.* Die Erfahrung, Probanden intra-nasales Oxytocinspray zu verabreichen: diejenigen, die eine normal liebende Mutter hatten, haben liebevolle Erinnerungen, diejenigen, die eine gewalttätige Mutter hatten, haben gewalttätige Erinnerungen.

Die Kodierung funktioniert in beide Richtungen. Das zeigte Jennifer Bartz, Psychiaterin am Mount Sinai Hospital in New York, die die Erinnerungen, die Darstellungen, die junge Erwachsene von ihren Müttern hatten, studierte. Dadurch wird es möglich, die Schwierigkeiten der Meditation bei der Bewältigung der auftretenden Negativität besser zu verstehen, da sie durch die Zunahme von Oxytocin verstärkt werden: Deshalb können wir die Bedeutung von Entspannung, Entspannung und Wachsamkeit in der Praxis der Meditation im Alltag noch einmal betonen.

Bartz' Erfahrung ist auch sehr wichtig, um Abweichungen von Hingabe und religiöser Psychopathologie zu verstehen. Es ist vernünftig anzunehmen, dass die Hingabe Oxytocin erhöht, in Verbindung mit einer gewissen Stimulation des parasympathischen Systems. In diesem Buch zeigen wir viele Argumente in diese Richtung auf. Es sei daran erinnert, dass die traditionelle Bildung, vermischt mit archaischen religiösen Vorstellungen, regelmäßig in gewöhnliche Gewalt fällt (Olivier Maurel, 2005, 2012). Wir können dann besser verstehen, wie die Andachtserfahrung, anstatt Kindheitstraumata zu lösen, sie reaktiviert. Wenn die religiöse Kultur in den heiligen Krieg der Aggression der Nachbarn gebracht wird, wird die Hingabe durch diese Art von politisierter Ideologie leicht wiederhergestellt und es werden "gute kleine Führungssoldaten" gebildet, die im Namen Gottes töten und wahrscheinlich letztendlich im Namen desselben Gottes getötet werden, ohne einen Schatten von Zweifel oder Fragen. Auf diese Weise werden wir eine perfekt geölte Kriegsmaschine gebaut haben, die sich selbst, wie sie selbst, von Generation zu Generation erhält und reproduziert, während sie natürlich nur über Liebe und Unterwerfung unter Gott spricht. Dies führt zu einer recht häufigen Situation der typischerweise pervertierten Manipulation.

In dem Film *Das weiße Band* (Palme d'Or de Cannes, 2010) zeigt Michael Haneke die gewöhnliche pädagogische Gewalt in einem deutschen Dorf vor dem Krieg von 14-18, von Eltern, dem Lehrer und dem Priester. All diese Gewalt bereitete die Subjekte auf den Krieg, auf den Nazismus vor: Nachdem sie gelernt hatten, sich der Autorität selbst, die in ihrer Kindheit gewalttätig war, zu unterwerfen, zeigten sie später Gewalt, als sie sich selbst in einer Machtposition befanden.

Die Fähigkeit der Frau zur Mutter steht im Zusammenhang mit Oxytocin. Meaney hat gezeigt, dass die Anzahl seiner Rezeptoren von der Qualität der Mutterschaft in der frühen Kindheit abhängt, die Milz ist ein Beispiel. Diese mütterliche Fähigkeit wird an Mädchen weitergegeben. Die Anzahl der Oxytocin-Rezeptoren kann zunehmen, wenn die Milz in eine mütterliche Umgebung zurückkehrt. Es ist Widerstandsfähigkeit. Das ordnungsgemäße Funktionieren des Oxytozinsystems steht im Zusammenhang mit der Fähigkeit zur Mutter, die, wie gesagt, von Mutter zu Tochter übertragen wird. Das ist revolutionär,

denn es widerspricht dem Dogma, dass erworbene Veränderungen das genetische System nicht durchdringen können.

Autistische Personen mit sehr schweren Sozialisationsstörungen haben einen niedrigen Oxytozinspiegel. Experimente mit Oxytocin-Sprühungen für diese Kinder zeigen eine positive Veränderung ihres Sozialverhaltens. Darüber hinaus wurde in einer Studie gezeigt, dass die Beziehung zu Kindern, ob seitens des Vaters oder der Mutter, wenn sie zu Beginn des Lebens liebevoll ist, nach sechs Monaten so bleibt und umgekehrt. Dies wird durch den Oxytocinspiegel belegt, der je nach Fall hoch oder niedrig gehalten wird. Daher ist es wichtig, ein Band der frühen körperlichen Zärtlichkeit zwischen dem Kind herzustellen, nicht nur mit der Mutter, sondern auch mit dem Vater. In gleicher Weise ist es seit langem bekannt, dass häufiger Austausch für den Aufbau der Bindung, der gegenseitigen Bindung zwischen Mutter und Kind, unerlässlich ist. Für den Vater wurde das Gleiche für seine Beziehung zum Kind gezeigt.... das ist grundlegend. Darüber hinaus kann der Mann auch im Notfall, bei Krankheit, postnataler Depression, unvorhergesehenen Umständen, in denen die Mutter ihr Baby nicht mehr versorgen kann, seine Frau ergänzen und dem Kind die nötige emotionale Unterstützung geben.

Catherine Gueguen ist Kinderärztin, keine Psychiaterin. Ihr beruflicher Werdegang führt sie dazu, den Wert der Bindung in der frühen Kindheit zu erkennen, unterschätzt aber die Risiken einer übermäßigen Bindung von Eltern und Kind in der Adoleszenz. In der Psychologie sprechen wir nicht nur von einer fusionalen Beziehung, sondern von einer inzestuösen Atmosphäre, auch wenn es keinen eigentlichen Akt gibt. Ist diese inzestuöse Atmosphäre mit der Aufrechterhaltung eines ungewöhnlich hohen Oxytocinspiegels verbunden, wenn beispielsweise Vater und Tochter im Teenageralter oder Mutter und Sohn im Teenageralter zusammen sind? Dies ist nur eine Hypothese, aber es wäre sicherlich einen Test wert. Dann könnten wir einen neuen Aspekt der präventiven Psychiatrie in Betracht ziehen, bei dem Oxytocin im Blut oder Speichel, wie z.B. Blutzucker, gemessen wird, nachdem Vater und Tochter zum Beispiel eine Stunde zusammen waren. Wenn Oxytocin zu hoch ist, könnten Sie ihnen sagen: Im Moment fühlen Sie sich nicht abnormal, aber Sie werden wahrscheinlich langfristige Probleme haben, wie Patienten mit Prädiabetes, die den Blutzuckerspiegel erhöht haben. ....

Kapitel 8

Meditative Praktiken und autonomes System.

Wir sprechen manchmal von *Ex-Anpassung*, d.h. einer Anpassung, die in die Richtung der Evolution und ihrer Exzellenz geht: Meiner Meinung nach kann die tiefe Absorption von *Samâdhi als Exaptation* bezeichnet werden. Tatsächlich werden damit sehr archaische Mechanismen wie der vorgetäuschte Tod in den Dienst der neuesten Erkenntnisse des Bewusstseins gestellt, die den Menschen zu echtem Fortschritt führen.

Es wurde festgestellt, dass die Bewusstlosigkeit während der Luftanästhesie einer Unterdrückung der Vagusbremse entspricht: Daher kann durch Symmetrie in gewisser Weise davon ausgegangen werden, dass das meditative Überbewusstsein höchstwahrscheinlich mit einer Stimulation derselben Vagusbremse zusammenhängen muss, d.h. mit einem Zustand tiefer kardialer Kohärenz, mit Öffnung des Herzens und Gefühl der Dankbarkeit. Newberg spricht von Hyperquieszenz. Das Wissen darüber gibt uns eine gute Motivation, ernsthaft mit psychokorporalen Methoden und Meditation zu arbeiten, um diese Vagusbremse zu entwickeln. In diesem Sinne könnte man sagen, dass Meditierende "Gewichtheber" der Vagusbremse sind.

Zu wissen, wie man Meditationen entwickelt, die die Möglichkeiten des autonomen Systems genau nutzen, macht uns.... autonom! Tatsächlich haben wir dann viel weniger Bedarf, an die vielfältigen und vielfältigen Götter zu glauben, oder sogar an den *Deus ex machina* Schöpfer des Universums. Auf der anderen Seite bleibt der Kern des Problems, das Ego, da und dort, und es ist es, den wir überwinden müssen, es ist seine Streichholzschachtel, die wir öffnen müssen, um uns in den weiten Himmel der Wachsamkeit und Gewalttätigkeit öffnen zu können. Die weltliche Spiritualität beinhaltet daher eindeutig Transzendenz, im Sinne von über das Ego hinausgehen.

Einige zusätzliche Reflexionen zur Beobachtung des natürlichen Atems

Wir nahmen uns die Zeit, die Beobachtung des natürlichen Atems im vorherigen Abschnitt zu entwickeln. Wir geben hier nur einige zusätzliche Informationen. Eine der Funktionen der regelmäßigen Rückkehr zur Beobachtung des natürlichen Atems, wie wir gesehen haben, besteht darin, Psychorigidität zu vermeiden. Andererseits sollten wir über den Zustand des autonomen Systems in religiösen Fanatikern nachdenken: Eine durchaus mögliche Hypothese ist, dass sie das Notfallsystem des vorgetäuschten Todes, die massive Stimulation des dorsalen Vaguskomplexes, nutzen, um aus ihrem erheblichen Stress herauszukommen. Tatsächlich hat er wahrscheinlich viel mehr als viele andere Menschen, wegen des Inhalts seiner Ideen und Handlungen, die ihn in Konflikt mit der Mehrheit des Planeten brachten. Er kann diesen Stress nicht mehr auf die übliche Weise durch seine Vagusbremse oder gar durch die Reaktion des Kampfvlieses bewältigen, also kehrt er in den vermeintlichen Tod zurück, den er selbst provoziert, indem er ein Gefühl des Schreckens vor einem allmächtigen Gott erzeugt, der im Wesentlichen als eine Art Greifvogel gelebt hat, der bereit ist, ihn zu fressen. Wir befinden uns in einem phylogenetischen Archaismus, der funktioniert, aber wie üblich in diesen Fällen, mit einer Rechnung, die sehr teuer ist: ein Leben, das von religiöser Paranoia verschwendet wird, ein Leben, das sowohl terrorisiert als auch terrorisierend ist.

Herzvariabilität in der Meditationsübung nutzen

Wenn die flache Atmung zwei Herzschläge beim Einatmen und zwei beim Ausatmen ist, kann der Seufzer des Rebalancing eher wie vier Schläge beim Einatmen und vier beim Ausatmen sein. Es sollte jedoch nicht zu einer absoluten Regel gemacht werden. Die Freiheit der Atemamplitude bei kardialer Kohärenz bleibt das Grundprinzip. Schließlich ist diese Kohärenz ein Feedback-Modus, eine völlig freie Atemamplitude ist der direkteste Weg, um dies zu gewährleisten. Man könnte sagen, dass das schlagende Herz ein leidendes Baby ist. Die kohärente Atmung wird dann die Mutter sein, die ihn umhüllt und beruhigt.

Die Halsschwingung ist ein natürlicher Weg, um die kardiale Kohärenz zu stärken. Ich verbrachte 25 Jahre mit meinem spirituellen Meister, Swami Vijayânanda, und ich habe ihn immer meditieren sehen, mit einer leichten Aufrichtung des Kopfes über die Einatmung und einer leichten Vorwärtsbewegung über die Ausatmung. Dies folgt der natürlichen Bewegung der Thoraxerweiterung, die eine leichte Aufrichtung des Kopfes auf der Einatmung fördert und umgekehrt. Da Swamji 75 Jahre lang meditiert hatte, davon 60 Jahre intensiv in den Ashrams von Mâ Anandamayî in Indien, dachte ich mir, dass diese Bewegung eine tiefe Bedeutung haben muss. Als wir mit ihm darüber sprachen, betonte er den Vorteil, Energie im dritten Auge zu sammeln, wenn man sie ausatmet. Dies schloss jedoch auch einen kardialen Kohärenzeffekt nicht aus. Tatsächlich ist der Hals der physiologische Marker, entweder für das Erwachen, wenn er dynamisch ist, oder für das Einschlafen, wenn er völlig entspannt ist. Zu diesem Zeitpunkt entspricht die leichte Erholung beim Einatmen einem Erwachen, das der Logik der Herzfrequenzerhöhung entspricht, und die leichte Freisetzung beim Ausatmen im Schlaf, oder zumindest einer tiefen Ruhe, die der Beruhigung des Pulses entspricht. Vergessen wir nicht die Atempause bei leeren Lungen, ein wesentliches Element für die Entwicklung der vagalen Tonizität, das es uns erlaubt, alles kurz zu fassen: In diesem Sinne gefällt mir der italienische Ausdruck dafür, *lasciare perdere*, laisser perdre ! Hier finden wir eine zentrale Idee des Buddhismus, nämlich die Aufgabe der Anfälle.

Leerer Lungenstopp und seine Fähigkeit, "die Vagusbremse zu beschleunigen".

Das Stoppen der leeren Lunge ist eine der natürlichsten Möglichkeiten, die Vagusbremse zu stimulieren: Tatsächlich setzt schnell eine Hypoxie ein, die direkt eine Bradykardie verursacht. Alles geschieht so, als ob das Herz schnell das Gefühl hätte, dass es aufgrund der Sauerstoffknappheit in den "Sparmodus" gehen und auf einen Winterschlafstoffwechsel umschalten müsste. Es geht jedoch nicht darum, die Länge des Stopps zu erzwingen, sonst steigt die Angst vor Asphyxie und das sympathische System beginnt zu funktionieren, was genau das Gegenteil des gewünschten Effekts ist. Wir werden in diesem Abschnitt oft auf die Tatsache zurückkommen, dass die geschickteste Strategie darin besteht, das Gehirn in die flache Atmung zu täuschen, anstatt es vollständig zu stoppen. In der Tat, wenn das Gehirn diese schnelle und kontinuierliche Bewegung spürt, denkt es, dass aus Sicht der Atemwege alles in Ordnung ist und geht nicht in Alarm, um den Prozess zu blockieren. Dadurch ist es möglich, im veränderten Bewusstseinszustand weiter zu gehen, verbunden mit einem signifikanten Anstieg des Kohlendioxids im Blut und damit der Induktion eines Vorschlafzustandes. Eine weitere Möglichkeit, das richtige Gleichgewicht in der Praxis des leeren Lungenstopps zu finden, besteht darin, zu verstehen, dass es nach jedem Atemzyklus anders sein wird, manchmal sehr kurz, fast symbolisch, manchmal viel länger. Wenn wir lernen, diese Variationen vollständig zu akzeptieren, werden sie zu Freunden und ermöglichen es uns, tiefer zu gehen, d.h. physiologisch gesehen, unseren vagalen Tonfall erheblich zu erhöhen.

Patienten mit Herzinsuffizienz, Arrhythmie, Angina pectoris oder Magengeschwüren sollten darauf achten, den Atemstillstand nicht zu weit zu treiben, schon aus offensichtlichen Gründen der Sauerstoffversorgung. Darüber hinaus erhöht die Stimulation des dorsalen Ventralkomplexes nicht nur die Bradykardie, sondern auch die Arrhythmie. Da es auch eine erhöhte Produktion von Magensäure fördert, kann dies bei Geschwüren oder Refluxösophagitis zu Problemen führen. Diese letztgenannten Störungen sind jedoch keine Notfallzustände, und der Betroffene kann selbst spüren, wo er steht. Eine einfache Lösung kann auch sein, im Falle eines Refluxes vorzugsweise im Sitzen zu meditieren und nicht im Liegen. Sie können auch nach der Sitzung ein Trockenfutter wie z.B. einen Zwieback essen, das sofort den Säuregehalt in der unteren Speiseröhre und im Magen puffert.

Aus traditioneller Sicht wird der leere Lungenstopp im Sanskrit *Shunyaka* gesagt und unterscheidet sich daher nur von einem Buchstaben des Begriffs *shunyata*, Leere nach dem Mahayana-Buddhismus, einem zentralen Begriff sowohl ihrer Metaphysik als auch ihrer Praxis. Sie unterstreicht einmal mehr die Bedeutung dieser leeren Lungenabschaltung, die auch für die Verwaltung unseres autonomen Systems vollkommen sinnvoll ist.

Verschiedene Formen der Kohärenz zwischen Atmung und Herz

Wir haben bereits drei Arten der kardialen Kohärenz erwähnt:

- Die lange Kohärenz mit etwa fünf oder sechs Herzschlägen beim Einatmen und ebenso beim Ausatmen; es ist diejenige, die normalerweise empfohlen wird und eine entspannende Wirkung hat.

- Die kurze Kohärenz mit zwei Schlägen auf Einatmung und ebenso viel auf Ausatmung führt zu tieferen Bewusstseinszuständen, nahe am Schlaf und vollständiger Absorption.

- Die Kohärenz, die wir als integral bezeichnen könnten, mit einer sehr oberflächlichen und schnellen Atmung, einem Schlag auf die Einatmung und ebenso viel auf die Ausatmung, geht in diese Richtung weiter. Es kann spontan da sein, z.B. wenn man aus einem tiefen Schlaf aufwacht. Es führt allmählich zur Vereinigung mit seiner Praxis, es ist, als ob wir uns immer mehr dem zentralen Punkt der Unbeweglichkeit nähern, wenn sich eine Kurve ihrer Asymptote nähert.

Durch die Verwendung von Bildern können wir in vielerlei Hinsicht diesen kleinen Unterschied zu einem Herzen veranschaulichen, das schneller zu atmen und langsamer zu atmen ist und die Herz-Variabilität definiert. Zum Beispiel könnte die leichtere Einatmung darin bestehen, die Emotion so zu akzeptieren, wie sie ist, und das Ausatmen etwas langsamer zu sein, entspricht dann der Beruhigung. Tatsächlich wirkt der ventrale Vaguskomplex während der Ausatmung mehr auf die Vorhofshöhle und verlangsamt sie so. Wie B. Alan Wallace - einer der besten Meditationsautoren, insbesondere der tibetisch-buddhistische, und einer, der es verdient, ins Französische übersetzt zu werden – sagt : der menschliche Geist ist aufgeregt wie ein Schimpanse auf Amphetaminen und die Medien-Hyperkonnektivität fügt gewissermaßen eine Schicht hinzu. In gewisser Weise ist dies der Preis für den evolutionären Erfolg von Säugetieren und insbesondere der menschlichen Spezies. Allerdings ist es weder ein Fluch noch ein Schicksal. Die verschiedenen und vielfältigen meditativen Techniken bieten uns viele Möglichkeiten, die Vagusbremse zu aktivieren und eine Flexibilität des vegetativen Systems

wiederzuerlangen, das sonst zur Versteifung neigt, sich unter dem Einfluss von chronischem Stress in gewisser Weise tetanisiert.

Fraktale Fraktur: eine Methode, um den Grund des Geistes zu durchbohren.

Wir haben gesehen, dass der Dalai Lama sagte, dass der Zweck des Yoga darin bestand, Energie zurück in die Mittelachse zu bringen, und dass das Zeichen des Erfolgs in dieser Arbeit zunächst eine Atemwegsverlangsamung und schließlich eine Aussetzung des Atems war, wenn die Energie in ihr gelöst wurde. Mâ Anandamayî ging in die gleiche Richtung, indem sie sagte, dass in *Samâdhi* die Lunge nicht atmete. B Alan Wallace hat mehrere tiefe und gut dokumentierte Bücher über *shamatâ* Meditation und Heilung geschrieben. In *The Attention Revolution* berichtet er von einem mündlichen Rat, der ihm von seinem tibetischen Meister gegeben wurde. In einer Phase der Stille angekommen, galt es, die oberflächliche Atmung fortzusetzen, wenn sie sich beruhigt hatte, ohne die Lebendigkeit des Konzentrationspunktes zu verlieren, auch wenn der Bewusstseinszustand dem Schlaf sehr nahe kam. Dies ermöglicht es Ihnen, sich mit tiefen Zuständen vertraut zu machen. Er weist darauf hin, dass dann, je subtiler die Atmung wird, desto präziser wird die Konzentration auf den Fokuspunkt, wie ein Stecknadelkopf, und desto umgekehrt wird das Körperbewusstsein vergrößert und dehnt sich auf die Dimensionen des Raumes aus. Wir können diese oberflächliche Atmung auch näher an das berühmte Gedicht von Therese von Avila *Ich sterbe, um nicht zu sterben....* Auf eine oberflächliche Atmung zuzugehen ist das Äquivalent zu einem kleinen Tod, und wir leben diese Erfahrung als ein intensives Streben, daher der paradoxe Ausdruck des mystischen Dichters.

