

Fressen – gefressen werden – paaren Oder was haben die drei Primärfragen unseres Reptilhirns mit Praxis zu tun?

Die Fragen habe ich ca. 2007 von Ajahn Amaro mitgeteilt bekommen, der sie wiederum von seinem Freund Robert M. Sapolsky's hatte. Sapolsky's Buch „Why Zebras Don't Get An Ulcers“ features new chapters on how stress affects sleep and addiction, as well as new insights into anxiety and personality disorder and the impact of spirituality on managing stress.”

Als Erstes möchte ich betonen, dass ich diese Abhandlung nicht deshalb geschrieben habe, um diese Fragen zu verurteilen. Ohne sie gäbe es keine Menschheit. Der Zweck ist, uns unserer tierischen Natur bewusster zu werden, sie zu akzeptieren und die Kapazität unserer menschliche Natur zu nutzen, um sie in einer weiseren Art zu stellen, die zu weniger Leiden und mehr Freude für alle Wesen führt

Die Aufgaben der drei Hirnareale	1
Die Drei Fragen, wie wir sie als Mensch meist wahrnehmen	2
Die Drei Fragen und die Drei Geistesgifte Aggression, Gier und Illusion:	3
Buddhistische Praktiken und ihre Fallen in Bezug auf die drei Fragen	4
Das Grosshirn involviert bekommen.....	5
Die Drei Fragen mit Weisheit stellen	6

Die Aufgaben der drei Hirnareale

Nur ganz grob. Für tieferes Forschen folgende Bücher: „Mindsight“, Daniel Siegel, „Beyond Consequences, Logic, and Control“ Heather T. Forbes „Aus Sicht des Gehirns“ von Gerhard Roth und „Molecules of Emotion“, Candace Pert, „Emotional Intelligence“ von Daniel Goleman....

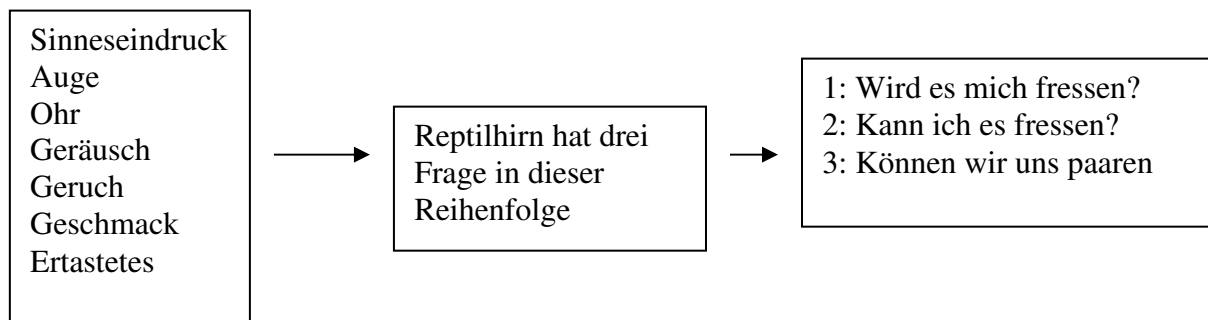
Reptilhirn mit Amygdala:

Zuständig für das Überleben und die primären Funktionen des Körpers. Reagiert sofort auf Reize, um dies zu sichern. Hat Zugriff auf Stresshormone. Amygdala kennt nur zwei Stadien: Alles ist ok und sicher (Vertrauen, Liebe) oder das Leben ist gefährdet (mach was und zwar sofort).

Limbisches System: Verknüpft und filtert Grosshirn und Reptilhirn. Gibt emotionale Signale aufgrund von Sinnesreizen und deren Deutung, die wiederum dem Reptilhirn signalisieren, ob alles in der Ordnung ist oder nicht. Greift auf die verschiedenen Bereiche des Grosshirn zu, je nach dem, was es grad an Vorerfahrung filtert und projiziert. Gibt Vernunftsignale nur dann weiter, wenn es sich was Angenehmes verspricht oder vom Unangenehmen abzuwenden hofft.