Die Idee dieses Abschnitts ist daher einfach: Die flache Atmung, ob sie einschlafen oder in einen Zustand tiefer Absorption eintreten soll, hat einen bestimmten Rhythmus und eine bestimmte Amplitude. Wenn du in einem Zustand der Ruhe oder sogar des Winterschlafs fortschreitest, verbrauchst du weniger Sauerstoff, so dass die Atmung noch mehr reduziert werden kann. Der Trick besteht darin, den gleichen Rhythmus beizubehalten: Er ist beruhigend für die Körpermaschinerie und sorgt für eine Grundlage der kardiorespiratorischen Kohärenz, also für eine Intensivierung der vagalen Tonizität. Die Amplitude wird jedoch reduziert. All dies geschieht, ohne in Schläfrigkeit zu versinken, ohne sich in Lethargie zu verstricken, aber mit einem sehr guten Gewissen, als ob diese "Augen, die nach innen schauen" geöffnet würden. Wir sehen aus wie ein leidenschaftlicher Biologe, der eine sehr interessante Zelle auf dem Gebiet seines Mikroskops entdeckt, er erhöht die Auflösung zehnmal, um zu sehen, was drin ist: er entdeckt eine Mitochondrie als interessant, dann erhöht er die Auflösung zehnmal mehr, um sie genauer zu sehen, und so weiter. Indem wir die "Vergrößerung" des Fokus auf diese Weise verstärken, finden wir die gleiche Atemstruktur, die immer kleiner und kleiner wird, subtil, und wir folgen ihr als Leitfaden von Stufe zu Stufe. Wir finden eine fraktale Struktur, die uns sehr nahe an den Atemstillstand heranführt. Tödlich..... für das Ego! Hypoxie verursacht Bradykardie direkt und indirekt eine signifikante Intensivierung der Vagusbremse, der "Handbremse" des Dorsalvaguskomplexes. Dies kann zu Ohnmacht oder sogar zum Tod in der Frühzeit führen, was nur mit diesem archaischen, reptilischen System funktioniert. Hier ist es das betroffene Ego, das zumindest vorübergehend "stirbt", und wir gehen "über den Spiegel", in den großen Raum der Wachsamkeitsüberwachung, wo wir beginnen, klarer zu sehen. Diese fraktale Atmung verursacht eine Fraktur am unteren Ende des Geistes, daher der Titel dieses Abschnitts: "Fraktale Fraktur".

Natürlich gibt es eine Zeit, in der ein echtes Atembedürfnis aufkommt, wir tief durchatmen, zwei- oder dreimal, und schnell kehren wir zu dieser Atmung zurück, die immer oberflächlicher wird, aber in ihrer rhythmischen Struktur regelmäßig wiederholt wird. Es ist in der Tat eine natürliche Schlafatmung, die zwei Varianten hat: Bei der Atmung von Biot beginnt man mit einem oder zwei großen Seufzern, und dann nimmt die Amplitude allmählich ab, bis sie sehr schwach wird. Diese Struktur entspricht der zweiten Hälfte der Atmung von Cheynes-Stoke, wobei die erste Hälfte symmetrisch ist: Man geht von einem schwachen Atem aus und erhöht die Amplitude allmählich, um ein Maximum zu erreichen, und nimmt dann wieder ab, wie bei der Atmung von Biot.

Diese Atmung ist nicht ohne Analogie zu den grundlegenden Ratschlägen für die Praxis von Ajhan Shah: "Benutze während der Meditation das Bewusstsein des Atems, wenn du unangenehme Gefühle in der Brust hast, nimm ein paar lange und tiefe Atemzüge. Wenn der Geist geht, halten Sie einfach den Atem an und lassen Sie Ihren Geist gehen, wo er will - es wird nicht weit gehen.

Um ein traditionelles Symbol zu evozieren, erinnert diese fraktale Struktur an das Shri Yantra, mit seinen immer kleineren, ineinandergreifenden Dreiecken, die sich auf die Mitte des Mandalas konzentrieren. Wir finden diese Art von regelmäßiger Struktur auch, wenn wir uns durch Gedanken zum Zentrum des Kristalls bewegen, zu dieser ursprünglichen Organisation der Materie. Diese fraktale Atmung, die zur "Fraktur" führt, ist wie ein Engpass: Aber derjenige, der bei immer weniger Atmung "erdrosselt" wird, ist das Ich, also die Identifikation mit einer psychoral bestimmten Persönlichkeit.

Wir haben bereits über den Wert des Rhythmus von zwei Herzschlägen beim Einatmen und zwei beim Ausatmen gesprochen, um ein Gleichgewicht zwischen zu viel Sauerstoff und zu wenig zu halten. Natürlich hat die Entscheidung für diesen Rhythmus einen konventionellen und willkürlichen Aspekt, aber sie hat den großen Vorteil, dass sie eine fundamentale Symmetrie darstellt, die an sich schon zutiefst beruhigend ist. Wenn wir einen Satz rezitieren, dessen Silben entlang der Herzschlaglinie verlaufen, können wir dafür sorgen, dass er in vier Silben passt, oder Vielfache von vier, acht oder 16 sind die besten. Wir finden den Rhythmus *anustubha* in der Sanskrit-Poesie, der für das *Bhagavâd-Gîtâ* und die Kompositionen in seinem Stil charakteristisch ist, die auch *Gîtâs* genannt werden, wie *Ribhu-Gîtâ* oder *Asthavakra-Gîtâ*, der der einzige Text ist, den ich aus dem Sanskrit ins Französische zur Veröffentlichung übersetzt habe.

Die Symmetrie ist tief in unserem Körper verankert, zwischen links und rechts, Ein- und Ausatmen, Systole und Diastole. Zu Beginn der Entwicklung des Embryos sind sogar der Kopf- und Schwanzbeinpol, der den Kopf gibt, und der Schwanzbeinpol, der das Becken gibt, symmetrisch. Für die Metaphysik des Hinduismus und der Kabbala war am Anfang der einzige Punkt, dann wurde er in zwei geteilt, und von dort kamen jene Dualitäten, die das Universum ausmachen. So wie sich diese einfachen, aber mächtigen Formen, die auf der Erde sehr präsent sind, Viren und Bakterien, durch Duplikation entwickeln, finden wir hier wieder einen Effekt der Symmetrie.

Der wichtigste praktische Ratschlag bei dieser Atmung ist zu verstehen, dass man, selbst wenn man dem Atem einen regelmäßigen Rhythmus gibt, ihn beobachten und mit einer vollkommen natürlichen Amplitude geschehen lassen muss. Mit anderen Worten, es ist nicht regelmäßig. Genau das ist es, was wir sorgfältig befolgen müssen. Wir gehen damit einen Weg des richtigen Gleichgewichts zwischen

Konzentration und Beobachtung, der Bewusstseinszug fährt ruhig auf seinen beiden Schienen, um zum Zielbahnhof zu gelangen, d.h. zum Durchbruch des Bodens des gewöhnlichen Geistes, der "Fraktalfraktur".

Unser ventraler Vaguskomplex, der sich auf den *Nucleus ambiguus* konzentriert, hat die Fähigkeit, fast zum zweiten Mal auf Veränderungen der Blutgase oder Umweltfaktoren zu reagieren. Tatsächlich sind sowohl seine efferenten als auch seine afferenten Fasern myelinisiert und ermöglichen somit eine sehr schnelle Übertragung von Impulsen. Es ist ein schönes Werkzeug, das die Evolution den Säugetieren auf einem Silbertablett angeboten hat, damit sie präzise arbeiten können. Der besondere Vorteil des Menschen besteht darin, dass er eine "Theorie des Geistes", eine Zweitrangigkeit hat, die er daher sehen kann, wie er sich selbst diese Arbeit verrichtet, und aus dem erworbenen Verständnis der Werkzeuge, die als "der Zustand der Meditation" bezeichnet werden, gestaltet.

Eine Visualisierung, die in diesem Sinne helfen kann, ist folgende: Stellen Sie sich die Herzschläge als Felsen vor, die auf den Grund eines klaren Bergflusses gesetzt sind: Das Wasser, das fließt, entspricht dem Atem, das die Herzschläge umgeht und umgibt, während es sie genau dort lässt, wo sie sind.

Es geht darum, die Atmung irgendwie einzuschlafen, alle Spannungen abzubauen, aber dennoch auf die Amplitude zu achten, dass sie flexibel variieren kann: Flexibilität ist Leben. Es ist wichtig, dieses Paradoxon zu verstehen, das wir bereits erwähnt haben: Wenn wir uns selbst absorbieren, indem wir den Atem immer mehr verringern, in einem Bewusstseinspunkt, im Allgemeinen in der Mitte der Basis des Nasenseptums, fühlen wir, dass das Bewusstsein ebenso sehr von den Grenzen des Körpers befreit ist. Diese zerfallen, und am Ende identifizieren wir uns mit einem immer größeren Raum. Wir kommen zum Symbol von Null und Unendlichkeit. Aus physiologischer Sicht entspricht "Null", völlige Konzentration, einer sympathischen Stimulation oder zumindest einer parasympathischen Bremslösung, wie sie bei Laborübungen objektiviert wurde. Dies reduziert die Herzvariabilität und entspricht somit einem vorübergehenden Anheben der Vagusbremse, was recht gesund ist. Unendlichkeit stellt die vollständige Entspannung jeder Kompartimentierung und damit eine Stimulation des Vagus dar. Dies entspannt die Spannung der Urin- und Analschließmuskeln, die einen archaischen Archetyp des Festhaltens an materiellen Objekten darstellen. Sprechen wir in diesem Sinne nicht von "Materialien" über Fäkalien? Unser Verstand neigt dazu, Objekte subtil zu straffen, sie so sehr zu verdinglichen, dass er sie vergöttlicht, vergöttert und zu einem unendlichen Schrott macht, der das Unendliche Reich verdeckt, das sich nicht vom Unendlichen Reich unterscheidet. All dies ist physiologisch mit einer Stimulation des Sympathischen verbunden, das in diesem Fall nicht sehr sympathisch ist. Wir können besser leben als in einer obsessiven, sadistisch-analytischen Retraktion, wie Psychoanalytiker sagen, wir können es besser machen, als wenn wir verstopft sind und unser Gesäß zusammendrücken.... Übrigens, lassen Sie uns in dieser Hinsicht einen gemeinsamen Nenner zwischen Buddhismus und Monotheismus feststellen: Im ersten Fall raten wir davon ab, Objekte oder Emotionen zu verdinglichen, denn dies würde einer Stärkung des Egos entsprechen und uns für die Expansion in die Unendlichkeit des Nirvana blockieren. Der Monotheismus spricht davon, keine Güter oder Menschen zu verehren, die uns von der göttlichen Größe des Himmels trennen würden. Es besteht eine deutliche Übereinstimmung der beiden Ansätze.

Kehren wir nun zur physiologischen Interpretation des Paradoxons von Null und Unendlichkeit zurück: Wenn die Atmung immer subtiler und zentrierter wird, nimmt das Kohlendioxid zu, was zum Einschlafen

und zu den hypnagogischen Bildern führt, die zu ihm führen. Eines der Hauptthemen dieser Bilder, objektiviert durch einen Höhepunkt der Aktivität im EEG, ist die Fragmentierung des Körpers. Es ist, als ob sich die Gliedmaßen in alle Richtungen vom Stamm lösen. Es gibt jedoch keine Angst wie in der Psychose. Das Gehirn weiß sehr wohl, dass es, um einzuschlafen, alle Spannungen lösen muss, alle Bindungen, einschließlich der "subtilen Bänder", die in unserer Tageserfahrung die Körperteile verbinden und zusammenhalten. Diese Erfahrung der Fragmentierung ist in der Tat angenehm, weil sie mit der Ankunft eines lang erwarteten und erholsamen Schlafes verbunden ist. Im spirituellen Leben im Allgemeinen und *Samâdhi* im Besonderen versuchen wir zu erkennen, dass wir nicht der Körper, sondern der unendliche Raum des Bewusstseins sind. Die fraktale Atmung ist besonders geeignet, um diese "große Arbeit" zu erleichtern.

In der oberflächlichen Atmung ist der "mikrosympathische" Aspekt der Einatmung immer näher und mehr mit dem "mikroparasympathischen" Aspekt des Ausatmens verbunden, der einen Zustand der Trance induziert. Wir werden in einem folgenden Abschnitt sehen, dass diese Co-Stimulation der beiden Systeme eine wichtige Rolle in Zuständen tiefer Meditation spielt und dass sie in eher extremen Zuständen wie medizinischem Notfall und Orgasmus vorkommt.

Die Schärfe der Aufmerksamkeit am Ort der Konzentration ist bei der fraktalen Atmung unerlässlich, denn sie sorgt dafür, dass der "Morgenstern" des Sympathieträgers in Form von Aufmerksamkeit weiterhin in Form von Entspannung über das dunkle Meer des Parasympathieträgers leuchtet. Für diejenigen der christlichen Kultur ist es an der Zeit, mit dem heiligen Augustinus zu sagen: *Deus intimor intimor intimor intimtimo meo* "Gott, mehr Innenleben als das, was in mir am intimsten ist". Das sympathische System ermöglicht eine feine Aufmerksamkeit wie Mehl, das Parasympathische ein breites Design wie der Himmel.

Seufzen ist wichtig: Es ist eine einfache, spontane, direkte Verbindung mit dem Himmel, besonders nach Einatmung. Beim Ausatmen kann man sich vorstellen, dass alle Sorgen und Spannungen an den Seiten zusammenbrechen, wie Blätter, die ein Maiskolben bedecken, der sich seitlich öffnen würde. Es ist unter anderem die Geste des Loslassens von Händen und Armen, wenn wir sagen: "Ich habe genug von all dem! "Außerdem ist ein "Freier" ein Liebhaber. In einem gewissen Sinne verstärkt jeder Seufzer die Liebe zu dem Zustand jenseits des Geistes und öffnet sich der Befreiung. Auch aus physiologischer Sicht ist das Herz-Kreislauf-System durch Seufzer auf einen Zustand der kardialen Kohärenz vorbereitet. Darüber hinaus könnte man sagen, dass die fraktale Atmung "kaltes Blut" entwickelt, das ein phylogenetisches Gedächtnis von Reptilien ist, weil es uns in einen Zustand der Stimulation des dorsalen Vaguskomplexes versetzt, den wir mit ihnen teilen. Wir haben die Ruhe der Boa, die ihren Verdauungsschlaf hält.....

Tenzin Palmo erklärt, dass sein Meister, der neunte Khamtrul Rinpoche, ihm während einer bestimmten Phase seiner spirituellen Praxis sagte, er solle über einen kleinen Lotus aus Gold meditieren, indem er es mit 150 Gottheiten im Inneren visualisierte. Die Idee ist einfach: Durch das Öffnen der Augen, auch im Inneren, durch eine hyperdetaillierte Visualisierung wecken Sie Ihre Aufmerksamkeit. Das erinnert uns an die Begeisterung des Biologieforschers, die wir bereits erwähnt haben. Je mehr er mit seinem Mikroskop neue Dinge entdeckt, desto mehr will er die Auflösung seines optischen Systems erhöhen. Allerdings sollte man bei der fraktalen Atmung wie bei anderen Meditationspraktiken oder auch bei der einfachen Entspannung keine Gier nach Ergebnissen haben. Wir haben sicherlich eine gute

Methode gefunden, aber wir müssen das tun, was im Allgemeinen nicht gut im Alltag angesehen ist, nämlich "sich auf den Lorbeeren ausruhen"..... Man sollte nicht um jeden Preis den Nutzen des eigenen Handelns suchen. Allerdings muss der helle Fleck der inneren Wachsamkeit weiterhin über diesem ganzen Prozess leuchten, wie der Morgenstern, den wir bereits oben erwähnt haben: Er führt Langstreckensegler, die die Meereswellen in der Dämmerung spalten.

Wir konnten zwei Phasen der Atemwegserholung nach dem Ende der fraktalen Atmung unterscheiden, den "Flaschenhals", wenn man so will, je nach Niveau des Praktizierenden:

- *Die Anfängerphase:* Du lässt dich von der Atemnot überraschen, also lässt du dich auf einmal mit Atem füllen, mit Lufthunger, wie jemand, der zu ersticken oder zu ertrinken droht. Wir sahen, dass dies schematisch mit der Atmung von Biot übereinstimmte.

- *Die Reifephase*: Wir sehen den Luftmangel im Voraus, und wir finden den richtigen Zeitpunkt, um die Atemamplitude allmählich auf ein Maximum zu erhöhen und dann ziemlich schnell auf das Minimum der oberflächlichen Atmung abzusinken. Es ist die Atmung von Cheynes-Stoke, physiologisch in der üblichen Schlafsituation, aber auch pathologisch bei Patienten mit akutem Atemversagen, die zu sterben drohen, wenn es dieser Atmung nicht gelingt, den Sauerstoff in ihrem Blut wiederherzustellen. Es gibt daher ein Gefühl der Dringlichkeit angesichts des nahenden Todes, und das ist ausgezeichnet, um unsere meditative Praxis zu intensivieren und die Angst, die wir vor unserem letzten Ende empfinden, natürlich zu zähmen.

Bei dieser fraktalen Atmung, lassen Sie es uns wiederholen, mehr als um es zu tun, geht es darum, einen natürlichen Schlafprozess stattfinden zu lassen, dessen besonderer Zyklus gut in unsere Physiologie und damit in unsere Genetik eingeschrieben ist. Wir erleichtern einfach die Manifestation einer Möglichkeit, die bereits in uns vorhanden war. Im Moment des "toten Punktes" am Ende der abnehmenden Serie der fraktalen Atmung wird nicht nur der Atem, sondern auch der innere Klang der zu rezitierenden Worte äußerst subtil. Dies erinnert uns an das Sprichwort des Buddha: "Ich bin gekommen, um das Subtile zu lehren" und vermittelt das Gefühl eines sehr großen Raumes. Je weiter wir von der Quelle eines Klangs im Raum entfernt sind, desto feiner, subtiler, aber gleichzeitig fast allgegenwärtig wird er.

Die Regelmäßigkeit der Pulsation in der fraktalen Atmung trotz Schwankungen der Atmungsamplitude und der emotionalen Zustände erinnert uns an den Ratschlag, Bachs Musik zu spielen: Ein Problem für diejenigen, die sie spielen wollen, ist, dass er den für jedes Stück vorgesehenen Rhythmus nicht in seinen Partituren markiert hat. Die von großen Künstlern empfohlene Lösung besteht darin, ihren eigenen Puls als Puls des Stückes zu wählen. Ich habe es versucht, und ich finde, dass es eine sehr bemerkenswerte beruhigende Wirkung auf die Musik und den Musiker hat.

Wir erwähnten bereits die ruhigere Seite des Rhythmus in 8 und 16 der Verse des *Bhagavâd-Gîtâ*. Aber auch Verse bei neun Fuß finden sich, zum Beispiel im täglichen Gebetbuch *Nektar des Lebens* von Mingyur Rinpoche, in dem alle Verse auf den neun Seiten diesem Meter folgen. Man könnte sagen, dass der Rhythmus der Acht direkt beruhigend ist, und dass auf dieser soliden Basis die neunte Silbe den Unterschied des Erwachens bringt. Sagen Astrophysiker nicht auch, dass das Universum, wie wir es kennen, nur durch bestimmte Asymmetrien in den Gesetzen der Physik möglich war? Es konnte auch gezeigt werden, dass sich *der Homo sapiens* durch die funktionelle Asymmetrie seiner beiden zerebralen

Hemisphären von anderen Säugetieren unterschieden hat. Könnten wir nicht sagen, dass Symmetrie das Parasympathische stimuliert und Asymmetrie das Sympathische? Kurz gesagt, Asymmetrie ist ein Aufwachfaktor, ja, aber wenn sie auf einem stabilen Fundament der Symmetrie basiert. Die Kirsche, um "Kirsche auf dem Kuchen" zu sein, braucht den Kuchen.....

Die fraktale Atmung, die immer schwächer und schwächer wird, könnte auch als "Querschlägeratmung" bezeichnet werden. Am Ende fließt der kleine flache Stein auf den Grund des Sees. Ebenso fließt unser Geist am Ende einer Serie dieser Atmung in einen anderen Bewusstseinszustand, man könnte sagen, um mit dem Paradoxon zu spielen, dass er in das Große Licht versinkt. Im Querschläger beschleunigt sich der Rhythmus jedoch gegen Ende, was bei der fraktalen Atmung nicht der Fall ist. Dieser Zustand des Wachschlafes, der durch diese Atmung hervorgerufen wird, hat wahrscheinlich eine ähnliche Funktion wie der physische Schlaf: Er beseitigt alle Arten von nutzlosen Erinnerungen an den Tag, um nur das wichtige Lernen zu erhalten. Es ist die psychologische Ebene. Auf der spirituellen Ebene lassen wir die Erinnerungen an den vergangenen Tag fallen, um nur das Wesentliche zu bewahren. Die noch verbleibenden Erinnerungen werden fast transparent und lassen wie Buntglas das Licht dieses Wesentlichen durch.

Mit fraktaler Atmung durchqueren wir den Fluss Lethe, aus dem Vergessen, aber wir überqueren ihn nicht von einem Ufer zum anderen wie die üblichen Flüsse, wir tun es von oben nach unten und wir erreichen den darunter liegenden Grundwasserspiegel, die Erinnerung, die das Substrat für alles ist, *A-lethéia*, das Nicht Vergessliche, ein griechischer Begriff, der auch Wahrheit bedeutet. Auffallend ist die Etymologie der *sati* in Pali, die nützliche Aufmerksamkeit, die von *smritî* im Sanskrit kommt, die Erinnerung, also auch das nicht Vergessene. Der Vogel des Geistes fliegt tagsüber hier und da, aber während der "Nacht" der Meditation kehrt er zu seinem Nest zurück, wo er ein goldenes Ei brütet, das sich nicht von der Sonne des Bewusstseins unterscheidet.

Das bewusste Vergessen von Erinnerungen und das Schwingen von Blick und Atmung.

Wenn ein Kind stundenlang unmöglich ist, eindringt und jammert, sagt die Mutter schließlich zu ihm: "Komm mit mir in den Park, wir gehen, dort spielst du auf der Schaukel, das wird dich beruhigen! "Porges kehrt in seinem Buch über das Interesse am Schwingen, um die Vagusbremse zu stimulieren, mehrmals zurück: Wir finden dies im Schaukeln des Kindes durch seine Mutter, im Schaukeln auch, was er allein tut. Autistische Menschen, die aus allen möglichen Gründen nicht die vagale Bremse der normalen menschlichen Kommunikation haben, um sich zu beruhigen, greifen zu langfristigen Schwankungen: Aus Mangel an Drosseln essen wir Amseln. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an einen Freund von mir, der leitende Positionen in der Verwaltung hatte. Er meditierte nicht, aber er entspannte sich gerne, indem er schwang.... und er war nicht autistisch für zwei Cent. Schwingen findet man in Liebesspielen, aber auch in religiösen Traditionen, zum Beispiel um die Rezitation heiliger Texte zu rhythmisieren. Das ist Teil dessen, was der Anthropologe Marcel Jousse, der mit den nordamerikanischen Indianern zusammengearbeitet hatte, als Bilateralismus bezeichnete.

Es scheint, dass einer der Gründe für die tiefe Wirksamkeit von EMDR der Schwung von links nach rechts als solcher ist, und zwar nicht nur auf Augenhöhe wie in der Basismethode. Tatsächlich funktioniert

die Methode auch mit abwechselndem Klopfen der Hand auf die Oberschenkel oder abwechselndem Hören durch das rechte und linke Ohr. Es sei auch daran erinnert, dass der Blick und das Labyrinth im Innenohr in direktem Zusammenhang mit dem Gleichgewichtssinn stehen, ebenso wie das Kleinhirn. Die Idee ist also, dass wir durch die Störung dieses Gleichgewichtssinns eine pathologische Struktur untergraben können, um ein besseres, realitätsnäheres und sinnvolleres Rebalancing zu ermöglichen. Ein Kartenhaus wird fallen gelassen, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, die Karten in einem normalen Spiel wieder zu mischen.

Der Verstand ist ein Kinderkämpfer. Indem man es bei der Hand nimmt, um einen Spaziergang im Park zu machen, wird es durch den Links-Rechts-Schwung der Stufe reguliert. Dort wird er mit der Vorwärts- und Rückwärtsschwingung des Schwungs noch weiter gehen können. Die beruhigende Wirkung des Schaukelns der Augen und des Hörens kann wie folgt mit der "fraktalen Atmung" kombiniert werden:

Die Praxis

Wir werden uns einige Zeit Zeit nehmen, um es zu erklären, aber es ist ganz einfach, denn es ist fast vollständig in einem einzigen Atemzyklus enthalten, der nur wiederholt werden muss. Diese Methode ist zunächst einfacher, wenn man sich hinlegt. Die Handfläche der rechten Hand kann auf das subtile Herz auf der rechten Seite gelegt werden, das symmetrisch mit dem physischen Herzen auf der linken Seite dargestellt wird. In diesem Moment wird die Handfläche zu einer Sonne, die hilft, die Bewusstseinspflanze im subtilen Herzen oder die Wolke, die sie bewässert, zu wachsen. Wir haben gesehen, dass wir sogar einen Strahl visualisieren können, der von der Mitte der Handfläche geht, wo es im Yoga ein sekundäres Chakra gibt, bis zur Mitte des subtilen Herzens. Diese Position der rechten Hand ist beim Liegen so einfach zu halten wie die übliche Entspannung mit den Händen entlang des Körpers, hat aber den Vorteil, dass sie ständig auf die Fläche drückt und so die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Das fördert die Konzentration.

Ein technisches Detail kann wichtig sein: Legen Sie Ihre Hand unter das Hemd und legen Sie es in direkten Kontakt mit der Haut der rechten unteren Rippen. In der Tat hat die Meditation auf das rechte Herz eine beruhigende Wirkung, indem sie die parasympathische Bremse erhöht, ebenso wie Oxytocin. Wir wissen auch, dass es größtenteils von der "Känguru-Pflege" produziert wird, d.h. das Baby befindet sich nicht in der "Tasche" der Mutter, sondern immer noch in direktem Hautkontakt mit ihr. Wir sahen die vielen Vorteile der Stimulation von Oxytocin. Um in diese Richtung weiterzugehen, können wir uns vorstellen, dass die rechte Hand auf den unteren Rippen tatsächlich auf dem Kreis des Kopfes eines Kindes ruht, der ständig vor dieser Geste geschützt ist. Dieses Kind ist auch wir selbst, in diesem Sinne können wir uns parallel dazu eine Hand des Lichts auf unserem eigenen Kopf vorstellen, die seine reinigende - lebendige Energie im ganzen Körper zu uns zurückspiegelt.

Um die Praxis zu beginnen, können wir einen kurzen Satz einfügen, der uns folgt und unsere Herzschläge begleitet, so wie die Mutter ihr Kind begleitet. Wenn wir genau zuhören, wie sich die Rezitation subtiler Wörter an den inneren pulsatilen Klang anpasst, der selbst mit den Herzschlägen verbunden ist, stellen wir fest, dass wir oft den Rhythmus von zwei Silben finden, die im Moment des Herzschlags eng beieinander liegen, dann einen Raum und wieder zwei Silben beim nächsten Puls. Für Musiker wird es eine sechzehnte Note sein. Wie wir gesehen haben, sind die besten Formeln zwei, vier

Silben oder ein Vielfaches von vier. Es gibt viele Möglichkeiten von Worten und Bildern, aber um die Ideen zu fixieren, können wir zum Beispiel eine Formel auf acht Fuß festlegen:

"Linksherzig, linksherzig, rechtsherzig, rechtsherzig, rechtsherzig, frei."

In der Praxis atmet man durch das Rezitieren von "links" und indem man die Augen direkt nach links wandern lässt ein. Dies ist mit dem Hören durch das linke Ohr verbunden. Dann tun wir das Gegenteil, d. h. atmen es aus, indem wir "das rechte Herz" rezitieren, dann setzen wir einen neuen Zyklus fort, indem wir den Rest des Satzes rezitieren, d. h. "Ich", indem wir nach links und "frei", indem wir nach rechts zurückkehren. Wie üblich kann die Methode unter Berücksichtigung der grundlegenden Beobachtung der kardialen Kohärenz verfeinert und verbessert werden: Die Herzschläge sind beim Einatmen etwas schneller als beim Ausatmen. Wir schieben die Einatmung also schnell, vermeiden die Mobilisierung des Schultergürtels, denn ein Übermaß an Einatmung könnte als Angst empfunden werden, als jemand, der erstickt und der immer nach mehr Luft dürstet. Du atmest etwas langsamer aus und spürst den Puls etwas langsamer. Die Einatmung ruft das Element Luft oder Wasser hervor und atmet es eher aus als das Element Erde. Es ist nicht verboten, diesen Unterschied durch Phantasie ein wenig zu vergrößern. Es ist natürlich für ein ruhiges Herz, im Gegenteil, im Falle von Stress beginnt das Herz schnell und automatisch zu pulsieren, wie der Motor eines Zerstörers, der mit Kampfgeschwindigkeit vorbeiziehen würde.....

Die Amplitude der Atmung ist mit der des Augenschwenks synchronisiert und nimmt, wie bei der fraktalen Atmung üblich, ab. Irgendwann wird die Aufmerksamkeit von der Ebene der Bahnen auf die Mitte der Stirn geblasen, und dort sehen wir die Schaukel, das Pendel der Schwingung des inneren Blicks und die Atmung, die sich allmählich stabilisiert. Es ist wie zwei Kurven, die sich auf unbestimmte Zeit der Achse des Asymptote nähern. Diejenigen, die diese Methode praktizieren, werden sehen, dass sie sehr effektiv als eine Art "mentaler Fang" wirkt. Der Verstand ist etwas albern: Wenn man ihn mit der Rechts-Links-Abweichung schaukelt und ihn beim Herzen nimmt, d.h. indem man vorschlägt, seinen Pulsationen sorgfältig zu folgen, und wenn man ihn mit dem subtilen Klang bezaubert, wird er leicht gefangen.

Die Atembewegung wird immer leichter, und wir bewegen uns auf eine Art "Schlaf-Synkope" zu, mit einer deutlichen Stimulation des dorsalen Vaguskomplexes. Die Serie endet mit einem tiefen Seufzer, wir kehren zum Leben zurück, und so wird der "tote Punkt" zum "Punkt der Auferstehung". Es ist wie ein Decrescendo in der Musik, das zum Klavier wird, dann zum Pianissimo, und schließlich zu einem Höhepunkt, zu einer angenehmen Aussetzung. Lassen Sie uns einen praktischen Rat hinzufügen: Wenn Sie diese Art der Meditation im Bett durchführen, kurz vor dem Schlafengehen, ist es besser, das visuelle und respiratorische Gleichgewicht zu visualisieren, nicht auf der Stirn-, sondern auf der Herzebene. Tatsächlich intensiviert die Konzentration auf das dritte Auge das innere Licht und behindert, wie das äußere Licht, das Einschlafen.

Im Allgemeinen gibt es keine Notwendigkeit für viele Seufzer, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen: eins, zwei oder drei sind genug. Es sollte darauf geachtet werden, die Ausatmung vollständig freizugeben, wobei man sich von Zeit zu Zeit vorstellt, dass die erhobenen Arme mit all ihrem Gewicht auf jeder Seite des Körpers abfallen. Tatsächlich befreien wir uns durch diese fallenden Arme von einem Jahrhundert der Sorgen. Seufzer sind dafür bekannt, die kardiale Kohärenz schnell und natürlich wiederherzustellen. Bald nach dem letzten Atemzug nimmt man die flache Atmung wieder auf, die tendenziell wieder fraktal

abnimmt. Wir nähern uns so sehr der Fokuszone in der Mitte der Front, dass sie extrem klein wird. Symmetrisch entspannt, zerfällt und löst sich die Wahrnehmung unseres Körpers so weit, dass er unendlich groß wird, wie der Raum des Himmels in all seiner Reinheit. Wir neigen zum Paradoxon von Null und Unendlich, das aus physiologischer Sicht, wie wir gesehen haben, der Vereinigung von Sympathie und Parasympathie, d. h. der Koaktivierung der beiden Systeme, entsprechen kann. Laut d'Aquili und Newberg ist es das Tor zu tiefen meditativen Zuständen.

Variante: therapeutisches Zuhören am unteren Ende des Herzens

Wir visualisieren das physische Herz als Patient. Schließlich ist es ein guter Freund, dieses Herz! Er wurde von Anfang an angewiesen, bis zum Tod zu schlagen, und seitdem hat er treu gehorcht, indem er mit seinen Schlägen kämpfte und tat, was er konnte. Sicher, sobald es das geringste Problem gibt, beschwert er sich, indem er sein Tempo beschleunigt, aber er ist freundlich, er hat ein gutes Herz, und wenn wir wissen, wie wir ihn nehmen sollen, können wir ihn genauso schnell beruhigen, wie er aufgeregt wurde. Das ist die Rolle der Muttertherapeutin, die auf ihrem Stuhl vor ihm sitzt, also auf der Ebene des subtilen Herzens auf der rechten Seite. Sie hört den Beschwerden des linken Herzens mit voller Aufmerksamkeit zu und reflektiert sie in Gegenwart des Spiegels. Seine Wachsamkeit, sowohl aufmerksam als auch aufmerksam, ist wie ein Balsam auf einer empfindlichen Wunde. Sie begleitet das Linksherzkind in seinen kleinsten Variationen, durch die es sich erkannt und beruhigt fühlt.

Der kleine Satz in Vielfachen von vier Silben, mit dieser Meditation, könnte mit dem gleichen Rhythmus wie oben rezitiert werden:

Linksherzig linksherzig rechtsherzig pflegebedürftig für den Pflegedienst

Zuhören - Echo-Befreiung - ganz unten

Furchtlose Immobilisierung und Ekstase

Wir haben bereits die Beziehung zwischen dem vorgetäuschten Tod, der bei Reptilien bereits existiert, wenn sich ein Beutetier nähert, und der Ruhigstellung in der Liebe beim Menschen gesehen, mit einer Öffnung auch zur meditativen Ruhigstellung. Wie so oft in der Evolution hat der gleiche Bereich des Gehirns die Funktion allmählich verändert. Für uns ist es zum Beispiel die peri-aqueduktale Graue Substanz. Bei primitiven Wirbeltieren ist sie darauf spezialisiert, sich vom vorgetäuschten Tod zu lösen, d.h. von der Immobilisierung mit Angst, aber beim Menschen gelingt ihr die Immobilisierung ohne Angst, d.h. die Intimität in der Liebe. Was den funktionellen Unterschied innerhalb desselben Bereichs ausmacht, ist der Reichtum an Oxytocin, dem Hormon der Empfindlichkeit, bei Männern und Frauen. Vollkommenheit bedeutet beim Menschen, dass die Immobilisierung mit Angst auch eine Ohnmacht bedeutet. Im meditativen Bereich, in der christlichen Tradition, sprechen wir von einer bräutlichen Mystik, in der die Seele als weiblich gilt und sich mit dem Göttlichen, dem Männlichen verbindet. Die Liebessituation wird sublimiert, indem man sagt, dass die Seele durch das Eindringen der göttlichen "Berührungen" vor Liebe gelähmt ist. Diese sinnlichen Vergleiche sind auf diesem spirituellen Weg sehr verbreitet. Im Grunde ist die große Frage der menschlichen Liebe, und über ihre Sublimierung in Form der göttlichen Liebe hinaus, wie man eine vollständige Ruhigstellung ohne Angst erreichen kann. Es ist interessant zu sehen, dass die primitiven Formen mehrerer Götter oder der einzige Gott des Monotheismus

ein ziemlich oft erschreckendes Aussehen haben können. Aus kritischer psychologischer Sicht hat man den Eindruck, dass dieser Aspekt grundsätzlich notwendig ist, um den verängstigten Gläubigen den Eindruck der Existenz dieser Götter zu vermitteln. Im Tantrismus des Hinduismus und des tibetischen Buddhismus können auch die Götter oder *Bodhisattvas* eine zornige Form haben. Auf der anderen Seite gibt es im klassischen *Theravada-Buddhismus* keine Formen des zornvollen Buddha, noch gibt es schreckliche Wesen im Jainismus. In diesem Sinne sind diese beiden letzten Wege der weltlichen Meditation näher, wie sie sich heute im Westen entwickelt.

Es kann festgestellt werden, dass es sehr nützlich ist, die Wirkung von Oxytocin und Vasopressin im Zentralsystem, als Neurotransmitter, vom peripheren System, als Hormone zu trennen. Die feinen zentralen Modulationen entsprechen auch der psychospirituellen Bedeutung dieser Hormone und trennen sich von den eher groben Handlungen der peripheren Hormone. So werden beispielsweise bei Oxytocin periphere Wirkungen durch die Kontraktionen der Gebärmutter zum Zeitpunkt der Geburt, die anschließende Milchproduktion und bei Männern durch Ejakulation dargestellt. Für Vasopressin wird es als Vasokonstriktion bezeichnet. Andererseits ist es den feinen Modulationen dieser beiden Substanzen im zentralen Nervensystem des Menschen zu verdanken, dass er von der Mobilisierung mit Angst vor Reptilien zur Faszination mit Liebe ohne Angst übergehen konnte. Wenn sich die Dinge jedoch verschlechtern, befinden wir uns in der ängstlichen Unbeweglichkeit von pathologischer Sexualität, Masochismus, Vergewaltigung usw..... Wenn die Unbeweglichkeit im Gegenteil verfeinert wird, wird sie im grenzenlosen Frieden der mystischen Liebe gedeihen. Das Oxytocin/Vasopressin-Verhältnis spielt daher eine wichtige Rolle bei der Modulation dieser signifikanten Unterschiede.

Die drei Arten der furchtlosen Immobilisierung

Bei allem Respekt für Professor Stephen Porges habe ich das Gefühl, dass er, wenn er von "Unbeweglichkeit ohne Angst" für den Zustand der körperlichen Liebe spricht, etwas idealistisch ist. In der Tat, auch wenn die Liebesbeziehung zufriedenstellend funktioniert hat, gibt es viele Fälle, gerade in der heutigen Zeit, in denen sie nicht stabil ist und daher zu Ängsten führt. Was eine klassische Ehe betrifft, die stabilisiert, glücklich und erfolgreich ist, so wird es unter den Ehepartnern immer Angst geben, dass der andere plötzlich sterben wird. Neben Herzinfarkten gibt es, wie jeder weiß, auch Verkehrsunfälle. Oder, was für das Ego des Verlassenen schwieriger zu verdauen ist, ist die Gefahr, dass der andere einen anderen Partner findet und mit ihm weggeht. Wenn es also eine gewisse Sicherheit in der romantischen Immobilität gibt, bleibt sie sehr relativ. Der Wurm ist in der Frucht. Dazu kommt die Angst, ein Kind zu bekommen, wenn man keins will, oder die Angst, keins zu haben, wenn man eines will. Es gibt auch die Angst vor Geschlechtskrankheiten und natürlich vor Leistungsangst: Sie kann die besten Absichten ruinieren, wenn man Angst hat, nicht sexuell der Aufgabe gewachsen zu sein.

Aufgrund dieser langjährigen Probleme hat der Mensch eine Strategie für "Liebe ohne Angst" entwickelt und sie Gott genannt. Indem er eine subtile, leuchtende, persönliche Einheit darstellt, die ihn liebt und die er liebt, stellt er eine stabilere Spiegelbeziehung zu ihr her, weil sie weniger auf dem Körper basiert als in der ersten Art der Liebe. Es ist scheinbar die ewige Liebe, die eine Immobilisierung mit weniger Angst ermöglicht. Es taucht jedoch in gewisser Weise durch die Hintertür wieder auf: Wie wir wissen, stirbt alles, was geboren wird, alles, was gefunden wird, ist verloren, auch der Glaube. Selbst die vollkommenen Gläubigen, wie die geliebte und glückliche Frau, werden immer tief in der Angst vor "dem Verkehrsunfall", d.h. dem Verlust des Glaubens, oder "Ehebruch" stehen, d.h. Wissenschaftler, die

schnüffeln und herumschnüffeln und seinen Gott "ernten", indem sie ihm sagen, dass sie 10^{-32} Sekunden vor dem Urknall zurückgegangen sind und dass sie immer noch keine Spur von einem Schöpfer gefunden haben. Das Problem wird also immer akuter. Wir sind zu einem winzigen Bruchteil einer Sekunde von Gottes Tod gekommen. Was kann man dagegen tun?

Vedanta und *Mahayana-Buddhismus* hingegen waren der Meinung, dass die Verwendung des persönlichen Gottes reduziert oder beiseite gelassen werden sollte. Sie haben die Liebe auf den spirituellen Meister übertragen. Dies hatte den Vorteil, dass es sich nicht mehr um ein subtiles Wesen handelte, das Gefahr lief, imaginär zu sein, sondern um ein sehr konkretes Wesen aus Fleisch und Blut. Aber das hatte auch den Nachteil seines Vorteils: Was passiert, wenn der vermeintlich perfekte Meister es nicht ist und wenn die Projektionen, die wir auf ihn gemacht haben, ins Wasser fallen? Râmana Mahârshi sagte, dass es vier Projektionen gab, die zusammen verschwanden: der Körper, der Guru, der Gott und das Ego.

Hier kommen wir zur dritten "furchtlosen Ruhigstellung", die die Jain-Lösung von vor 30 Jahrhunderten, die buddhistische Lösung von vor 25 Jahrhunderten und die Lösung der heutigen weltlichen Spiritualität darstellt: Wir vereinfachen unser Leben, wir lassen die Götter im Stich, und wir stellen uns direkt dem Geist und seinem Leiden. Dieses Leiden ist das Ende der Reihe von Bewusstsein, die sich gewissermaßen auf dem Hang der Dualität entfaltet hat. Wir halten es in unseren Händen, und dank dessen können wir es zurückspulen und in der Handfläche unserer Hand den gesamten "Ball" der nicht-dualen Erfahrung finden. Wir brauchen dafür keine besonderen Überzeugungen mehr, wir müssen nur erkennen, dass es, wenn es ein Ego gibt, auch ein Jenseits gibt, wenn es eine Blase gibt, gibt es einen Raum jenseits der Blase. Es geht nicht mehr um Dogmen, sondern um den gesunden Menschenverstand.

An diesem Punkt findet die dritte Immobilisierung statt: Das Ego ist wie ein Wirbelwind im Wasser des Selbst, wenn die Bewegung aufhört, verschwindet es und stirbt spurlos. So haben wir die Rückkehr, die ultimative Involution/Evolution, die des Selbst im Selbst: Die Blase explodiert im Raum, nicht mehr und nicht weniger. Wir können diese Erfahrung als die der Unermesslichkeit der Immobilität betrachten, bedeckt mit einem "göttlichen Mantel" unter Theisten, nackt unter denen, die dem Weg des Wissens folgen. Dieser Raum ist jedoch nicht farblos, er ist durch die Farbe des Wohlwollens getönt, die er wie aufgegossenes Eisenkraut in einem Topf mit kochendem Wasser aufsaugt. Dieses Wohlwollen ist nicht nur Sentimentalität, denn es wird von allen Seiten von "Wohlwollen", d.h. guter Wachsamkeit, umrahmt. Wir finden daher einen vollständigen Weg zu dem, was man die große Entstehung des Bewusstseins oder die Entstehung des großen Bewusstseins nennen könnte. Die so verstandene mystische Erfahrung stellt daher das wesentliche aufkommende Eigentum der Evolution dar. Um einen bekannten traditionellen Archetyp zu verwenden, ist es das Juwel im Lotus.

Was passiert nach der Fütterung?