Grosshirn. Ist der Sitz des menschlichen Unterscheidungsvermögens, des Verstandes und des Denkens. Hat keinen direkten Zugriff auf die Handlung, gibt aber dessen Signale an das Limbische System weiter. Sitz der Achtsamkeit, aber auch der loops von frühen Traumas. Kann schnell auf die jeweiligen Copingstrategien zurückgreifen und danach handeln (in Körper, Rede und Geist), wenn limbisches System unangenehm meldet.

Was passiert, wenn wir etwas Fremden oder Unbekanntem begegnen?



Das Limbische System trifft erst Mal eine Vorentscheidung und liefert dann die Fragen an das Grosshirn, welches dann entsprechend der Vorentscheidung Argumente und Taten liefert.

Die Drei Fragen, wie wir sie als Mensch meist wahrnehmen

Da wir nun doch nicht mehr ganz in der Wildnis leben und diese Fragen etwas durch unsere individuelle Konditionierung als Mensch geprägt sind, nehmen wir sie gedanklich meist anders wahr. Ich lasse nun mal die Es-Form stehen, da wir das Fremde als Objekt im Aussen wahrnehmen, das in Beziehung zu dem wahrgenommenen Ich steht. Es handelt sich aber oft um Menschen und die Geschlechterfrage ist sicherlich entscheidend (da ich vermute, dass männliche und weibliche Konditionierungen da stark mitspielen). Normalerweise reagieren wir aber auch mit den gleichen Fragen, wenn wir krank werden, im Verkehrsstau stecken bleiben oder auf einen Baum steigen.

Ich mache nun ein paar Vorschläge, wie ich sie erlebe, wenn ich mich dabei ertappe. Meist aber läuft das ganze sehr unbewusst ab und wir bekommen sie höchstens in der Reflektion oder der Meditation zu greifen.

1: Wird es mich fressen

- Wird es Macht über mich haben?
- Wird es mir weh tun?
- Wird es mich verletzen (hauptsächlich körperlich oder emotional)
- Wird es mich ausnützen?
- Wird es mich missbrauchen?
- Könnte ich den Kampf (verbal, physisch, emotional) gewinnen?

2: Kann ich es fressen

- Werde ich Macht über es erlangen?
- Kann ich schneller Macht erlangen, wie es über mich haben wird?
- Wird es tun, was ich will?
- Kann ich es für mein Wohlbefinden manipulieren?
- Wird für mich Profit dabei heraus schlagen?
- Wie gut werde ich mich am Ende fühlen?

3: Können wir uns paaren

- Sex/ angenehme Gefühle möglich?
- Kann ich durch flirten manipulieren?
- Kann ich durch sexuelle Manipulation an mein Ziel kommen (angenehme Gefühle, Sicherheit, Nachwuchs, existentielle Grundlagen...)?
- Wie kann ich auf sexistische Art die Aufmerksamkeit des anderen erlangen? Was ist die beste Strategie, dieses Ziel zu erlangen?

Frage 1 und 2 können sich je nach Antwort super mit drei mischen, und ich vermute, dass wir Menschen Frage drei fast nicht unabhängig von eins und zwei stellen können

- Das ist stärker als ich, aber kann ich meine Reize gezielt einsetzen und smarter sein?
- Das hab ich am Wickel und das macht am Ende, was ich will
- Wie komme ich zu den angenehmen Gefühlen und kann gleichzeitig das Andere auf Sicherheitsabstand halten?

Die Drei Fragen und die Drei Geistesgifte Aggression, Gier und Illusion:

Frage Eins wird mit ja beantwortet, dann fight, flight, freeze (vi-bhava tanha).

Je mehr traumatische Erlebnisse im Grosshirn abgespeichert sind, desto schneller und automatischer die Einschätzung des limbischen Systems, dass da was nicht stimmt und superschnelles Feedback an Amygdala: Wir sind in Gefahr, mach was!

Unsere sofortige Reaktion ist die Ausschüttung von Adrenalin und das Abspielen von alten Mustern, so schnell kann man gar nicht schauen.