Der große vagale Bremshub, den das Baby nach der Fütterung erfährt, bildet ein Grundmodell für die meditative Absorption. Wir erkennen nicht die neurologische Komplexität einer erfolgreichen Ernährung: Es muss eine Koordination zwischen den Muskeln des Mundes, des Rachens, des Kehlkopfes, der Notwendigkeit, sich mit der Atmung und hinten mit dem Herzschlag auszurichten. Es handelt sich um

eine sympathische Stimulation, danach folgt die parasympathische Erholungsphase. Das erste System ist handlungsorientiert, es heißt tropisches Ergo, wie wir gesehen haben, das zweite System ist Assimilation und Wachstum des Organismus, es heißt tropisches Ergo. Es sei daran erinnert, dass die Myelinisierung der verwandten Fasern aus dem *Nucleus ambiguus* erst sechs Monate nach der Geburt abgeschlossen ist. Beim Neugeborenen wird die "parasympathische Erholung" nach dem Stillen weitgehend durch das Reptilien-Vagalsystem, den dorsalen Vaguskomplex, gesteuert. In der Praxis bedeutet dies, dass anstelle der Pedalbremse die Handbremse verwendet wird, d.h. ein massiverer Halt für das physiologische System. Insbesondere kommt es zu einer intensiveren Bradykardie. In diesem Sinne können Frühgeborene, erinnern wir uns, einen Herzstillstand oder Synkopen haben oder sogar nach der Saugleistung sterben.

Aus meditativer Sicht kann die Rückkehr in diesen Nachsaugzustand des Neugeborenen durch eine tiefgehende imaginäre Erfahrung eine sehr vollständige Freisetzung von Stress und eine tiefere innere Absorption bewirken. Durch diese Verbindung mit dem Reptilienvagussystem wirst du so ruhig wie Eidechsen, die sich in der Sonne sonnen, oder wie die Schildkröte in einem fast überwindbaren Zustand, der mit sehr wenig Sauerstoffverbrauch unter Wasser schwebt. Das Interessante an dieser Verbindung ist, dass es mehr als eine Analogie ist, es gibt einen echten physiologischen Prozess, der in unserer Anatomie und Gehirnfunktion verwurzelt ist. Der Mensch ist auch wie das Reptil oder Säugetier, das plötzlich anhält, um sich zu orientieren. Hinter der Frage "Wo bin ich", nicht nur in meiner unmittelbaren Umgebung, sondern auch im Universum, steht die zentrale Frage "Wer bin ich? In diesem Zustand finden wir auch, noch physiologisch, die Absorption des Liebeszustandes des erwachsenen Paares, der auch mit der Reptilienvagus verbunden ist. Dadurch können wir eine tiefe Verbindung mit dem Weg der Hingabe herstellen, besonders zur Göttlichen Mutter, wie wir gesehen haben. Man wird wie ein kleines Kind in seinen Armen, und dort hört der Verstand wirklich auf, und die Tür öffnet sich für große spirituelle Erfahrungen.

Kehren wir nun zur physiologischen Frage zurück: Die Ejakulation wird durch eine Stimulation des Parasympathikums ausgelöst, die selbst in direktem Zusammenhang mit der Schreckens bedingten Immobilisierung vor dem Raubtier steht. Dies erklärt ganz einfach die masochistischen Fantasien, gefesselt und gezwungen zu werden, sowie die sadistischen Tendenzen, die tief im Inneren wie der Spiegel des ersteren sind. Auch die übliche Hingabe kann dieser Erfahrung gefährlich nahe sein: Der allmächtige Vater ist wütend auf euch, Fischer, und wird euch mit der letzten Härte bestrafen, aber wisst, dass sie aus reiner Liebe ist, und dankt ihm besonders mit jedem Schlag, den ihr bekommt. Wenn du es nicht tust, wird er die Strafe erhöhen und dir die ewige Jouissance-Suffranz der Hölle auferlegen, und du wirst es wohl verdient haben. Du wirst dir danken müssen, dass du dich selbst bestraft hast! All diese Psychologie, wenn man sie mit einem frischen und unschuldigen Blick betrachtet, ist ziemlich eigenartig.

Die Entwicklung zum Gott der christlichen Liebe macht das Paradoxon eigentlich noch intensiver: Warum macht ein Gott, der angeblich voller Liebe ist, Kinder dazu, einen ganzen Teil von ihnen in den ewigen Kessel zu schicken, könnten wir sagen, eine Sekunde später, wenn wir die Skala der göttlichen Zeit nehmen? In all diesen widersprüchlichen Verfügungen und Botschaften gibt es genug, um jemanden, der von vornherein normal ist, zu dissoziieren. Einige religiöse Formen, die auf unserem Planeten weit verbreitet sind, nehmen sich in dieser Funktion der Bestrafung sogar für Gott hin und bestrafen mit dem Tod diejenigen, die die bequeme und pseudo-beruhigende Masse der Gläubigen verlassen wollen. Selbst die schlimmsten Sekten wagen es nicht, das zu tun! Wann wird die Menschheit genug Verständnis und

Einsicht haben, um sich aus diesen Formen der kollektiven Psychose zu extrahieren, die im Grunde genommen ziemlich banal sind? Heilige Laien, betet für uns, die wir uns auf euch berufen können!

Wenn diese psychologische und hingebungsvolle Funktion so weit verbreitet ist, dann deshalb, weil sie irgendwo, in diesem Fall, gut tut und den Schmerz des chronischen Stresses vorübergehend lindert. Wenn die Gläubigen dies klar verstehen würden, wäre ihr Innenleben viel einfacher, gesünder und effektiver, um sich wirklich von den Belastungen des Lebens zu befreien, sei es zufällig oder grundlegend.

Kinder, die sich selbst erschrecken, indem sie zur Messe im Horrortunnel gehen, haben unter dem Einfluss des Terrors auch eine schnelle Lähmung, die sie vorübergehend vom Gewicht des chronischen Stresses befreit: Es ist wieder einmal eine parasympathische Bremsung aus dem Rückenvaguskomplex. Ein weiteres Bindeglied zwischen amouröser Immobilisierung und meditativer Immobilisierung ist die Meditationshaltung. Aus hormoneller Sicht haben wir bereits gesehen, dass die Lordose, d. h. die Vorwärtsneigung, bei Säugetieren mit der Position der weiblichen Stillzeit zusammenhängt, sie nimmt diese Haltung reflexartig ein, wenn sie sie oder ihre Jungen mit der Fütterung beginnen lässt, und deshalb steht diese Position im Zusammenhang mit der Freisetzung von Oxytocin. Im Gegenteil, die Lordosenbegradigung ist mehr mit dem wütenden Mann verwandt, der im Begriff ist, wie ein provozierter Hengst aufzutreten. Es wird daher mehr dem Vasopressin entsprechen. Darüber hinaus ist die Lordose sowohl bei Frauen als auch bei Männern während des Geschlechtsverkehrs erhöht. Es gibt also zwei Ebenen der Ruhigstellung ohne Angst, die erste ohne Angst vor dem Angriff eines Raubtieres, wenn man sich in körperlicher Liebe befindet, und die zweite ohne Angst vor körperlicher Liebe, wenn man sich in geistiger Liebe mit Genesung befindet, d.h. Lendenlordose für eine gute Meditationshaltung und nicht mehr für sexuelle Beziehungen. Diese furchtlose Meditation ist offensichtlich nur möglich, wenn die Neurozeption, d.h. die Wahrnehmung der äußeren Umgebung, Informationen darüber vermittelt, dass die Umwelt sicher ist. Dieses Signal wird nicht nur von der Amygdala, sondern auch von der periaqueduktalen Substanz verwaltet und übertragen, die direkt für die Immobilisierung verantwortlich ist. Aus meditativer Sicht ist es wichtig, die Gebote zu befolgen. Dank dieser Tatsache werden wir ohne Angst und Schuld in den meditativen Zustand zurückkehren können.

Die furchtlose Ruhigstellung der Liebe ist mit der Wirkung von Oxytocin auf die Hirnzentren verbunden, so dass davon ausgegangen werden kann, dass auch die Unbeweglichkeit der Meditation verbunden ist. Wir können auch verstehen, dass die aufrechte Haltung der Meditation eine Übung der Loslösung an sich ist, weil sie sich von der "Kyphose des Stillens" entfernt: Wenn wir meditieren, ist es nicht mehr die Zeit zum Babysitten, es gibt eine Zeit für alles! Die genaue Haltung wird daher als Mittelweg dargestellt, jenseits des Wunsches nach Geschlechtsverkehr bei Lordose und dem nach Stillen bei Kyphose: Der Meditierende ist weder Liebhaber noch Amme. In dieser Haltung finden wir daher diese Art von Kurzschluss mit Co-Stimulation der beiden Systeme, Oxytocin/parasympathisch mit Kyphose und Vasopressin/sympathisch mit Lordose. Es ist bekannt, wie wir gesehen haben, dass es tiefe meditative Zustände induziert.

In der hinduistischen Hingabe an die Muttergöttin wird Durga dadurch repräsentiert, dass sie auf ihrem Löwen sitzt: Es ist, als hätte sie die Macht, uns zu terrorisieren. Dies entwickelt eine völlige emotionale Verlassenheit und letztendlich ein wirksames Gegenmittel gegen diesen chronischen Stress, dem man sonst nur sehr schwer entkommen könnte. Es sei jedoch daran erinnert, dass diese massive und archaische

Bremsung des autonomen Systems einen Preis für das obere Säugetier hat: Wir haben bereits gesehen, dass sie bei Frühgeborenen plötzliche Synkopen und Todesfälle verursachen kann, verursacht durch Bradykardie und extreme Hypotonie. Selbst bei Erwachsenen gibt es Fälle von Tod durch Angst, die manchmal als "Tod wie im Voodoo" bezeichnet werden, oder Themen, die tatsächlich durch den bloßen Schrecken sterben, sich verhext zu fühlen.

Kehren wir nun zu dem massiven autonomen Bremsen der Stimulation des dorsalen Vaguskomplexes bei der Immobilisierung der Liebe zurück, auch pathologisch. Wir haben es bereits erwähnt, genauer gesagt, es ist offensichtlicher im Falle einer dominant dominierten Beziehung, in der masochistischen Position. Dies sollte die Aufmerksamkeit auf eine häufige Abweichung von der Hingabe lenken, die unter allen Umständen zu groß ist. Wenn ein blutiger Diktator diese Art von Anhänger unterdrückt, werden sie ihn für Gott halten und sich unterwerfen, was nicht die Entstehung der Demokratie fördert. Die Grundursache all dessen ist in Wirklichkeit die Suche nach einer Selbstbehandlung von Stress durch Lähmung, die durch eine massive Hingabe an eine eher archaische und allmächtige Vorstellung von Gott verursacht wird. Dies führt zu einem "*Einfrieren*", um den englischen Ausdruck *freezing zu* verwenden. Diese Verbindungen mögen für theistische Überzeugungen zu schwerwiegend erscheinen, aber sie entsprechen Verhaltensweisen, die gut im Körper, in der Psyche und in traditionellen Bildern verankert sind und die in der heutigen Welt nach wie vor Probleme bereiten. Sie können sie also nicht mit einem Handgriff entlassen. Hindus und tibetische Buddhisten, besonders im Tantrismus, haben ebenfalls zornige Gottheiten.

Um viele der wissenschaftlichen Erklärungen, die wir gegeben haben, in einem Symbol zusammenzufassen, können wir ein etwas traumhaftes und bewusst provokantes Bild nehmen: Tatsächlich bleibt diese Art der Darstellung in uns wie ein Dorn in unserer Seite, sie stört wie ein Traum, den wir nicht loswerden können, und markiert folglich noch mehr die Erinnerung, die eigentlich das einzige Ziel ist. Es geht also darum, sich ein sehr kleines Kind vorzustellen: Er hat gerade gelutscht, aber als er kurz darauf einschläft, geschieht der Unfall, er ist Opfer eines plötzlichen Todes des Kindes und seine Mutter, anstatt ihn direkt in den Armen zu halten, trägt ihn in einem kleinen Sarg.....

Diejenigen, die die Erklärungen vorher gelesen haben, werden in diesem einfachen und eindrucksvollen Bild natürlich die Beschwörung der massiven Stimulation des dorsalen Vaguskomplexes sehen. Das Kind arbeitet mit dem archaischen System dieses Komplexes. Wenn er sich nach dem Abendessen entspannt, macht er nicht halb so viel wie ältere Kinder und Erwachsene. Für ihn ist es alles oder nichts, er gibt sich so viel wie möglich in seinem Nickerchen hin und versetzt sich in einen Zustand der Lähmung, wie Reptilien und Amphibien unter vorgetäuschtem Tod. Wir können es zu Recht "kleiner Tod" nennen. Um also in eine tiefe Meditation einzutreten, sind die Bilder des sehr kleinen Babys, das in den Armen seiner Mutter einschläft, sehr nützlich, sogar unabhängig von jedem Hinweis auf die Göttliche Mutter. Ich denke, dass der Säkularismus uns nicht daran hindert, über die Mutter-Kind-Beziehung zu meditieren... Wenn wir die Angst vor dem Tod zähmen wollen - das ist ein Zeichen der Weisheit - können wir uns daher, wie wir gesagt haben, das Kind in einem kleinen Sarg vorstellen. Der Zustand der intensiven Entspannung, der durch diesen überraschenden Archetyp hervorgerufen wird, wird eine desensibilisierende Wirkung auf den Stress haben, verbunden mit dem Gedanken an unsere letzten Ziele. Wir bleiben in der Tat auf dem Gebiet der klassischen Verhaltens- und Kognitionstherapie, mit der sinnvollen Nutzung der neuesten Erkenntnisse der polyvagalen Theorie.

Meditation über das subtile rechte Herz und das autonome System

Die Auswirkungen neigen dazu, lateralisiert zu werden, wie die Forschung mit dem Elektroenzephalogramm zeigt:

Fox und Davidson stellten zum Beispiel ein Modell des emotionalen Ausdrucks vor, bei dem positive Emotionen (Interesse) mit der linken Hemisphäre und negative Emotionen (Ekel oder Not) mit der rechten Hemisphäre verbunden sind. Andere Autoren haben diesen Ansatz bestätigt. Die Daten unterstützen nachdrücklich die Beziehung zwischen der aktiven rechten Hemisphäre im EEG und dem Ausdruck negativer Emotionen bei Säuglingen, Kindern und Erwachsenen; die Forschung über den Zusammenhang zwischen einer Aktivität von der linken Hemisphäre zum EEG und dem Ausdruck positiver Emotionen ist jedoch weniger eindeutig.

Wir können eine tiefe Verbindung zwischen der Meditation über das subtile Herz auf der rechten Seite und der Aktivierung der parasympathischen Bremse herstellen: Tatsächlich verschmelzen ihre Wirkungen auf das Herz, da beide seinen Rhythmus beruhigen. Wenn wir diesen Zusammenhang akzeptieren, können wir vernünftigerweise davon ausgehen, dass, wenn wir uns richtig auf das subtile rechte Herz konzentrieren, der Rhythmus des physischen Herzens ruhiger wird, die kardiale Variabilität zunimmt, das Gesicht, der Kehlkopf sich entspannt, die Emotionen nachlassen, die Aufmerksamkeit für die Sprache durch die Stimulation der intensiver werdenden linken Hemisphäre (durch die klassische Dekussation von Nerven im Hirnstamm, d. h. deren Durchquerung der Medianebene) erhöht wird und der Klang vom rechten Ohr noch deutlicher wahrgenommen wird: Tatsächlich befindet sich der Hauptnucleus des Parasympathikums hauptsächlich auf der rechten Seite und schafft gleichzeitig die Beruhigung des Herzens und die Öffnung des rechten Ohres für Geräusche im Wellenlängenspektrum der menschlichen Stimme, wie wir es zuvor gesehen haben.

Diese Idee, auf dem subtilen Herzen auf der rechten Seite zu praktizieren, um das physische Herz von Angst zu befreien, ist in der Tat gesunder Menschenverstand: Aber diese Art von Idee ist wie Kolumbus' Ei, und wir können von ihnen sagen: "Es war einfach, aber man musste darüber nachdenken! ». Aus symbolischer Sicht wird das subtile Herz rechts ganz natürlich als goldenes Ei dargestellt. Ich habe diese Meditation bereits erwähnt, die die von Râmana Mahârshi in meinem Buch: *Le mariage intérieur* de 2001 empfohlene körperbasierte Meditation war. Ich habe dieses Thema wieder aufgegriffen und im Thema 2013 viel weiter entwickelt: *Öffnung unserer Energiekanäle durch Meditation*.

In Dharamsala gibt es eine Darstellung von Padmasambhava aus einem großen Tempel in Tibet. Nicht nur seine Schale wird nach rechts abgelenkt, auch die drei Dächer, die sie bedecken, sind mit einer weißen Kugel bedeckt, nur auf der Höhe des subtilen Herzens auf der rechten Seite. Es gibt keinen ästhetischen Grund für diesen weißen Fleck, der rechts von Guru Rinpoches Brust zu sehen ist. Es ist daher ein präzises Zeichen, über eine Lichtkugel in diesem Bereich zu meditieren, also über das subtile Herz.

"Hör auf mit dem Scheiß!" Oder wie man dieses lästige Fahrzeug, das der Geist im Pfund ist, in den Griff bekommt.

Wenn du siehst, dass jemand, der dir nahe steht, beginnt, sich von seinen Emotionen mitreißen zu lassen, sagst du ihm vertraut: "Hör auf damit! ». Es ist eine beliebte Art, ihm zu sagen, dass er eine große parasympathische Bremse an seinem System anlegen soll, bevor die Dinge außer Kontrolle geraten. Um diese Bremse direkt zu stimulieren, ist die Meditation über das subtile Herz auf der rechten Seite sehr nützlich. Indem wir dieses Zentrum durch tiefe Konzentration steuern, setzen wir uns wie ein Huf an das Rad unseres Fahrzeugs des emotionalen Geistes, und dieses Auto, das so viele Regeln gebrochen hat, ist gut für das Pfund.... Es ist gut, zu diesem Fokus auf das subtile Herz rechts die fraktale flache Atmung hinzuzufügen. Es ist wie das Seil des Höhlenforschers, das es ihm erlaubt, in die riesige Höhle dieses subtilen Herzens und schließlich in unseren tiefen Geist hinabzusteigen. In diesem Raum werden die geheimen Rituale der grundlegenden Heilung abgehalten. In der Praxis ist es einfacher, diese Atmung in der liegenden Position durchzuführen.

Das wichtigste "Medikament" zur Heilung ist die parasympathische Bremse. Wir haben beispielsweise gesehen, dass die Stimulierung dieser Bremse auf die eine oder andere Weise Depressionen, Schizophrenie, Grenzzustände, die Folgen von Gewalt, insbesondere bei Frauen, verbessern und sogar Kindern mit Epilepsie zugute kommen kann: In letzterem werden sowohl Beziehungssyndrome als auch Anfälle verbessert. Die Wirkung ist daher kraftvoll, auch wenn sie durch etwas anderes als Drogen vermittelt wird.

In Autos sind die Bremsen meist links und das Gaspedal rechts: In unserer Brust ist es das Gegenteil. Das physische Herz auf der linken Seite neigt aufgrund seines schnellen Basisschrittmachers auch ohne sympathische Stimulation immer zur Beschleunigung, und diese Impulse müssen durch die parasympathischen Bremsvorgänge regelmäßig eingedämmt und beruhigt werden. Für die meditative Technik haben wir sie mit dem Erwachen des subtilen Herzens auf der rechten Seite verbunden. Dieser ist wie der Fahrlehrer, der die Sicherheit von Anfängern gewährleistet, indem er von Zeit zu Zeit die Initiative mit einer Rettungsbremse ergreift.... Wir könnten dieses Erwachen des subtilen Herzens rechts mit dem des Müller im Lied vergleichen: "Müller, Müller, du schläfst, deine Mühle geht zu schnell.... zu hart! "Die Mühle selbst, wie wir verstanden haben werden, ist das Herz, das beim geringsten Gefühl schnell zu schnell geht, besonders wenn wir nicht wachsam sind.

Das linke Herz könnte man mit einem Herrscher, einem ungestümen, launischen und wütenden König vergleichen, der regelmäßig von seiner "ruhigen Königin" beruhigt werden müsste, d.h. dieser Sicherheitszone im subtilen Herzen auf der rechten Seite. Es ist der Spiegel in einem ruhigen Wasser aus königlichem Feuer. Um der Sprache der Vögel zuzuhören, könnte das ruhige "se" als das pronominale "se" von "sich selbst" oder vom Selbst verstanden werden. So ist derjenige, der in der Lage ist, Königin von sich selbst oder Königin des Selbst zu sein, gelassen. Zu dieser Kraft führt die Meditation über das subtile Herz auf der rechten Seite, diese leichte, aber dennoch wahrnehmbare und visualisierbare Form der Vagusbremse.

Die Tatsache, dass Liebende die Nacht in einer Art Liebeslähmung verbringen können, fördert die Oxytocinproduktion und damit die langfristige Bindung. Analog dazu ermöglicht die Lähmung durch die Atmung der "Fraktalfraktur", dass man in Gegenwart des rechten subtilen Herzens lange Zeit liegen bleibt, wahrscheinlich mit der Freisetzung von Oxytocin und damit der Entwicklung einer starken und langfristigen Bindung. Diese Bindung wird eine solide Grundlage sein, um in dem Subjekt eine Fähigkeit

zur Selbsttherapie und Mystik zu entwickeln, die es ihm ermöglicht, sich schnell mit dem inneren Frieden zu verbinden.

Im Hinduismus hält die Königin Göttin Ouma oder Shakti einen Spiegel, der sich Shiva zuwendet, der an ihrer Seite ist. Man könnte sich diesen Spiegel im subtilen Herzen auf der rechten Seite vorstellen, er spiegelt die Erregung des linken Herzens in einiger Entfernung wider, aber ohne mit ihm identifiziert zu werden. Diese spiegelnde Vervielfältigung hat eine spektakuläre beruhigende Wirkung. Das passiert, wenn man weiß, wie man den Zuschauer von der Show unterscheidet. Um mit Indien fortzufahren, gibt die fraktale flache Atmung, wie wir gesehen haben, einen Eindruck von angenehmer Lähmung, die uns wie eine "gute Leiche" werden lässt. "Gut" wird im Sanskrit *Shiva* gesagt, und "Leiche" ist *Shava*. Die erste Manifestation von Shiva in der hinduistischen Metaphysik ist *Sada-Shiva*, der "echte Shiva". Hier werden wir auf unserer Ebene zu einer weiteren Manifestation von ihm, *Shava-Shiva*, der "guten Leiche".... In unserem Bild haben wir den Spiegel auf die rechte Seite gestellt, so dass die weibliche Seite der Königin auf dieser Seite ist, im Gegensatz zu den traditionellen Darstellungen auf dem indischen Subkontinent, wo es der Mann ist, der auf der rechten Seite ist (außer in der tibetischen Schule der *Sakyas*). Es ist auch eine Art zu meditieren, und in der heutigen Zeit, in der Frauen in der Spiritualität, auch in der Lehre, immer wichtiger werden, warum sollte sie nicht die Gelegenheit haben, einmal auf der "richtigen" Seite zu sein?

Um mit dem Hinduismus fortzufahren, können wir die Position von Krishna Bansari, d.h. auf der Flöte, *bansar*, einnehmen (niederlegen). Dies ist der verführerische Teenager, der die Flöte spielt, während er auf dem rechten Fuß steht, wobei sein linker Knöchel seinen rechten Knöchel von vorne kreuzt. Dies ist eine Beschwörung der inneren Ehe durch die Begegnung von rechts und links. Um diese Energie in seiner Meditation besser zu sammeln, kann man sich seine Knöchel auf der Ebene des subtilen Herzens auf der rechten Seite vorstellen und fühlen.

In einer weiteren Meditation kann man sich die Mutter "helles Licht" im subtilen Herzen rechts als Sonne und ihr Kind auf der Höhe des üblichen Herzens links vorstellen. Wir können einen kleinen Satz im Rhythmus verwenden, z.B. mit zwei Silben pro Herzschlag, und ein oder zwei Schlägen zur Einatmung und ebenso viel zum Ausatmen. Wir können zum Beispiel sagen, um einen Rhythmus zu respektieren: "Licht kümmert sich um das Herz wie ein Kind. "Wo wir auch damit beginnen können, die Gegenwart des Atems anzurufen: "O Atem kümmert sich um das Herz wie ein Kind".

In der Praxis kümmert sich der Atem um das Herz, indem er seine eigene Amplitude an die tatsächlichen Atembedürfnisse des Augenblicks anpasst und eine Entspannung schafft, die das "Leiden" des Herzens lindert. Es kann einfach aus einem oder zwei tiefen Seufzern bestehen, die in der Mitte einer Reihe von flachen Atemzügen aufgenommen werden. All dies fördert eine gesunde Herzvariabilität und damit ein stabiles emotionales Gleichgewicht.

Die Meditation über das subtile Herz auf der rechten Seite ist ein intelligenter Weg, die Evolution zu nutzen und sie zu einer Art Gipfel zu führen. Es ist auch eine Möglichkeit, an den Anfang zurückzukehren, um die Krisen zu lösen, die wir derzeit intensiv durchleben. Dies bezieht sich auf Jacksons Gesetz der Auflösung (1958): Zum Beispiel haben Tiere seit etwa 800 Millionen Jahren ihr Herz auf der linken Seite. Indem wir das subtile Herz nach rechts legen, schaffen wir ein Gleichgewicht, das

uns vor diesem Datum zurückbringt. Das ist nicht nichts! Darüber hinaus entsteht durch die flache und sehr subtile Atmung ein Hypoxiezustand, der automatisch eine Bradykardie auslöst. Durch die Auslösung der subtilen Atmung geht das gesamte System in den "Economy-Modus". Wir helfen uns auch gegenseitig, indem wir uns fest auf die Wiederholungen von Worten verlassen, die mit dem Herzrhythmus verbunden sind. Wir können sagen, dass wir Spiegelneuronen auf diese Weise nutzen, eines der schönsten Juwelen der Evolution, das dem menschlichen Gehirn als Geschenk angeboten wird, um eine der primitivsten Reaktionen, das Amphibo-Reptilan, intelligent auszunutzen, das der vorgetäuschte Tod ist. Extreme berühren sich gegenseitig.

Wir sprechen oft von Spiegelneuronen, aber wir erwähnen weniger Echo-Neuronen, die sehr wichtig sind. Dies sind einfach nur Spiegelneuronen, die auf die auditorische Domäne angewendet werden. Durch sie imitiert das Baby die Geräusche der Mutter und anderer Erwachsener und lernt so die Sprache. Sie sind daher von grundlegender Bedeutung. Man könnte sagen, dass die immer subtilere innere Rezitation von Worten, die unser Bewusstsein zum Ausdruck bringen, oder von Formeln der Weisheit, des Gebets oder des Mantra, die intelligente Anwendung von "Echo-Neuronen" auf das Stressmanagement durch die Beruhigung von Herzschlägen ist. Vor allem dieser, wenn er in Wut verstrickt ist, schlägt taub und blind in seiner Ecke, "boom boom-boom, boom-boom". Man könnte sagen, er schlägt wie ein tauber Mann. Indem wir uns auf das subtile Herz auf der rechten Seite konzentrieren, als wäre es ein subtiles Ohr und leichte Silben hören, die da wären, bieten wir dem physischen Herzen ein Gegengewicht, einen Kontrapunkt und eine Pulsation, die seine Wirkung ausgleichen. Es ist eine Antwort im etymologischen Sinne des lateinischen *Wortes re-sponsa. Im* römischen Eheschließungsritual reagierte der *Sponsor*, der Ehemann, auf den Heiratsantrag der *Sponsa*, der Ehefrau, und übernahm so die *Verantwortung*. Indem es mit einem Wort auf die Taubstummen des linken Herzens reagiert, verhält sich das rechte Herz wie ein verantwortungsbewusster Ehepartner. Wir werden im Folgenden eine Visualisierung beschreiben, die diese Symbole unterstützt.

Mit dieser Praxis lässt du deinen subtilen Körper nicht mehr durch Angst "verzerren", du stellst ihn wieder dorthin, wo er hingehört, rechts ist er wie "rechtshändig", indem du für Ruhe trainierst. Das mildert die grundlegende Angst. Wir finden hier die beiden Wörter, die "Ausbildung" im Italienischen bedeuten: *Addestramento* wörtlich "geschickt", die Tatsache, nach rechts zu bringen, und *Allenamento*, die Tatsache, sie zu beruhigen und damit zu erweichen. Das rechte Herz ist weich, das weiche Herz ist gerade.

Im subtilen Herzen rechts befindet sich ein "Pulsar", den wir mit unserem inneren "Teleskop" der absichtlichen Fokussierung nicht ausreichend wahrgenommen haben. Wenn das physische Herz mit dem sympathischen Beschleuniger verbunden ist, ist das subtile Herz auf der rechten Seite sowohl mit der Vagusbremse als auch mit der freiwilligen Kontrolle verbunden. Tatsächlich ist der Bereich durch die Kreuzung der Nerven am Hals mit der linken Hemisphäre verbunden, die diese Funktion übernimmt. Darüber hinaus kommt der Hauptarm des Vagusnervs, der das Herz wirklich verlangsamt, von den rechten Nuclei und geht nach rechts hinunter, bevor er schließlich nach links geht, um die Vorhofshöhle zu regenerieren. Es mag nur ein Zufall oder eine Analogie sein, aber es kann trotzdem erwähnt werden. Wissenschaftlich ist die rechte Hemisphäre auf Homöostase und emotionale autonome Kontrolle spezialisiert, wobei letztere eine Art Stimmungshomöostase darstellt, während die linke Hemisphäre auf Sprache und freiwillige Kontrolle spezialisiert ist. So unterstützt die Assoziation der imaginären Gebäude und Geheimnisse des subtilen Herzens auf der rechten Seite mit Worten der Weisheit unseren Willen.

Diese Transformation der gehörlosen Beats, die mit primitiver Angst, in Worte, in eine Melodie der Weisheit verbunden ist, könnte als ein Modell der *Exaptation, d.*h. einer Anpassung, die in die Richtung der Evolution geht, betrachtet werden.

Sich auf das subtile Herz auf der rechten Seite zu konzentrieren, bedeutet, eine kardiale Kohärenz zu haben, deren Wirksamkeit im Quadrat ist. Silben und bedeutungsvolle Wörter zum tiefen Bewusstsein hinzuzufügen bedeutet, seine Wirksamkeit in den Würfel zu erheben. Wie wir gesehen haben, wird die neueste Erfindung der Evolution, Neuronenspiegel und Echos, auf intelligente Weise genutzt, um alte Probleme, d. h. Stress und die Reaktion von Kampf und Flucht besser zu bewältigen. Die Evolution hatte bereits bei Säugetieren die "intelligente Vagusbremse", die "Smart-wave", entwickelt, aber diese Meditation über das subtile Herz rechts stellt eine zweite Generation der "Smart-wave" dar. Das physische Herz, das autonome System, das es moduliert, und die damit verbundenen Hirnzentren neigen dazu, all die eher massiven Ängste der ersten sechs Monate oder so des Lebens irgendwo in Erinnerung zu behalten. In den ersten Monaten ist das Kind im emotionalen Alles-oder-Nichts, wie wir gesehen haben. Auch ohne Kenntnisse der Neurologie genügt es, ihn mit einem Blick auf sein Gesicht zu verstehen, das je nach den Umständen des Augenblicks von Ekstase bis Verzweiflung reicht. Das amüsiert Erwachsene, beunruhigt sie aber auch tiefer, denn es scheint, dass die Emotionen dieses Babys auch ein Spiegel ihres tiefen Geistes sind. Wenn das physische Herz auf diese Weise mit den Erinnerungen an Angst oder Wut verbunden ist, wird das subtile Herz auf der rechten Seite mit der Mutter verbunden sein, die durch Kompensation und durch das Phänomen des Wiederausgleichs auf eine gewisse Weise beruhigt. Sie kann es tun, weil sie emotional "geschickt" und "rechts" ist, während Babys auf dieser Ebene "links" sind. Es geht also darum, die Mutter auf dem "Sitz" des subtilen Herzens auf der rechten Seite zu visualisieren und zu fühlen, die ihre Arme zum Säugling auf der linken Seite ausstreckt, ihn schaukelt und beruhigt. Das ist mehr als ein Bild, in dem Sinne, dass der Hauptzweig des Parasympathikums, wie wir gesehen haben, von rechts kommt und dann nach links zum Herzen selbst geht und es effektiv beruhigt.

Aus symbolischer Sicht entspricht das subtile Herz auf der rechten Seite der Sonne und dem Selbst. Wir können uns daher eine Sonnenmutter vorstellen, deren Arme die Strahlen sind und die ihr Baby, das mit ihrer leuchtenden Wärme in den kalten Nebeln der Angst bedeckt ist, baden wird. Um in den Archetypen weiter zu gehen, können wir uns die Armstrahlen der Mutter-Sonne vorstellen, die in Händen mit einem Auge in jeder Handfläche enden. Wir setzen damit die Darstellung einer der ersten Emotionen des einzigartigen Gottes durch den Sonnengott fort, der von Echnaton und seiner Frau verehrt wird. Ich glaube, es ist im Kairoer Museum. Wir werden uns hier auch an den Archetyp von Chenrezi erinnern, dessen tausend Arme in alle Richtungen der Frontalebene beginnen, mit einem Auge in jeder Palme. Dies ruft Wohlwollen hervor, das von Wachsamkeit geleitet wird. Eine der Möglichkeiten, wie wir das, was wir gerade gesagt haben, zusammenfassen können, wäre die folgende Formel: Gestresste Menschen nehmen die Dinge "zu ernst". Weise Menschen hingegen nehmen sie "sehr ernst".....

Um diesen Abschnitt über die Meditation mit dem subtilen Herzen auf der rechten Seite abzuschließen, könnten wir in Bezug auf die Meta-Kognition den Begriff der Metapulsation evozieren: Kognitivisten, wie Meditierende, insbesondere Buddhisten, sind sehr an dieser Fähigkeit der menschenbezogenen Meta-Kognition interessiert: Sie sind in der Lage, ihre mentale Funktion von außen zu beobachten. Primaten sind nach umfangreichen Untersuchungen zu diesem Thema nicht oder nur sehr wenige dazu in der Lage. Darüber hinaus stellen die stumpfen Herzschläge, die sich bemerkbar machen, sobald ein wenig Angst in

der Luft herrscht, eine Form der Wahrnehmung des emotionalen Zustands dar. Die Wahrnehmung des subtilen Herzens auf der rechten Seite ist daher die entsprechende Meta-Kognition. Dies ist klarer, präziser und vor allem einprägsamer, wenn es von "Worten des Bewusstseins" begleitet wird, hier als: "mein Herz, dieses Baby, das Angst hat" oder "mein rechtes Herz, diese Mutter, die sich beruhigt" oder komplexere Sätze. Diese Worte müssen im Rhythmus des Herzens selbst rezitiert werden.

In der Tat, spontan, wenn wir es gewohnt sind, dem inneren Klang im Ohr zuzuhören, stellen wir fest, dass er bereitwillig eine pulsierende Form annimmt, indem wir dem Rhythmus des Herzens folgen. Dies ist in der Tat auf die Wahrnehmung der Arteriolen zurückzuführen, die in der Nähe der Cochlea schlagen, wo die Enden des Hörnervs alle Schallschwingungen aufzeichnen, die diesen Punkt erreichen, meist über das Trommelfell und das Mittelohr. Diese Pulsationen zu nutzen, um Worte zu rezitieren, die den Geist öffnen und unsere Herzen beruhigen, das heißt, die uns Gutes tun, ist ein geschicktes Mittel, das auf der klugen Interpretation eines Naturphänomens beruht. Dies ist weder eine Halluzination noch ein Glaube. Im Gegenteil, es ist eine Praxis, die sich leicht in die weltliche Meditation integrieren lässt, weshalb wir sie detailliert beschreiben.

Um die Wirkung der Spiegelneuronen mit der der Echo-Neuronen zu verschmelzen, können wir ein Lichtöhr am subtilen Herzen auf der rechten Seite visualisieren und fühlen, dies verdoppelt die Anziehungskraft der Energie in diesem Bereich, die, wie wir gesehen haben, mit dem Parasympathischen in Verbindung gebracht werden kann, weil ihre Stimulation eine ähnliche Wirkung hat, nämlich die der Beruhigung des Herzens. Dies begrenzt die Energieumlenkung durch die sympathische Zone, d.h. durch Angst im physischen Herzen.

Die Öffnung des Zentralkanals und des geschlossenen Nasenlochs.

Es ist heutzutage fast alltäglich zu sagen, dass der Körper mit dem Geist verbunden ist. Allerdings gibt es im Westen nicht genügend Bewusstsein dafür, wie das geschlossene Nasenloch mit einem Verständnis verbunden ist, das selbst geschlossen ist. Je mehr wir psychologisch leiden, desto wichtiger ist das Gefühl der Spannung und Schließung am unteren Ende des Nasenlochs, dies hängt mit dem Gefühl der Spannung im Rachen zusammen. Wenn Signale vom Körper oder sogar von der Umgebung über verschiedene Stromkreise zum Hypothalamus kommen, der die Öffnung des geschlossenen Nasenlochs steuert, kann er sich wieder öffnen, wenn die Signale in Richtung Entspannung gehen. In diesem Sinne verdient das geschlossene Nasenloch, das sich öffnet, den Namen Metakognition, denn es übersetzt ein diffuses Gefühl der Entspannung des Körpers in ein klar erkennbares Zeichen.

Ich habe den Begriff des zentralen Kanals bereits in zwei Büchern entwickelt: *Die innere Ehe* und *Das Öffnen unserer Energiekanäle durch Meditation*. Ich möchte diesen Begriff kurz aus einer anderen Perspektive betrachten, indem ich die Weisheit von Sprache und Etymologien nutze. Die Energie in den Zentralkanal zu bringen, damit sie dort nach oben steigen kann, bedeutet, sie auf einen geraden Weg zu führen. Die andere Art, über die Mittelachse zu meditieren, ist, sie zu fühlen und fast zu hören, wie eine

vertikale Cellosaite, die einen Klang abgibt, die *nâda*, also den Klang der Stille. Eines der Wörter für "Recht" auf Deutsch ist *gerade*. Wir bringen es *der Rede*, dem Wort, *der Rat*, dem *Rat*, dem Rat und dem *geraten*, näher, um erfolgreich zu sein, im Sinne des Gelingen, gerade zu stehen, zu korrigieren. Wenn wir dem traditionellen Ratschlag folgen, *Ratte*, und unsere Energie auf den richtigen Weg bringen, indem wir *von der* Mittelachse *aus keimen* und gleichzeitig dem Klang des "Wortes" *Rede* lauschen, das er aussendet, können wir Erfolg haben, *geraten*.

Wir können nun über die möglichen Zusammenhänge zwischen Kundalinî und sympathischer Aktivierung nachdenken. Es verschließt die Urin- und Analschließmuskeln, da es auf Kampf oder Flucht ausgerichtet ist. Es öffnet die Bronchien und das Nasenloch ist geschlossen, denn wir brauchen mehr Sauerstoff, um die vorbereitete Aktion durchzuführen. Dies ist nicht ohne uns an den Aufstieg der Energie im Yoga zu erinnern, den wir durch die Kontraktion der Dammregion, sie wird *Mullabandha* genannt, und durch die Öffnung des geschlossenen Nasenlochs, *Nadîshodhana*, fördern. Dies ist eine Öffnung, die nicht unabhängig von der des dritten Auges oben ist. Dadurch entsteht eine interessante Symmetrie, die Öffnung der Schließmuskeln am Boden durch parasympathische Stimulation, und die des geschlossenen Nasenlochs am oberen Rand durch die des sympathischen Systems. Wir haben gesehen, dass es gut ist, sowohl eine sympathische als auch eine parasympathische Stimulation zu haben, um Zustände der tiefen Absorption zu erreichen. In diesem Sinne kann man sich zum Beispiel eine einfache Atmung vorstellen: beim Einatmen das geschlossene Nasenloch und die Öffnung der Bronchien und die Konzentration auf einen Lichtpunkt in der Mitte des dritten Auges (die Aufmerksamkeit ist in gewissem Maße mit einer Stimulation des Sympathischen verbunden), es ist die Öffnung des Sympathischen oben; und beim Ausatmen die vollständige Entspannung der Schließmuskeln spüren, es ist die Öffnung unten durch die Aktivierung des Parasympathischen. Durch die Wiederholung dieses Wechsels werden sich die beiden Öffnungen und Aktivierungen schließlich irgendwo im Bewusstsein überlappen.

Im *Vajrayana*, der tibetischen tantrischen Stimme, ist es ratsam, störende Emotionen zu transformieren, indem man ihre entsprechende Qualität im Inneren fühlt, wie in einem Spiegel: Wut wird Licht, Begehren wird zu Freude und Verwirrung, Leerheit:

- Wenn du einen Ausbruch von Wut hast, lass ihn mit seinem Gegenstand fallen und fühle den Blitz in der Mittelachse.

- Wenn uns die Liebe auf den ersten Blick des Begehrens trifft, lassen wir die Begehrens-Objekte los und spüren den Blitz in der Mittelachse.

- Wenn die Überlastung der Verwirrung uns überwältigt, leere den inneren Raum und fühle die Mittelachse als leeres Rohr.

Verbesserung der Gesichtswahrnehmung durch *Vipassana*

Das Problem bei schizophrenen autistischen Patienten ist, dass sie nicht erkennen, ob Außenstehende sie verletzen oder ihnen Gutes tun wollen. Ihr fusiformer Gyrus, der sich darauf spezialisiert hat, Gesichter zu erkennen und ihren Ausdruck zu interpretieren, funktioniert nicht richtig. Oftmals führt der einfache Anblick eines Gesichts, auch eines neutralen, zu einer registrierbaren Angst bei der Aktivierung der Amygdala. Diese Wahrnehmung der Gesichter anderer ist jedoch stark mit der des Subjekts selbst

verbunden. Ich zitiere oft das Beispiel einer Körperpflegekraft, die einen jungen schizophrenen Patienten massiert hatte. Erst nach der zweiten Sitzung sagte er ihr, dass dies das erste Mal war, dass er sein Gesicht seit Beginn seiner Krankheit normalerweise gespürt hatte. Wie man über Columbus' Ei sagt, war es einfach, aber man musste darüber nachdenken! Menschen, die zu Autismus, Schizophrenie oder Depressionen neigen, haben eine Abnahme des Tonus des *Nucleus ambiguus und* sind daher nicht nur anfällig gegenüber Stress, sondern haben auch ein apathisches Gesicht. Wird der Vagusnerv wieder stimuliert, wird sein Gesicht weniger depressiv und ausdrucksstark, da es auf beiden Seiten gleichzeitig wirkt.