Adrenalin macht:

- Ausschalten des Kurzzeitgedächtnisses, man kann nicht mehr denken und ist für rationale Argumente nicht mehr zugänglich. Es wird auf alte Muster zugegriffen.
- Alles ist auf Survival ausgerichtet, Sympatikus hoch, Parasympatikus runter: Blut in die Muskeln und Tonus hochfahren, hyperventilieren für Sauerstoff, Verdauungsapparat auf Nullversorgung, Wahrnehmung schärfen. Das Immunsystem wird auf Kosten des Überlebenstriebes geschwächt. Das Grosshirn darf nur noch entscheiden, was besser funktioniert: weglaufen, tarnen und tot stellen oder ab in den Kampf, verbal oder körperlich, aber auf jeden Fall schon mal Argumente sammeln und alte Muster im Autopilot zurechtlegen.

Frage Eins ja ist das Gift der Aggression (vi-bhava-Thanha), meist zum Selbstschutz, da sich das „ich“ gefährdet sieht. In Bezug auf die Acht Winde des Menschseins, die in den Sutren beschrieben werden, beziehen sie sich auf die Abwendung des Unangenehmen (Machtverlust, Reputationsverlust, Verlust von angenehmen Gefühlen und Besitz). Wir reagieren so in Bezug auf Menschen, aber in gleicher Weise z.B. auch auf eine Krebsdiagnose. Dies ist auch der Grund dafür, warum Kübler-Ross vier Stadien beschreibt, die so schwierig für uns zu meistern sind, bevor wir zur Akzeptanz gelangen können. Wir kämpfen, wir verleugnen, wir verhandeln unser Schicksal oder was auch immer wir glauben. Das ist ganz normal und eine verständliche Reaktion auf das Gefühle eines abgetrennten „ich“ dessen Existenz durch den Tod in Frage gestellt wird.

Wenn Frage eins mit nein beantwortet, kommt postwendend Frage zwei.

Frage zwei wird mit ja beantwortet, dann wird Gier hochgefahren (bhava tanha). Wie kann ich so viel wie möglich an Angenehmem für mich rausschlagen? Angenehm für das Amygdala bedeutet immer Sicherheit für das „ich“. Das ist die Wollenseite der Acht Winde. Sie dienen zur Stabilisierung des vermeintlichen Ich-Gefühls. Wir versuchen dem Amygdala zu suggerieren, dass alles in Ordnung ist. Da wir nicht kapieren, dass es das sowieso ist (keine Einsicht in Urvertrauen) suchen wir Ersatzargumente durch angenehmen Gefühle, Besitz, Macht und Ansehen.

Unser Grosshirn darf jetzt bitte Argumente liefern, wie wir zu dieser Scheinsicherheit gelangen und das Ding da draussen so manipulieren können, dass wir das auch wirklich glauben, uns gut und sicher fühlen und wir uns beruhigen.

Wenn Frage zwei mit ja beantwortet wird, gehen wir zu Frage drei über.

Frage drei mit ja beantwortet

Aus Sicht des Reptilhirns dient sie halt dem Nachwuchs der Gattung und dem Erlangen von angenehmen Gefühlen, so dass wir willig sind, den Nachwuchs als erstrebenswert zu empfinden und uns paaren. Das ist ja ok, aber die Intimität, die Sexualität mit sich bringt, bringt für uns Menschen indirekt Frage eins und zwei ins Spiel, da wir uns in der Sexualität immer emotional, sozial und spirituell verwundbar machen.

Frage drei wird meiner Ansicht nach fast immer mit eins oder zwei gekoppelt, um zu suggerieren, dass wir durch Sex Macht ausüben und damit Sicherheit erlangen. Schwierig wird es diese Scheinsicherheit aufrecht zu erhalten, wenn wir nicht dem sexuellen Ideal der Gesellschaft entsprechen oder das Gegenüber nicht anspringt. Dann versuchen wir erst mal uns zu manipulieren, dass wir da hinkommen, angefangen bei engen Jeans in der Pubertät, Cremes, Parfüms, Kleider, Diät, Später wechselt das zu Autos, iPhones, Dharmatransmission oder was auch immer in Bezug auf unser Umfeld als erstrebenswert betrachtet wird. Frage drei spricht deshalb total auf *Illusion* an. Wir bilden Schein-ichs, weil das ich nicht zur Antwort ja gelangen kann um sich sicher zu fühlen. Aber natürlich entwickeln wir dadurch nie Vertrauen in unser Da-Sein und müssen diese Illusion um jeden Preis aufrecht erhalten, sonst dreht das Amygdala durch (karma tanha). Das Schein-Ich produziert unseren Dauerstress.