Achtsamkeit oder *Vipassana-Praktiken* helfen, ein normales Gesichtsgefühl wiederherzustellen. Wenn du deinen Körper besser fühlst, kannst du die Emotionen anderer durch die Wirkung von Spiegelneuronen besser spüren: Aber es reicht nicht aus, wenn sich deine Gesichts- oder Körpermuskeln im Spiegel mit denen anderer vor dir zusammenziehen, du musst auch in der Lage sein, deine eigenen Muskeln zu spüren, das, was in ihnen geschrieben wird, mit dem "Stift" der Spiegelneuronen wahrzunehmen. Viele psychiatrische Patienten können dies nicht tun und haben daher ernste Beziehungsprobleme (Autismus, Sozialphobie, Schizophrenie, posttraumatische Belastungsstörung). Ihnen fehlt die Neurozeption, d.h. sie können die sozialen Signale um sie herum nicht richtig erkennen und integrieren. Insula wird wahrscheinlich bei der Bewertung von außen durch viszerale Reaktionen eingesetzt. Und wir sahen darüber hinaus, dass die *Vipassana-Meditation*, oder Achtsamkeitsmeditation, eine Aktivierung der Insula oder sogar eine signifikante anatomische Verdickung nach acht Wochen Praxis ermöglichte. Es ist wichtig, natürliche Methoden zu finden, um die Fähigkeit zu stärken, wechselseitige Beziehungen zu anderen aufzubauen. Wenn dies nicht möglich ist, ist dies ein Zeichen für schwerwiegende psychiatrische Störungen, wie Professor Porges mit seiner 45-jährigen Erfahrung als Psychiater erklärt.

Die Hand des Geistes

Die Geschichte des Wortes "Hand".

Bereits für eine tiefe Reflexion über die Bedeutung der Hand können wir Etymologien verwenden. Grandsaignes d'Hauterive sieht in seinem seit 1949 recht alten Wörterbuch über die Wurzeln der europäischen Sprachen im lateinischen *Manuskript* eine einfach europäische Wurzel. Meiner Meinung nach gibt es jedoch einen Zusammenhang mit *Lügen, Lügen*, dem Verstand, immer auf Lateinisch. Es sollte eine Suche durchgeführt werden, um herauszufinden, ob es zu diesem Thema aktuelle philologische Studien gibt. Jedenfalls zeigt sich auch außerhalb der Etymologie des Wortes selbst der Zusammenhang zwischen Prähension und Verständnis in der Gemeinschaft der beiden letztgenannten Begriffe.

Kommen wir nun zu einigen interessanten *Manuskriptableitungen.* Mansuety, *manum-suetudine*, buchstäblich die Gewohnheit der Hand, beschwört daher den Akt der sanften Zähmung eines Tieres. *Man-ceps,* "Kontrolle übernehmen" bedeutet kaufen und damit *e-mancipare*, gehen, verkaufen und damit befreien. Die Idee der Meditation ist in erster Linie Nachsicht mit dem eigenen Verstand, indem man ihn versteht, ihn durch Weichheit in die Hand nimmt, um ihn von seinen störenden Emotionen befreien und so emanzipieren zu können. Es ist eine Form der Bildung, bei der man voller Nachsicht für die Fehler und Unwissenheit des Kindes ist. Nachdem wir es jedoch mit Sanftmut in Einklang gebracht haben, wissen wir, dass wir es nicht minder sanft freigeben werden, indem wir ihm seine Emanzipation geben. Ist nicht die große Emanzipation, die Befreiung, eine grundlegende Befreiung, eine offene Hand, eine Haltung, die

durch Nachsicht gegenüber anderen und sich selbst ausführlich vorbereitet wurde? Eine angespannte, taube Hand kann sich nicht öffnen, eine weiche Hand schon.

Wenn wir die Energieströme mit Sanftmut in der Mittelachse nennen, indem wir sie zähmen, ohne eine schwere Hand zu haben, werden sie sehr leicht sein und sich natürlich zum dritten Auge erheben, wo sie sich von der Enge der körperlichen "Box" emanzipieren und sich in die Totalität des Raum-Geistes einfügen.

Unser Verstand entwickelt sich durch das Lesen von Lehrbüchern, d.h. jener Studienobjekte, die wir in unseren Händen halten, vor uns. Für die Meditation ist der subtile Körper das erste und beste Handbuch, das dank des fokussierten Bewusstseins in der Hand gehalten wird. Wie könnte man jedenfalls gute Tricks der Hand, gute Manieren, sowohl außen als auch innen, entwickeln, wenn man seinen Verstand nicht in der Hand hält? Es gibt einen Weg und einen Weg, es zu tun.

Der Verstand hat seine Hand im Teig der Gedanken und dreht sein Karussell, auf eine ziemlich linke Art und Weise ((das Wort "Karussell" kommt aus dem Italienischen, denn am Anfang wurden diese Spiele für Kinder von Hand gedreht, daher ihr Name.) Warum nicht eine andere Hand, ganz gerade, die des Bewusstseins, benutzen, um all dies zu stoppen, endlich zur letzten Fahrt zu gelangen und frei zu sein.

Die Hand, die gerade ist, manipuliert nicht, sie emanzipiert sich durch ihre Nachsicht.

Warum geben wir nicht der Hand unseres Geistes den Auftrag, das Mandat (*manum datum*, was in der Hand gegeben ist, also die Macht), Gedanken zu kontrollieren? Es ist nicht zu viel, ihn zu fragen! (Die etymologische Bedeutung ist, die Macht zu "delegieren".)

Vom Greifen zum Verstehen

Für diesen Abschnitt habe ich mich auf zwei Bücher gestützt, hauptsächlich Dean Falk *Findet unsere Zungen. Mothers, Infants and the Origins of Language*, 2009, wurde 2011 auch auf Italienisch von Bollati Boringhieri unter dem Titel *Lingua Madre* veröffentlicht. Ich habe auch die Arbeit von Michael C. Corballis *From Hand to Mouth - The Origins of Language* Princeton University Press, 2002, verwendet, die auch auf Italienisch veröffentlicht wurde *Dalla mano alla bocca* Rafaello Cortina editor, 2008.

In den letzten zwei Jahrzehnten hat die Entwicklung zuverlässiger Methoden der Hirnbildgebung zu einer Explosion des Wissens darüber geführt, wie das Gehirn funktioniert, insbesondere über die hoch lebendigen und subtilen Mechanismen der Sprache. Wie Tierfrauen gebären Frauen, indem sie ihre Jungen "gebären". Der Unterschied besteht jedoch darin, dass sich der kleine Affe an seine Mutter klammern kann, der kleine Mensch nicht. Er hat einen gewissen Wunsch, dies zu tun, aber seine Hände sind nicht stark genug, um dies zu tun. Der Mangel an Fähigkeit des menschlichen Neugeborenen, den Körper seiner Mutter effektiv zu greifen, führte dazu, dass er die Isolation wahrnahm, aber dieses Trennungsleiden wurde durch das Erscheinen von Sprache und schließlich durch das Verständnis der liebevollen Worte der Mutter und der Fähigkeit des Babys, darauf zu reagieren, kompensiert. Wir haben also eine logische Abfolge vom Greifen über das Erfassen bis hin zum Verstehen.

Im Allgemeinen können wir den *Homo sapiens sapiens sapiens sapiens sapiens* Mensch mit den

anthropomorphen Individuen von vor 1.600.000 Jahren vergleichen, da wir zum Beispiel in Kenia ein Skelett gefunden haben. Wir können sehen, dass der Körper etwa so groß war wie der der neolithischen Männer, aber die Größe des Gehirns hat sich seither verdreifacht. Ebenso entwickelt sich das Gehirn in der Entwicklung vom Neugeborenen bis zum Dreijährigen sehr schnell, während alle wichtigen Sprachgrundlagen erworben werden. Ab dem vierten Lebensjahr, wenn die Sprache gut etabliert ist, entwickelt sich das Gehirn stark. Wir können eine Parallele zwischen diesen Phänomenen ziehen, und noch einmal überprüfen wir das allgemeine Gesetz der Evolution, nach dem der Fortschritt des Einzelnen den der Arten zusammenfasst, die Ontogenese reproduziert die Phylogenese.

François Jacob sagte, dass die Evolution ein Experte für Reparaturen war. Tatsächlich stellen wir fest, dass Sprachräume, wie die von Broca, eine Rekonversion, ein Recycling von Gestikräumen bei Schimpansen auf der Ebene des Frontallappens darstellen. Der grammatikalisch korrespondierende Teil von Brocas Bereich stellt die Wiederverwendung eines Orientierungsbereichs im Raum bei Schimpansen dar: Die Orientierung in der Syntax eines Satzes ist sehr ähnlich wie die Orientierung in einem Außenraum. Wir sprechen von Satzkonstruktionen, als wäre es der Bau eines Gebäudes an Land oder einer Straße in einer Landschaft. Eines der vielen Bindeglieder zwischen Hand und Mund, nicht für die Ernährung, sondern für den Übergang von der Geste zur Sprache, ist offensichtlich: Etwa 90 % der Menschen sind Rechtshänder, es wird angenommen, dass es sich um eine Qualität mit doppelter genetischer Übertragung handelt, und Brocas sprachbezogener Bereich befindet sich auf der linken Seite, was angesichts der Nervenüberwindung am Hals, der sogenannten Dekustierung, logisch ist. Lateralisierung ist eine Sache des Menschen, Primaten haben sie nicht. Eines der Merkmale des Menschen ist die Anwesenheit von viel weiter entwickelten Spiegelneuronen als beispielsweise bei Schimpansen, auf die wir später zurückkommen werden.

Experten im Vergleich zwischen Primaten und Menschen beschreiben die Evolution der Sprache als Ersatz für die Fähigkeit des kleinen Affen, seine Mutter fest zu greifen. Die Frustration für das kleine Kind, dass er es nicht mehr kann, führt es dazu, einen Ersatz zu suchen, einen Ersatz durch Sprache: Selbst in der Etymologie sehen wir die Verbindung im Lateinischen, zum Beispiel zwischen *manus*, die Hand, die praktisch das gleiche Wort wie *animus* ist, den Geist: der Geist ist eine subtile Hand, die Hand ist ein physischer Geist. In diesem Sinne ist der Begriff "manipulierende Konzepte" aus physiologischer Sicht wörtlich zu nehmen. Tatsächlich wurde festgestellt, dass die Handprojektionsfläche in diesem Bereich des Kortex, dem *Penfield-Homunkulus*, einem Band des Parietallappens entspricht, das die beiden Sprachzonen verbindet, der vorderen Broca-Zone mit dem Frontallappen und der hinteren Wernike-Zone mit dem Okzipitallappen. Beide sind sprachbezogen. Der Grammatikbereich des Broca-Bereichs ist sehr nah, besonders an den motorischen Bereich der Hand. Syntax ist eine Erfindung, und um erfolgreich zu sein, braucht man beide agilen Hände und einen flexiblen Geist, wobei die beiden Ansätze konvergent sind. Es ist, als ob die Regeln der Grammatik mit der subtilen Hand des Geistes "behandelt" würden.

In diesem Sinne kann es aus praktischer Sicht fruchtbar sein, einfache Handgesten mit dem Sprachenlernen zu verbinden. Es gibt eine, die ich aus Erfahrung empfehle, die der so genannten Geste des Wissens im Sanskrit entspricht, aber mit zwei Händen gemacht wurde, die sich an einem Punkt treffen. Es geht einfach darum, die linken und rechten Daumen und Zeigefinger an derselben Stelle vor dir zu sammeln und die vier Finger zusammenzukleben. Es erzeugt eine Art doppeltes Wissen über die Begegnung der Worte, die wir lernen, eine Art Spiegel zwischen den beiden. Darauf werden wir später

noch einmal über die Rezitation hybrider Wörter als Spiegelphänomen und im Grunde genommen als Verinnerlichung des Grundmechanismus von Spiegelneuronen zurückkommen.

So wie es leicht ist, eine Reise im Raum zu erlernen, indem man eine Skizze davon macht, d.h. indem man Handgesten benutzt, so ist es auch einfach, grammatikalische Gesten zu entwickeln, indem man lernt, Sätze zu tanzen. Ich traf eine Italienerin, die viel Tanz übte und gleichzeitig ihre Aktivitäten durch den Unterricht ihrer Sprache ergänzte. Sie empfahl ihren Schülern, die Wörter und Sätze mit ihrer Betonung zu tanzen, was ihnen half, die neuen Strukturen des Italienischen zu verkörpern, zu fühlen und somit besser zu merken.

Nehmen wir das Beispiel eines etwas komplexen Ausdrucks, der wie eine Bewegung ist, die zu einem Ziel führt, demjenigen, der der letzten Silbe entspricht, können wir diesen Ausdruck mit seiner Übersetzung verbinden, indem wir die letzten beiden Silben invertieren. Es ist, als ob die beiden Ausdrücke aus Sicht der betroffenen neuronalen Pakete an genau der gleichen Stelle platziert wurden, und deshalb könnten sie sich überlappen und zusammenfügen, in diesem Moment bleibt ihre Verbindung stark im Gedächtnis verankert. Im Allgemeinen ist die Schaffung einer neuen Gedächtnisverbindung die elektrische Resonanz von zwei oder mehr Neuronenpaketen in unserem Gehirn. Die Tatsache, dass sich Wörter überschneiden und hybride Texte entstehen, fördert diese Resonanz. Um die ursprüngliche Formel zu wiederholen, sehen wir daher den allmählichen Übergang vom Greifen des kleinen Schimpansen zur neuen Form der Füße und Hände des kleinen Menschen, die weniger anspruchsvoll sind und sich insbesondere nicht mehr am Körper der Mutter festhalten können. Damals konnten die von dieser zeitaufwändigen und energetischen Funktion befreiten Hände freier spielen, auch dank der Synchronisation mit Klängen, und so konnte Sprache entstehen und sich entwickeln.

Um die Wörter zu spiegeln, die die Übersetzung voneinander sind, besteht die Grundtechnik darin, hybride Wörter zu erzeugen, zum Beispiel durch Umkehren der ersten Konsonanten oder Konsonantengruppen: Wenn *Bleistift als Bleistift* bezeichnet wird, werden wir p-ayon und cr-encil machen. Wir können auch die letzten Geräusche austauschen, wir denken und Krebse..... Auf dieser einfachen Basis haben wir Techniken, die sich an der Art und Weise orientieren, wie die zu übersetzenden Wörter präsentiert werden, so dass in unserem System dank der Kreuzung gespiegelt werden kann. Die vollständige Darstellung der Methode können Sie auf meiner Website im Artikel *Offene Wörter* einsehen. *Es wurde* auf Italienisch als kleines Buch *Le parole aperte* veröffentlicht. Wie jede praktische Methode benötigt sie eine Trainingszeit, aber weniger als ein Musikinstrument. Wenn wir vielleicht zweihundert Wörter mit dieser Technik gekreuzt haben, werden wir die Geschwindigkeit erreicht haben und sehen, dass wir wirklich Zeit sparen im Vergleich zur üblichen Erinnerung. Es ist vergleichbar mit einer Technik, die von *Brahmanen* verwendet wird, um *Veden* auswendig zu lernen. Zusätzlich zum Sprachenlernen funktioniert diese Methode für alle Arten von Erinnerungen, einschließlich der Vertiefung der spirituellen Sprachmeditation.

Die schützende Hand und das subtile Herz auf der rechten Seite.

Wir haben gesehen, dass es sehr nützlich sein kann, mit der Handfläche über dem subtilen Herzen rechts, d. h. auf den unteren Rippen unter und außerhalb der rechten Brust zu meditieren. Wir stimulieren in gewisser Weise durch die menschliche Wärme dieser Sonne, die die Handfläche ist, das Wachstum dieser Pflanze, die das Bewusstsein im subtilen Herzen ist. Dieses wachsende Bewusstsein, dieses

bewusste Wachstum, ist das beste Gegengewicht, Kontrapunkt, Gegenmittel gegen die Angst und den Stress, die das linke Herz erlebt. Wir haben auch gesehen, dass es gut sein kann, die Hand direkt auf die Haut der Rippen zu legen, die Oxytocinproduktion zu fördern, als ob die Handseite die Mutterseite und die Herzseite die Kinderseite wäre. Das physische Herz hat eine Tendenz, ein "Gegenstück" zu Angst, Leidenschaft und dem subtilen Herzen auf der rechten Seite und diesem "Hängen", das es in die andere Richtung, die des rechten Weges, in ein Wort der Rechtschaffenheit lehnen lässt.

Die schützende Hand ist ein sehr alter Archetyp: Die hinduistischen Götter, die Buddhas und *Bodhisattvas*, der Christus-Pantokrator, allmächtige byzantinische Mosaike oder römische Pauken, signalisieren uns ihren Schutz mit dieser Geste, wobei die rechte Hand aufgerichtet ist. "Begradigt" enthält in der Tat bereits die Wurzel "richtig", da es "wieder gerade werden" bedeutet. Ihre Hand ist daher doppelt gerade, "gerade rechtwinklig", könnte man sagen, als wollten sie besonders auf die Geradlinigkeit des zu gehenden Weges bestehen.

In dieser Meditation wendet sich die rechte Hand unserem subtilen Herzen zu: Es geht jetzt um uns, wir müssen unserer Angst entfliehen, wir müssen unser eigener Retter, unser eigener *Bodhisattva* werden, und wir haben die Hand und den Weg, es sanft zu tun, um uns endlich zu emanzipieren. Die Hand, die sich der Disziplin verschlossen hatte, weiß auch, wie man sich der Freiheit öffnet. Wie das Zen-Sprichwort sagt: "Von Moment zu Moment, öffne die Hand des Geistes".

Das subtile Herz auf der rechten Seite ist ein Spiegelbild des linken Herzens, da sich die stabile Sonne bis zu einem bestimmten Punkt des sich verändernden Mondes befindet. Das Herz der rechten Hand, d. h. die Mitte der Haut, ist wiederum eine kleine direkte Sonne mit der größeren Sonne des subtilen Herzens. Es ist, als würden sie sich gegenseitig im Spiegel ansehen, nicht mit den Augen in den Augen, sondern mit den Augen in den Augen, sollten wir sagen. Hier gibt es eine Übertragung von Energie, ein Geschenk von der rechten Hand an das Absolute, an den Brahmanen, der an diesem Ort expandiert. Brahman bedeutet auch riesig (vgl. *Breit* Deutsch und *Broad* Englisch). Die Spende an die Brahmanen in Indien erfolgt mit der rechten Hand und wird daher *Dakshina* genannt, wörtlich "von rechts". So bietet unsere rechte Hand seine *Dakshina* dem Brahmanen des subtilen Herzens an, damit er sein Ritual mit Feuer, seine *Yajña*, durchführen, die Erweiterung des Bewusstseins, *Jnâna*, erreichen und Brahman werden kann.

Jede Religion hat ihr Symbol, das des Jainismus ist die erhobene Hand, *abhaya-mûdrâ*, die Geste der Furchtlosen. Es ist eine Religion, die für die Zahl der Gläubigen nicht sehr wichtig ist, aber für die ethische Qualität von großer Bedeutung ist, denn sie ist diejenige, die es gewagt hat, die Gewaltlosigkeit, *ahimsa*, zum Mittelpunkt ihrer Lehre zu machen. Die anderen Religionen, abgesehen vom Buddhismus, der eine Schwesterreligion des Jainismus ist, haben sich zu schnell an den Krieg gewöhnt, wenn er ihnen nützt. Ist es nicht rührend zu sehen, dass die Religion von *Ahimsa* als Symbol für *Abscheulichkeit* steht, dass Gewaltlosigkeit als Zeichen die Furchtlosigkeit hat? Sind diese beiden Eigenschaften nicht wie ein Spiegel? Wird derjenige, der die Gewalt völlig aufgegeben hat, nicht zu *Abhayagiri*, "Berg ohne Angst"? Es ist eigentlich der Name eines der großen buddhistischen Klöster in Ceylons ehemaliger Hauptstadt Arunadhapura. Jahrhundertelang beherbergte es zwischen fünftausend und zehntausend Mönche. Ist es nicht die Rolle eines Klosters, eine solide Institution wie ein Berg ohne Angst zu sein, um seine Mönche zu erziehen, so zu werden? Wir können davon ausgehen, dass die Rolle der Meditation gegenüber uns selbst identisch ist. Unser Körper, der nicht nur durch seine Unbeweglichkeit, sondern auch durch seine

Entspannung erfahren wird, wird zu einem Berg der Furchtlosigkeit. Unser subtiler Körper wird zu diesem *Zauberberg*, diesem magischen Berg aus der germanischen Geschichte des Hamelner Flötisten. Auf Wunsch der Bürger machte er eine erste Tour durch die Stadt Hameln, um sie von den Ratten zu befreien, die sie befallen, indem er sie mit seiner Flöte bezauberte und sie im *Zauberberg* einsperrte. Da sich der Bürger jedoch weigerte, ihm die versprochene Belohnung zu zahlen, unternahm er einen zweiten Rundgang durch die Stadt, diesmal mit den Kindern an den gleichen Ort.....

Aus symbolischer Sicht drückt diese Erzählung die Fähigkeit unseres Bewusstseins aus, hier im subtilen Herzen rechts konkretisiert, sowohl unangenehme Empfindungen (Ratten) als auch angenehme Empfindungen (Kinder) aufzunehmen, ohne durch Angst oder Abneigung im Geringsten erschüttert zu werden. Es bewahrt die Festigkeit des Berges, ist aber dennoch magisch, weil es mit vollkommener Gelassenheit für alles, was kommt, Ratten oder Kinder, offen ist, und es ist pulsierend in Resonanz mit der Melodie der Ewigen Flöte, d.h. dem Klang der Stille.

Ganeshan, der Großneffe von Râmana Mahârshi, erklärte uns in einem Satsang in Tiruvanamalai, dass Arunachala, der heilige Berg, tatsächlich dem subtilen Herzen auf der rechten Seite entsprach: Tatsächlich finden in diesem, unveränderlichen wie der Berg (*a-no*, *chala*, mobil), die Ströme der Empfindungen Farbe des Lebens (*aruna*, rot) ihren Haltepunkt.

Die Hand der Furchtlosen wird erhoben, denn sie kann alles empfangen, alles haben, alles sehen, alles sehen, aber nichts zurückhalten. Seine Finger sind vereint, denn wenn es Trennung, Spaltung gibt, tritt die Angst sofort in einen Spalt wie Wasser ein. In seiner Mitte wird das *Om* oft dargestellt, weil es die Ausstrahlung der Einheit widerspiegelt. Aus wissenschaftlicher Sicht wird gesagt, dass Hände ein elektromagnetisches Feld tausendmal intensiver ausstrahlen als das Gehirn. Ist das der Grund, warum Menschen mit diesem Geschenk heilen?

Kardio-auditive Kohärenz

Die Definition von kardio-auditiver Kohärenz ist einfach: Wir versuchen, die Rezitation einer Formel regelmäßig und systematisch mit dem Herzschlag zu verbinden. Dies ist eine Praxis, die seit langem von religiösen und spirituellen Traditionen bekannt ist. Wie bei Tinnitus, einem subjektiven Phänomen, haben die Forscher natürlich Schwierigkeiten, diese Art von Arbeit zu objektivieren, besonders wenn sie mental rezitieren. Allerdings schreitet die Entwicklung von Ohr, Nase und Hals voran, und wir können uns beispielsweise vorstellen, dass Messungen durch den Dopplereffekt der Beats von Arteriolen, die sich in der Nähe der Cochlea befinden und den pulsierenden Klang induzieren, den wir wahrnehmen, wenn wir uns in der Stille befinden, und ihn mit den evozierten Potentialen des Cochleo-Vestibularnervs vergleichen, der mit der Erfahrung des wahrgenommenen Klangs zusammenhängt. Es ist die Aufgabe der Wissenschaft, Wege zu finden, ein auf den ersten Blick subjektiv wirkendes Phänomen zu messen. In diesem Sinne gibt es beispielsweise eine wissenschaftliche Möglichkeit, psychologische Fragebögen zu erstellen, um die subjektiven Erfahrungen der Menschen objektiv auszuwerten. Ich beobachtete für mich selbst auf einfache Weise, indem ich meinen Puls nahm und seinen Rhythmus mit dem des Lichtimpulses verglich, den man hört, wenn man dem Klang der Stille lauscht, dass letztere etwas langsamer war als der Puls, vielleicht 10 bis 12 Schläge pro Minute. Es ist möglich, dass diese regelmäßige Verzögerung durch

Willis' Polygon verursacht wird: Es ist ein arterielles Netzwerk, das die beiden Halsschlagadern auf der Rückseite und die beiden Halsschlagadern auf der Vorderseite verbindet. Es gibt wahrscheinlich eine Art Pulsationsdiffusion, die dieses Gefühl der Verlangsamung vermittelt. Im Allgemeinen wird das Rezitieren einer Formel regelmäßig unterstützt, wenn sie von einer Melodie begleitet wird. Wir singen, weil wir glücklich sind, aber das Gegenteil ist auch wahr: Wir sind glücklich, weil wir singen!

Es ist wichtig, dass die Wiederholung der Worte, die den Herzschlag begleiten, für uns eine tiefe Bedeutung hat, entweder allgemein oder konkret, um uns zu helfen, die Meditation selbst gut durchzuführen. Es wurde durch ein präzises experimentelles Protokoll gezeigt, dass Probanden, die ein Mantra rezitierten, das für sie eine spirituelle Bedeutung hatte, tiefere Bewusstseinszustände erreichten als diejenigen, die ein Wort wiederholten. Um sich auf noch grundlegendere Mechanismen zuzubewegen, ist die Sprache eine Möglichkeit, die Gefühle, die aus dem Körper kommen, zu kodieren, sie leichter zu merken und sie im eigenen Verständnis von sich selbst und der Welt zu nutzen. Worte, die Bewusstsein oder Absichten der Weisheit zum Ausdruck bringen, mit dem Schlagen des Herzens zu verbinden, ist daher eine Art Abkürzung, eine Zusammenfassung dieser langen Evolution von der Tierwelt zum Geist.

Kommen wir nun zu einer eher technischen Beschreibung, wie kardio-auditive Kohärenz aussehen kann.

Die Atmung des "Holzpferdes".

Diese Atmung ist inspiriert von dem Rhythmus, den Sie beobachten können, wenn Sie gerade aus einem tiefen Schlaf aufwachen. Wir befinden uns immer noch in einer Art Überwinterungszustand, der Sauerstoffbedarf ist sehr gering, und wir können spontan anbieten, eine sehr kurze Ein- und Ausatmung anzubieten, jeweils für die Dauer eines Herzschlags. Dieser ist ohnehin langsam, wegen des kompletten Ruhezustandes, in dem wir uns befinden. Bei der Einatmung richten wir uns ein wenig auf, das heißt, dass wir in der liegenden Position den Eindruck haben, rückwärts zu gehen, beim Ausatmen spüren wir, dass wir wieder vorwärts gehen, also das Bild eines Schaukelpferdes. Wir könnten auch den Vergleich des Ruderns ziemlich schnell geben, mit den Rudern, die wir uns bei der Einatmung zurückholen und beim Ausatmen weggehen würden.

Außerdem, wenn wir den subtilen Klang im Ohr hören (im Yoga raten wir dem rechten Ohr, das eine beruhigendere Wirkung auf das Herz hat, weil es den *Nucleus ambiguus* direkt durch diese afferenten Fasern stimuliert, was für die Verlangsamung verantwortlich ist), stellen wir fest, dass er tendenziell zu spalten neigt, daher die Idee, zwei enge Silben auf jeden Schlag zu setzen, für Musiker können wir zum Beispiel von einer Viertelnote sprechen, gefolgt unmittelbar von einer Dreiviertelnote. Wie wir gesehen haben, wenn wir eine 4-silbige Formel angeben, wird das Gleichgewicht hergestellt und der Effekt ist umso beruhigender. Diese subtile Rezitation ist wie ein *Klettersteig*, d.h. ein Stahlseil, das Bergwanderern hilft, einen schwierigen Weg vom Weg zum Rand des Abgrunds zu finden. In diesem Fall entspricht es der Angst vor Hypoxie des Einschlafens, oder *samâdhi, die* natürlich die des Todes hervorruft. Man könnte hier den Eintritt in *Samâdhi* als die Tatsache definieren, das Kap des Einschlafens mit vollem Bewusstsein und Klarheit zu passieren. Es ist, als würde man durch einen Tunnel oder einen Engpass fahren. Es ist wie die Erfüllung des Traums eines Neugeborenen, das mit dem schrecklichen Lärm, dem hellen Licht, der Kälte und der Trockenheit draußen nicht glücklich ist und das in den Beckenkanal zurückkehren würde, um "zum Haus der Mutter" zurückzukehren. Es ist eigentlich ein Traum, den wir symbolisch verwirklichen, aber mit Bewusstseinsverlust, jede Nacht, wenn wir einschlafen.

Ich sprach mit Tenzin Palmo über die Erfahrung von Mantras im Zusammenhang mit Visualisierungen und der Wahrnehmung von Energieströmen im Körper. Sie bestätigte mir mit aller Autorität ihrer 12-jährigen Höhlenpraxis und der Lehre ihrer Kagyupa-Linie, dass man auf diese Weise subtile Ebenen erreichen könnte, die sonst schwer zu erreichen wären.

Eine mögliche Variante ist folgende: Bei einer oberflächlichen Einatmung stellen wir uns vor, dass wir einen Ball mit beiden Händen halten, wir bringen ihn durch eine sehr leichte Aufrichtung in das subtile Herz auf der rechten Seite, dann legen wir den Ball bei einer ebenso oberflächlichen Ausatmung durch eine sehr leichte Biegung wieder vor uns zurück.

Sponsor Sponsae antwortet auf die Frage.

Das bedeutet, "der Mann an die Frau gibt seine Antwort" und bezieht sich auf die Etymologie der Begriffe "Antwort" und "Verantwortung". Wir haben diese Annäherung bereits erwähnt, aber wir werden sie nun auf eine technischere Weise konkretisieren. In der römischen Religion würde der Ehemann zum Zeitpunkt der Heirat feierlich auf die Bitte der Braut antworten, sich verpflichten und damit Verantwortung übernehmen. Die Zeremonie wurde natürlich von Trankopfer begleitet, die auf Griechisch *gesponsert wurden*, das aus der gleichen Wurzel besteht, begleitet von einem präzisen Rhythmus, der immer noch in der Poesie *gesponsert wird.*

In der Analogie, die wir in der Meditation verwenden können, können wir die Zeit der Ehe im subtilen Herzen rechts visualisieren. Die Braut, deren Name Pulsation ist, kommt aus ihrem Familienhaus, also ihrem physischen Herzen. Der Bräutigam hingegen kommt von seinem Berg herunter, das heißt mit dem rechten Ohr, wo er dem Klang der Stille leise zuhörte. Die Braut drückt ihren Wunsch nach Heirat aus, der bis dahin unbeantwortet geblieben war, wie jene stumpfen Herzschläge, die tief in der Leere schwingen; aber die Antwort kommt, wenn die Frau ihr Engagement sagt, das heißt, wenn wir ein Wort mit der Pulsation assoziieren, zum Beispiel zwei Silben pro Takt, (das ist ein Rhythmus, der dem der üblichen Sprache nahe kommt). Es wird eine Formel der Weisheit sein, ein "Sprichwort", das die Menschen im Bewusstsein voranbringt, besonders wenn es regelmäßig wiederholt wird. Diese Formel wird so fast zu einem Sprichwort und verdient daher den Namen "gesagt". Es passt sich perfekt an die subtile Pulsation an, den Mann auf eine Weise, die im Tempel des rechten Herzens wahrgenommen wird. Aus dieser Ehe werden schöne Kinder geboren, die so viel Fortschritt im Bewusstsein bringen werden.....

Tod und Auferstehung von Naropa

Während der Übertragung in den ersten Generationen der Kagyupa-Schule, d. h. den mündlich übermittelten Praktiken, stellte Tilopa, wenn ich mich recht erinnere, seinen Schüler Naropa auf die Probe, indem er vorschlug, seinen Körper abschlachten zu lassen: Der Schüler nahm mutig an, und Tilopa, zufrieden mit seinem Gehorsam, nutzte seine yogischen Kräfte, um die Stücke wieder zusammenzusetzen und ihm Leben zurückzugeben. Diese überraschende Episode könnte durchaus eine Analogie zum Eintritt in den Schlaf oder *Samâdhi* sein. Um einzuschlafen, muss man sich der Entspannung so sehr hingeben, dass uns hypnagogische Bilder in den Sinn kommen, vor allem dort, wo sich die Gliedmaßen vom Körper lösen und in der Raumluft zu schweben beginnen. An diesem Punkt können wir "auf die andere Seite des Spiegels" wechseln und uns auf einen erholsamen Schlaf zubewegen. Dann ist es das Gehirn selbst, das

die Rolle des Gurus spielt, und am nächsten Morgen wird es "die Stücke aufheben" und uns wiederbeleben, um uns wieder in die Tat umzusetzen, frisch und ausgeruht.

Das Hindernis, in *Samâdhi* einzudringen, als ob man einschlafen würde, ist eine allzu gewöhnliche Erfahrung des Körpers: Alle Teile sind so, als müssten sie mit großen Seilen gefesselt werden, um zusammenzuhalten. Wir müssen in der Lage sein, all dies loszulassen und den Körperteilen ihre Freiheit zurückzugeben, damit sie frei im Raum schweben können. Dies wird dazu führen, dass unser Bewusstsein nicht mehr mit dem Körper in Verbindung gebracht wird, sondern mit dem Raum, in dem das, was von unseren Mitgliedern übrig bleibt, am Boden angenehm schwebt.... Die Tibeter kommunizieren durch die Kultur leicht mit ihren Dämonen, ebenso wie mit schrecklichen Brüdern, mit denen es jedoch gut ist, von Zeit zu Zeit zu verhandeln. Sie aktivieren daher diesen Prozess der subtilen Zerstückelung, indem sie ihren Körper bösen Geistern anbieten, es ist das Ritual des *Chöd.* Sie bestehen sogar auf dem damit verbundenen Gebet, indem sie folgendes sagen: "Auch wenn dir der Geschmack meines Körpers nicht gefällt, verwandle ihn mit deiner Kraft in Nektar und iss mich trotzdem! "Vor einigen Monaten konnte ich im weißen Kloster in Kathmandu sein, wo es 300 oder 400 Tibeter gab, meist Laien, die einen Monat Urlaub für intensive Praktiken genommen hatten (*ngdrö*). Ich verfolgte die ersten Tage der Übungen, zu denen jeden Nachmittag eine kurze Form von *Chöd* gehörte. Das Ganze war beeindruckend, besonders wenn man die Bedeutung dessen verstand, was sie sagten. Dies ist vergleichbar mit der kontraphoben Therapie in der modernen Psychologie: Wir sehen uns dem erschreckendsten Bild durch Visualisierung gegenüber, und wir befreien uns davon durch Entspannung. Die Gruppe hilft auch bei der Bewältigung und Entspannung. Besonders beruhigend und sogar hypnotisierend war der Rhythmus des *Damarou,* dieses Tamburins mit zwei kleinen Holzkugeln, die an Schnüren auf jeder Seite befestigt waren. Jedes Mal, wenn die Trommel hin und her bewegt wird, trifft eine Kugel auf die Trommel und erzeugt den Klang. Ich erkannte, dass der Rhythmus, mit dem wir gespielt haben, einfach der des Herzens war: Wir können in ihm also eine Beschwörung der schwierigen Reise in den Schlaf, oder *Samâdhi,* mit dem Hindernis sehen, das die Angst vor der Zerstückelung des Körpers ist. Die Überwachung des Herzschlags mit seiner regelmäßigen, sicheren, offensichtlichen Präsenz, die immer wieder mit heiligen Worten verbunden ist, stellt die "Leibwächter" oder "*Klettersteige*" dar, die es uns ermöglichen, den schwierigen Weg in völliger Sicherheit zu durchqueren. Kommen wir also auf diesen Teil zurück, die kardiale Kohärenz, indem wir sie erweitern. Dabei geht es nicht mehr nur um die kardiorespiratorische Kohärenz, sondern um die kardio-auditive Kohärenz. Jeder Beat entspricht zwei Silben, die auf eine innere, subtile Weise rezitiert werden. Wenn diese Kohärenz in Gang gesetzt wird, kann sie Wunder wirken. Im Wesentlichen finden wir die biblische Empfehlung, für die geistliche Praxis, auf das Wort Gottes im Herzen zu hören - mit dem ganzen Herzen.

Die Herzschläge haben eine Stärke in sich, und ihnen zu folgen ist wie auf dem Tiger zu reiten, mit dem damit verbundenen Risiko. Tatsächlich können "Herzgeschichten" einen vorübergehend niedermachen, Angst- oder Panikattacken können dies auch dramatischer tun, und chronische Schizophrenie wird meist durch langfristige emotionale Störungen verursacht, so dass das "Herz" einen manchmal lebenslang niedermachen kann. Es ist daher gut zu lernen, wie man den Tiger reitet. Es ist eine Disziplin des Lebens, die uns dazu bringt, uns selbst aufzunehmen und schließlich zur Weisheit zu gelangen.

Wenn wir den subtilen Worten zuhören, ist es gut, nicht geizig oder kleinlich zu sein, indem wir uns

vorstellen, dass sie nur in uns sind und dass nur wir sie wahrnehmen: Es geht darum zu meditieren, indem wir spüren, dass es das Universum ist, das sie rezitiert.

Tiefe Meditation und die Vereinigung von Sympathie und Parasympathie

Wir haben bereits mehrfach erwähnt, dass es besondere Umstände gibt, unter denen es zu einer Koaktivierung der beiden Systeme kommen kann. Eine dieser Situationen ist das sexuelle Erwachen, wie Porges sagt: "Sexuelle Stimulation mit verbesserten Gesichts- und Stimmausdrucksmerkmalen (parasympathisches System), Gesichtsrötung, Schwitzen und Tachykardie (sympathisches System) können eine Mischung aus der Wirkung des Vaguskomplexes und des sympathischen Systems widerspiegeln. »

Wir haben bereits Aquili und Newberg erwähnt, die Pioniere in der Meditation und Hirnforschung sind: Sie sind der Meinung, dass tiefe Meditationserfahrungen auch eine gleichzeitige Stimulation beider Systeme sind.

Bei Routinetätigkeiten wechseln sich das sympathische und das parasympathische System ab. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass beide Systeme gleichzeitig arbeiten können, wenn sie auf maximale Aktivität gedrängt werden, und dies hängt mit außerordentlich veränderten Bewusstseinszuständen zusammen. Diese ungewöhnlich veränderten Bewusstseinszustände können durch intensive körperliche oder geistige Aktivitäten wie Tanzen, Laufen oder Konzentration verursacht werden. Diese Zustände können auch durch offen religiöse Aktivitäten wie Rituale oder Meditation ausgelöst werden. Die Ähnlichkeit zwischen diesen Arten von Zuständen zeigt deutlich die Bedeutung des autonomen Systems in der spirituellen Erfahrung. Wir glauben, dass diese Bedeutung sogar von grundlegender Bedeutung ist.

Einige Tierversuche helfen zu verstehen, was in der Meditation passiert: So hatte Professor Porges einst eine ziemlich grausame Idee: Einen Präriesperling, der für seinen starken parasympathischen Ton bekannt ist, einfach anbringen und sehen, was mit seinen Neurotransmittern im Gehirn passiert. Der Vogel mochte es nicht, gefesselt zu werden und tat alles, was er konnte, um sich durch Kämpfen zu befreien, also war er in einem Zustand intensiven Stresses. Auf der Ebene der Neurotransmitter wurde eine gleichzeitige Stimulation von Vasopressin und Oxytocin gefunden. Da wir wissen, dass das erste mit dem Sympathischen und das zweite mit dem Parasympathischen zusammenhängt, können wir dies vernünftigerweise als einen Fall von Vereinigung, von Koaktivierung der beiden Systeme betrachten. Diese einfache Erfahrung gibt eine wichtige Meditationslektion: Wenn du dich durch die "subtilen Bindungen der inneren Entscheidung" anhängst und wie ein Berg bewegungslos wirst, dann wirst du sowohl dein Vasopressin als auch dein Oxytocin stimulieren und durch die Koaktivierung des Sympathischen und des Parasympathischen einen Zustand tiefer Meditation erreichen. In der Meditationslehre liegt der Schwerpunkt auf der Verbindung von Unbeweglichkeit und Entspannung einerseits und Wachsamkeit andererseits: Die ersten beiden Qualitäten könnten Oxytocin und die letzte Vasopressin entsprechen. Man könnte im Grunde sagen, dass wir uns durch die Arbeit in vielerlei Hinsicht an der "Ehe" von sympathischen und parasympathischen Reizen, d.h. durch ihre gleichzeitige Erfahrung, auf die Geburt des Kindes des Bewusstseins vorbereiten: Es ist ein Kind, das weit gehen wird.

Kommen wir nun zu dem Diagramm, das ausdrückt, wie sympathische und parasympathische

Reize gleichzeitig auftreten können und eine tiefe Absorptionserfahrung fördert.

Vergleichende Tabelle der sympathischen und parasympathischen Reize in der Meditation

Sympathische Stimulation	**Parasympathische Stimulation**
Nieren graben	Abgerundete Rückseite
Liebesposition	Position zum Stillen
Verstopfung	Entspannung des analen und urinalen Schließmuskels
Aufrichten, um mehr zu atmen.	Atempause bei leerer Lunge
Spüren Sie die geschlossene Nasenlochöffnung und die Bronchien.	Spüren Sie, wie das Nasenloch bereits geschlossen ist.
Eindruck von Überbewusstsein	angezogen.
Die Eiche	Eindruck von Tiefenruhe
Der Hase	Das Schilfrohr
Hohe Lieder singen	Die Schildkröte
Tendenz zur Aufregung	Ernsthaft singen
Saatgut-Symbol	Tendenz zur Schläfrigkeit
Vajra, Blitz, fokussierte altruistische Aktivität	Matrix-Symbol
Vasopressin	*Ghanta*, Glocke, Raum, Weisheit.
Atempause bei voller Lunge	Oxytocin
Gefühl der Öffnung der Mittelachse nach oben	Atempause bei leerer Lunge
	Empfindung der Erschlaffung der Schließmuskeln.

Die Wirkung des parasympathischen Systems im Beckenbereich könnte als viertüriges Mandala definiert werden: Es gibt bereits die Öffnung der Harn- und Analschließmuskeln, dann für den Mann die Ejakulation und für die Frau die Geburt. Das sympathische System, das mit dem Erwachen, mit der Aufrichtung verbunden ist, hat etwas Vertikaleres, das an die Öffnung der Mittelachse im Yoga erinnert. Dies hängt eng mit der Öffnung des geschlossenen Nasenlochs zusammen, und zwar mit der Sympathie für diese Aktion. Wenn wir mit der tibetischen Symbolik fortfahren, werden wir die Darstellung des vertikalen *Vajra* über der horizontalen Mondscheibe haben: die erste wird die vertikale sympathische Stimulation hervorrufen und oben, die zweite die Expansion des eher horizontalen Parasympathikums und unten. Um auf die Physiologie zurückzukommen, erinnern wir uns an die Situationen, in denen es eine furchtlose Immobilisierung gibt, die mit einer Aktivierung des parasympathischen Systems verbunden ist: Geburt, Orgasmus, Stillen, Verdauungsstörungen und die Prozesse der Genesung und Selbstheilung.