Buddhistische Praktiken und ihre Fallen in Bezug auf die drei Fragen

Primär ist ja mal der Gedanke, dass alle Praktiken dazu führen, dass wir uns beruhigen und irgendwann oder gleich Einsicht in das Nicht-Ich erlangen. Das ist wie oben beschrieben, erst mal völlig kontra-intuitiv. Da müssen wir aber erst durch die Schutzmechanismen der drei Fragen durch

Wird mich diese Praxis fressen?

Natürlich ist die Antwort „ja“ (na ja, wir brauchen allerdings eine ziemlich lange Zeit, bis wir kapieren, dass das das Ziel ist, aber wir würden ja sonst gar nicht starten) Einsicht in Nicht Ich ist per se etwas was das Reptilhirn uns vor zu schützen sucht. Es macht primär auch für das limbische System keinen Sinn nach oben zu melden, dass das angenehm sein könnte, nicht-ich zu realisieren. Also reagieren wir auf nicht-Ich Lehren mit fight, flight und freeze. Wenn wir das Kissen ignorieren und tausend Argumente haben, warum wir nicht meditieren oder uns im Alltag aus „Zeit-Gründen“ weigern an Slogans und Metta usw erinnern, dann ist das relativ offensichtlich (wobei ich ja davon überzeugt bin, dass ich mehr Zeit brauche, um mich zu versöhnen, wie mich meiner Gelübde oder Slogans zu erinnern).

Aber unser Hirn ist noch viel raffinierter. Wir rationalisieren zum Beispiel. Also unser Grosshirn tut so, als ob das ja klar ist mit dem nicht-ich, aber in einer Art, dass es das Reptilhirn indirekt beruhigt, in dem es suggeriert, dass es ist (keine Sorge, solange ich denke, bin ich, das hat Descartes auch schon gemerkt). Das ist –meiner Meinung nach- die grösste Falle im Vipassana.

Die Zen Leute und die Jhana Freaks haben eher den Trick zum Atem zurückzukehren und Sammlung zu üben, wenn es für das Ich gefährlich und unangenehm wird. Solange ich Körpereindrücke habe oder verziückt bin, bin ich auf jeden Fall da, ein klarer Beweis für das

Reptilhirn. Außerdem meldet das limbische System dann wieder angenehm und man beruhigt sich etwas.

Bitte mich nicht falsch verstehen, ich verurteile diese Praktiken nicht. Ich glaube sogar, dass wir viele Jahre Praxis brauchen, damit unser Hirn mutig genug wird, die Kontrolle etwas lockert und die Offenheit zulässt, die für die Erkenntnis des Nicht-Ich nötig ist. Es ist sehr schwierig und harte Praxis die erste Frage zu passieren und zu erlauben, das Ich durch Praxis bedrohen zu lassen. Meiner Meinung nach hilft es deutlich mehr, Liebende Güte Praxis mit sich selbst in Bezug auf diese drei Fragen zu üben, als sich nach Jahren der Praxis immer noch dafür zu verurteilen, dass man seiner Natur gemäss mit diesen Fragen konfrontiert ist. Unsere unbewusste Reaktion mit kämpfen, fliehen und tot stellen ist einfach eine sehr hart zu durchbrechende Konditionierung.

Frage zwei: Kann ich diese Praxis manipulieren?

Da sind die Tibeter echte Profis. Manipuliere was das Zeug hält, und visualisiere alles was angenehm ist, denn solange man dem Grosshirn sagt, es darf was arbeiten, ist es für das Reptilhirn sicher. Das limbische System freut sich und funkt in beide Richtungen, dass das vertrauenswürdig ist. Ich stelle nicht den positiven Einfluss dessen in Frage, nur zur Erfahrung des Ur-Vertrauens/ der Leerheit wird auch das Visualisieren nicht führen (es wird aber eher den Weg dahin ebnen, als Frage eins, weil Gier angenehmer ist, als Aggression und man eher dabei bleibt). Meiner Meinung nach tendieren mehr Menschen zu Gier nach angenehmen Gefühlen, denn nach Aggression und sie bleiben deshalb bei der Praxis, weil sie sich dadurch immer mehr angenehme Gefühle versprechen. Ich vertraue darauf, dass die Praxis ihre Weisheit mit der Zeit auf jeden Fall entwickeln wird, wenn Menschen dabei bleiben.