Der Buddha hat ein einfaches Bild, um den Meditationsanfänger von dem erfahrenen

Praktizierenden zu unterscheiden, denn der ist nicht unabhängig von der Vereinigung von Sympathieträger und Parasympathie: Der Anfänger ist wie die Katze, die in den Fluss eindringt, aber ständig zwischen zwei Extremen kämpfen muss, verzweifelt versucht, beim Schwimmen an der Oberfläche zu bleiben oder sich auf den Boden sinken zu lassen, aber in diesem Moment zu ertrinken. Er oszilliert in der Tat zwischen einer Oberflächenerregung, die ihn erschöpft, oder einer Schläfrigkeit, die ihn auf den Grund der Bewusstlosigkeit senkt. Der Elefant hingegen stellt den bestätigten Meditierenden dar, der im Fluss der Meditation stehen kann, mit den Füßen fest auf dem Boden, d.h. zur Entspannung des Körpers und der Unbeweglichkeit, und Kopf und Rumpf außerhalb des Wassers, um frei atmen zu können, das heißt, er genießt eine gut aktivierte Wachsamkeit. Dieses Symbol des Elefanten im Fluss kann die Vereinigung in der tiefen meditativen Erfahrung der sympathischen Aktivierung hervorrufen: Wachsamkeit und parasympathische Aktivierung: Ruhe. Sein Bein, das von unten nach oben geht, würde dann der offenen Mittelachse entsprechen.

Wir haben viel über flache Atmung gesprochen. In diesem Abschnitt ist anzumerken, dass in ihm der sympathische Aspekt der Einatmung immer näher rückt und immer mehr mit dem parasympathischen Aspekt des Ausatmens verbunden ist, je subtiler die Atmung wird. Dies führt zu einem tiefen Zustand des Seins. Darüber hinaus kann in der Physiologie zwischen dem üblichen Spiel, das durch einen schnellen Wechsel des Sympathischen, d. h. der Beteiligung an der Beziehung, und dem Parasympathischen, d. h. der Freisetzung, und dann dem Sexualspiel, das eine gleichzeitige Stimulation der beiden Systeme beinhaltet, unterschieden werden. Was ist mit dem göttlichen Spiel, über das wir in unserer spirituellen Praxis meditieren? Da es auf allen möglichen Paradoxien basiert, die von Mystikern immer intensiver erlebt werden, wird es wahrscheinlich einer Koaktivierung der beiden Systeme entsprechen.

So wie das Spiel eine abgeschwächte Anpassung der sympathischen Stimulation von Fluchtkampfreaktionen ist, so ist die Immobilisierung in der Liebe eine abgeschwächte Anpassung der massiven parasympathischen Stimulation des vorgetäuschten Todes. Man könnte sagen, dass die meditative Immobilisierung tiefer ist als die der Liebe, aber weniger als die des vorgetäuschten Todes. Andererseits ist die Angst in der meditativen Ruhigstellung geringer als in der Liebe, denn die spirituelle Praxis arbeitet daran, die Wurzeln unserer Ängste zu erreichen. Darüber hinaus desensibilisiert man sich dank der besonderen Arbeit der flachen Atmung für die Angst vor Erstickung, die auch dazu beiträgt, den Todesangst zu reduzieren. Es ist wahr, dass wir in der Liebesbeziehung von "kleinem Tod" sprechen, aber er wird als Teil einer spirituellen Praxis wieder aufgenommen, um sich der Aussicht auf den Tod zu stellen.

Wenn der Mensch aufgrund starker Emotionen kurz vor der Ohnmacht oder dem vorgetäuschten Tod steht, kann dies mit Zuständen psychologischer Dissoziation verbunden sein. Sie werden tatsächlich in der Meditation gesucht, besonders durch die flache Atmung: Tatsächlich kann diese Dissoziation es uns ermöglichen, über den Körper und den Geist hinauszugehen, und durch ihn, über das Ego hinaus, da letzteres auf dem gewöhnlichen Gefühl des Körpers im täglichen Leben basiert. Die fraktale Atmung kann diese Dissoziation auf zwei Arten unterstützen:

- Der Anstieg des Kohlendioxids führt direkt zu hypnagogischen Bildern der Körperfragmentierung und damit zur Dissoziation.

- Die Stimulation des dorsalen Vaguskomplexes führt direkt zu einer psychologischen Dissoziation.

In diesem Sinne ist davon auszugehen, dass diese besondere Form der Schizophrenie, die so genannte Katatonie, bei der die Patienten wochenlang im Bett bleiben können, ohne sich zu bewegen, wahrscheinlich mit einer massiven Stimulation des dorsalen Vaguskomplexes verbunden ist. Mein Meister Swami Vijayânanda, der 75 Jahre Erfahrung mit *Sâdhanâ* hatte, sagte, dass diese Symptomatik wahrscheinlich etwas mit Meditationserfahrungen zu tun hatte.

Wir haben die Beckenneigung in der Meditationshaltung als wahrscheinliches Zeichen einer sympathischen Stimulation erwähnt. Um weiter zu gehen, ist diese Verschiebung symbolisch wichtig: Sie ist es in der Tat, was es der menschlichen Spezies ermöglicht hat, durch Aufrichtung ihren Kehlkopf zu öffnen und die Sprache zu entwickeln. Indem wir es praktizieren, werden wir "humaner". Darüber hinaus ist es, indem wir den Bereich der *Mullahara*, dem Zentrum des Dammes, entspannen, was einer parasympathischen Stimulation entspricht, als ob wir das Baby des Bewusstseins verlassen hätten, das in uns das Recht wächst, geboren zu werden.

Um die Verbindung mit dem folgenden Abschnitt über die Harmonisierung von Einatmung und Ablauf herzustellen, können wir diese Praxis vorschlagen, die auch einer Koaktivierung von Sympathieträger und Parasympathieträger entspricht:

> Zur Einatmung: "Ich öffne mein geschlossenes Nasenloch, ich fühle, wie sich meine Bronchien erweitern, ich übernehme die Kontrolle über mich selbst! »
>
> Zum Ausatmen: "Ich entspanne das "Mandala der *Mullahara*" mit seinen vier Türen, also den Damm, lasse ich mich gehen! »

Indem wir diesen Wechsel von Einatmung und Ausatmung in Freude leben, werden wir vom Besten der Aktivierung beider Systeme profitieren können, und ihr wiederholter Wechsel wird dazu führen, dass die Reize verschmelzen.

Die Botschaft dieser Atmung kann auch zusammengefasst werden, indem man einfach auf die Einatmung rezitiert: "Öffnen" und "Ausatmen": "Öffnen".

Die Harmonisierung von Einatmung und Ablauf

Die grundlegende Beobachtung der kardialen Kohärenz, wie wir gesehen haben, ist, dass die Herzschläge beim Einatmen etwas schneller und beim Ausatmen etwas langsamer sind. Wir könnten über eine mikrosympathische Wirkung auf die Einatmung und eine mikroparasympathische Wirkung auf die Ausatmung sprechen. Beim Mikrocomputing wissen wir, dass in einem begrenzten Hardwarebereich eine große Menge an Informationskraft enthalten sein kann. Analog dazu könnte man sagen, dass dieses "mikrosympathische" Gesetz des Atems im Keim zum Beispiel die Kraft des Wohlwollens und die Fähigkeit des Geistes, sich zu beruhigen, enthält.

In diesem Sinne haben wir in verschiedenen Teilen unserer Präsentation verschiedene meditative und symbolische Assoziationen erwähnt. Wir können sie nun zurücknehmen und in einer Tabelle ausfüllen.

Tabelle der möglichen Sensibilisierung zur Unterscheidung zwischen inspiratorischen und

exspiratorischen Erfahrungen.

Einatmen	**Verfallen**
Rennen	Wandern
Befreiung	Schutz
Vokal	Komplette Silbe
Flüssigkeit	Dick
Der Flug der Möwe	Landung auf der Welle
Beobachtung des Was ist	Änderung zur Verbesserung
Punkt in der Mitte der Stirn	Erweiterung des Empfindens am Becken
Beschleuniger	Bremse
Wolkenbildung über dem Meer	Wolke, die Regen auf das Land schüttet.
Aufforderung durch Bewusstseinsbildung des Leidens anderer.	Mansuetude, um dieses Leiden zu lindern.
Nehmen	Geben
Der Vogelflug in der Liebe zur Freiheit der den Weg überquert.	Sicheres und vorsichtiges Gehen des Elefanten, Fluss.
Rückzug in der Einsiedelei	Ausgehen, um zu lehren.

Während ich an der kleinen Verlangsamung der Ausatmung im Zusammenhang mit der kardialen Variabilität arbeitete, kamen viele Bilder und Erinnerungen zu mir, ich fühle das Bedürfnis, jetzt nur zwei zu geben.

Das erste ist das eines 86-jährigen Mannes mit Herzerkrankungen, der zwei oder drei Jahre später starb und kürzlich seine Frau nach 50 Jahren Ehe verloren hatte. Seit mehreren Jahrzehnten hatte er ein großes Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualitätskurse im Süden eröffnet und unterstützt. Er erzählte mir, wie er sich in seine Frau verliebte und wie alles für das, was er als 50 Jahre Glück bezeichnete, "aufrechterhalten" wurde. Ich fand sein Zeugnis berührend, denn in der Öffnung des Herzens, und das ist wahrscheinlich der Grund, warum diese Erinnerung zurückkam und über die Harmonisierung des Herzens und des Atems meditierte.

Das zweite Treffen, das mir in den Sinn kam, als ich an dieser Balance von Einatmung und Ausatmung arbeitete, war mit Dilgo Kyentse Rinpoche in seinem Shechen-Kloster in Bodhnath, Kathmandu. Es war dann im Bau, es war 1985. Matthieu Ricard hatte ein Treffen organisiert, bei dem er als Dolmetscher diente, und da der Meister sehr beschäftigt war, war es während seines Mittagessens. Ich war unter anderem berührt von dieser Öffnung des Herzens, die es ihm ermöglichte, diejenigen zu empfangen, die geistliche Fragen zu stellen hatten, auch während des Essens. Tsoknyi Rinpoche beschreibt auch diese Art von Erfahrung. Als er jung war, hatte er während seines Essens ein Treffen mit Dilgo, damit er ihm Fragen stellen konnte. Für ihn war es in Bodhgaya geschehen.

Gedanken

Dankbarkeit heilt Körper und Geist und macht das Herz zusammenhängend. Eine der großen Fragen der säkularen Spiritualität, insbesondere in ihrer Form, die die Wirtschaft eines persönlichen Gottes ausmacht, ist es, zu wissen, wem oder was, um Dankbarkeit auszudrücken; eine erste Möglichkeit ist es, dies zum Leben zu tun. Um jedoch weiter zu gehen, ist es besonders wichtig, Dankbarkeit für das Bewusstsein zu entwickeln, dieses Geschenk der Evolution, das es uns erlaubt, dem, was wir tun, einen Sinn zu geben, das Funktionieren unseres Egos zu verstehen und es schließlich aufzugeben, um völlige Güte zu erfahren, die mit äußerster Wachsamkeit durchdrungen ist. Es gibt nichts Belohnenderes als Dankbarkeit.

Je näher wir der wirklich natürlichen Atmung kommen, desto mehr löst sich das Ego auf.

Wenn wir deutlich sehen, dass Emotionen regelmäßig aus dem Selbst herauskommen, als ob sie wiederholen würden: "Und ich! Und ich! ", werden sie nicht mehr allzu ernst genommen.....

Wenn der Atem ein Lied wäre, wäre die Einatmung der schnelle Seufzer, wo man Atem holen muss, ausatmen die Melodie, die zum Vergnügen weitergeht.

Bei der Einatmung rutscht das Bewusstsein irgendwie vom linken Herzen zum subtilen Herzen auf der rechten Seite, beim Ausatmen sitzt es bequem da.

Die kardiale Kohärenz basiert auf einer konstanten Rückkopplungsschleife vom Herzen zum Gehirn: Die normalen Menschen denken, dass sie aktiv sind, sind aber eher gestresst. Der Meditierende hingegen wendet seinen Blick nach innen und akzeptiert voll und ganz, mit Anmut und Präzision "rückwirkend" zu sein, und kehrt zur klaren und detaillierten Beobachtung des natürlichen Atems zurück, genau nach seinen Bedürfnissen der Atemwege.

Normalerweise wird die Blase des Geistes für eine Aktivität genutzt, wie z.B. Dampfenergie, um eine Lokomotive anzutreiben. Es ist aber auch möglich, sich zu entscheiden, die Blasen natürlich an der Oberfläche platzen zu lassen und sich in der Atmosphäre selbst aufzulösen.

Die Schwierigkeiten folgen einander wie die Steine einer Halskette, die durch einen Draht verbunden sind. Bei natürlicher Atmung wird der Faden geschnitten, die Sorgen lösen sich voneinander und verlieren so einen großen Teil ihrer Kraft.

Das linke Herz dreht sich wie ein Sklaventier mit seiner Noria, seinem Wasserrad. Das rechte Herz ist der Meister, der es befreien kann.

Die schlechte Nachricht ist, dass in einem Augenblick nichts dazu führen kann, dass wir den Zusammenhalt im Herzen verlieren. Die gute Nachricht: In einem Augenblick kann ein Seufzer ihn zurückbringen.

Die eigentliche Frage ist nicht, Überzeugungen zu haben, die Erfahrungen hervorbringen, sondern zu wissen, wie man sowohl Glauben als auch Erfahrung überwindet.

So wie ein normales Kitzeln Krämpfe des Lachens hervorrufen kann, so wie der Blitz des Strobes, der kommt und geht, einen epileptischen Anfall hervorrufen kann, so können das schnelle Kommen und Gehen des Auftretens / Verschwindens der Wahrnehmung im Fokuspunkt, zum Beispiel an der Stelle an der Nasenwurzel, uns schließlich in einen ganz anderen Bewusstseinszustand bringen, viel tiefer.

Wir sagen, dass jemand, der ehrlich ist, der "geradlinig" ist, einen quadratischen Verstand hat, und sogar, dass er "quadratisch" ist. Die Beruhigung des Geistes mit kurzer kardialer Kohärenz, zwei Herzschlägen bei der Einatmung und zwei bei der Ausatmung, gibt uns eine quadratische Struktur, bereits aus der Sicht der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch auf der psychisch-geistigen Ebene, durch Osmose, wenn man so will.

Wenn wir den Klang der Stille hören, die von allen Seiten kommt, erkennen wir, dass der Raum uns etwas sagt: Er ist vereint, er ist befriedet, und dieser geistige Meister, der der Himmel ist, spricht nur zu uns von dem Einen. Wenn man ihm richtig zuhört, wird diese Weite zur Zuflucht, ohne Dach und Du, aber immer noch jenseits des Selbst und seiner Schutzreflexe: Schließlich kann der Hund des Geistes seine Nische verlassen! Er wird den Himmel sehen!

Der Geist, der immer im Entstehen ist, entwickelt eine Art von Fieber, das ermüdet. Man könnte fast von "Fieberkälte" sprechen. Der Halt, der durch die Entstehung eines wahren meditativen Bewusstseins gegeben ist, wird dann sowohl zur Ruhe als auch zur Erfrischung.

In der Meditation wird empfohlen, die Form der Hohlräume in den Nieren energetisch zu erhalten. Wir könnten diese Mulde mit dem Motor eines kleinen Bootes vergleichen. Die Reise der Meditation ist wie die Entdeckung eines Urwaldes, der von kleinen Flüssen im Amazonasgebiet durchzogen wird. Wenn der Motor stoppt, gibt es keine Besuche mehr.

Es braucht Zeit, um den Verstand zu verlassen.

Es braucht Zeit, um den Verstand zu vergessen.

Es braucht Zeit, um den Verstand aus dem Kopf zu bekommen.....

Wir sind nicht vorsichtig genug, um einen schädlichen bösartigen Charakterzug loszuwerden, den die

meisten Menschen tief in sich selbst haben: die implizite, aber dennoch intime Überzeugung, dass wir uns nie ändern können!

Es gibt ein Know-how, das entwickelt werden kann, um menschlicher, besserer Mensch zu sein. Sind Sie interessiert?

Training für Nicht-Dualität: Am Anfang kommt es wie ein Blitz, aber so kurz es auch sein mag, es ist gut, es zur Kenntnis zu nehmen, damit es im Laufe der Praxis etwas länger dauert. Auch wenn es sich nur um eine Übersicht handelt, müssen Sie in der Lage sein zu erklären: "Übersicht erhalten! »

"Entsperren ohne Entsperren": den Atem so freizugeben, dass er wieder natürlich wird, ohne dass der Geist im psychischen Sinne des Wortes freigibt, d.h. er kehrt zu seinem üblichen Delirium zurück.

Im stillen Kopf findet jedes Ereignis seinen genauen Platz, genau wie bei starkem Schneefall jede Schneeflocke genau an dem Ort landet, für den sie bestimmt war.

Wenn es keine Entspannung gibt, kann die unterstützende Konzentration schnell peinlich und sogar unerträglich werden.

Würzen Sie den Alltag mit "Bierhefe" mit dem Vorhandensein des Atems.

Die Weisheit der Korrektheit unterscheidet sich nicht von der Korrektheit der Weisheit.

Wenn Sie Ihre Nieren gut gegraben und Ihren Bauch gut entspannt haben, wird Ihnen die Furchtlosigkeit auf einem Silbertablett angeboten. In diesem Fall entspricht es dem gut gekippten und stabilisierten Becken.

Positives Denken, ja; magisches Denken, nein!

Es genügt nicht zu wünschen, dass alle Wesen die Ursachen des Glücks finden und ihnen folgen. Es ist gut hinzuzufügen: "Was kann ich tun, um Menschen in diesem Sinne zu helfen? »

Delphine, die wie wir Säugetiere sind, können mit nur einer Hemisphäre schlafen. Warum sollten wir auf unserer Ebene nicht eine ähnliche Kapazität durch die Praxis des luziden Träumens haben?

So wie Sauerstoff den Körper durchdringt und zum Funktionieren bringt, so durchdringt der Klang der Stille den Raum des Geistes und macht ihn bewusst, sowohl akut als auch mit großer Schwerkraft.

Im Zustand der völligen Verlassenheit des Neugeborenen, das gerade gesaugt hat, verdaue die subtile Milch der Worte der Weisheit und schmecke diese Nahrung aus jedem Moment, der der Klang der Stille ist.

Wenn wir erregt sind, sagen wir, dasswir unseren Kopf einnehmen: symmetrisch können wir auch sagen, dass wir unser Becken einnehmen, wenn wir einschlafen, denn wir krümmen uns auf uns selbst ein und die Energie neigt dazu, nicht mehr zu steigen und sich im Nabel und Unterleib zu sammeln. In diesem Sinne wird der Weg des Mittelwegs der des Herzens sein.

Im Deutschen bedeutet die Oberseite etymologisch "die Seite oben", hat aber auch die Bedeutung von

"rechts" angenommen. Wir wissen, dass es neurologisch mit der linken Hemisphäre verbunden ist, die den Willen verwaltet. Es ist daher nur normal, dass er die Seite ist, die "leitet", dass er oben ist, wie ein Offizier. Außerdem bedeutet der Oberst, "derjenige, der am meisten oben ist", "der Oberst".

Echte Fokussierung, wie Alexanders Schwert, hat die Macht, den gordischen Knoten zu durchbrechen.

Möge der Atem den Herzschlag mit Zärtlichkeit umhüllen, wie sein Kind.

Bei der Einatmung rutscht das Bewusstsein irgendwie vom linken Herzen zum subtilen Herzen auf der rechten Seite, beim Ausatmen braucht es die Zeit, um sich dort bequem niederzulassen.

Die Herzschläge gelten als Metronom, entsprechen aber eher einem "heteronomen Metronom": Je nach äußeren Einflüssen oder interner Homöostase passen sie sich in ihrem Rhythmus an.

Wir sind oft der Meinung, dass Reinigungsmeditationen nur Vorbereitungen sind, Arten der Entleerung: Es ist mühsam, es stört uns, es stört uns an der Grenze. Wenn man jedoch erkennt, dass es darum geht, eine "Engelsleere" zu schaffen, ändert sich der Blickwinkel völlig.

Mit fraktaler, oberflächlicher Atmung nähern wir uns immer mehr einer Art zentralem Schalter, wie dem Knopf auf dem Messgerät im Keller des Hauses, der es uns ermöglicht, ihn mit einem einzigen Druck vollständig zu beleuchten.

Jain Asketen sind natürlich Vegetarier, aber ihre Tradition ermutigt sie, in einigen Fällen zu versuchen, "respiratorisch" zu werden. Andere Yogis, ohne in diese physischen Extreme zu gehen, reduzieren ihren Atem so sehr, dass sie "atemlos" werden.

Werde in Gegenwart anderer "eins" mit der Sonne des Tiefschlafes, "eins" mit der tiefen Sonne des Schlafes.

Der Meditierende hat ein Problem, das er mit Spaß löst. Als er die Dualität sieht, ist er nicht glücklich, also sagt er zu ihr: "Ich mag deine Rolle nicht! "Und er löst dieses Problem, indem er es zurückspult! Zurück zur Quelle, nimmt er in der Handfläche die ursprüngliche Kugel, d. h. die nicht-duale Einheit, zurück.

Ohne Vertrauen und Freundlichkeit kann man die anderen Eigenschaften kaum entwickeln, sondern sieht aus wie ein verbrannter Samen, der nicht mehr keimen kann.

Gute Meditation ist keine warme Mischung aus Schlaf und Wachheit, wie Tagträumen, sondern die Entstehung eines großen Erwachens aus der Ruhe.