Frage drei: Kann ich mich mit dieser Praxis paaren?

Das ist auch klar. Alle Motivation zu praktizieren, die helfen soll, keine unangenehmen Gefühle mehr zu haben, dass wir uns immer glücklich, immer sicher, immer rein und gut fühlen dient lediglich dazu, dem Amygdala zu sagen, dass wir sicher sind und es kein Adrenalin rauswerfen muss. Man produziert die Illusion des ewigen Glücks. Da kann man quasi jede Praxis zu missbrauchen.

Das Grosshirn involviert bekommen

Um Weisheit ins Spiel zu bringen, müssen wir das Grosshirn involviert bekommen. Forscher sind sich mittlerweile einig, dass neutrale Achtsamkeitsübungen dazu führt, dass wir mehr Zugriff auf das Grosshirn bekommen. Es wird sogar angenommen, dass wir dadurch die Myelinscheide verdicken und neue Neuronen bilden können. Egal wie es funktioniert, es funktioniert auf jeden Fall, dass das limbische System im Ruhezustand durch Achtsamkeitspraxis scheinbar willig ist, das Unangenehme auf seine Erträglichkeit zu prüfen, ohne sofort Alarm ans Reptilhirn zu geben, dass man da weg muss (vi-bhava tanha). Das ist jetzt aber auch noch nicht Gier (bhava tanha) sondern am Anfang mal ein Aushalten, bis es irgendwann merkt, dass gar nicht so viel wirklich bedrohlich ist, wie man immer dachte und Neugierde entwickelt.

Es ist, als ob das limbische System dem Grosshirn zuhört (Avalokiteshvara oder Bernies Not-Knowing), während es vorher immer schon wusste, was kommt.

Das ist wie das Resilienztraining von Reddemann: Für das Limbische System macht es Sinn, wenn es auf lange Sicht Freude und Vertrauen bringt und es vor Beziehungen keine solche Angst mehr haben muss.

Schwierig wird es natürlich, wenn da viele alte Traumata sind, aber laut den Verhaltenspsychologen. mit denen ich gearbeitet habe. funktioniert das. sobald man es

irgendwie schafft, erst mal positive feedbackloops von einer dritten Person zu empfangen, die dann quasi das eigene Grosshirn ersetzt (das wegen Adrenalin nicht mehr für die Ratio zugänglich ist). Das braucht so lange den Einfluss von aussen, bis man sich wieder genug beruhigt hat und irgendwann Vertrauen entwickelt, dass man das auch selber kann. Deshalb funktioniert Therapie und Schülerinnen/Lehrerinnen Verhältnisse zur Traumaverarbeitung, wenn es gut läuft (und macht's noch schlimmer, wenn nicht.) Bis dann die alten Feedbackmuster durchbrochen werden und wir heilen, braucht es halt viele solcher Vertrauensbeweise. Die Botschaft des Buddha ist, dass wir alle die Fähigkeit dazu besitzen, egal wie geschädigt wir uns fühlen. Wie ermutigend!

Rituale und Einlullen funktioniert meiner Erfahrung nach auch, einfach weil wir da nicht die eingefahrenen Gedankenmuster abspielen, sondern unterbrechen. Das bietet nicht immer einen positiven feedbackloop, aber es beruhigt. Am Besten Singen und zwar was Beruhigendes oder ein Lullaby. Bügeln oder so funktioniert glaub auch, weil es Achtsamkeit braucht, aber nicht zu viel auf das eigentlich Tun. Mir hilft auch oft schnelle Zen-Rezitation des Kanzeon, als ob meine Rebellin dann Kanzeon die Meinung pustet, dass sie ein Gelübde hat, mir hier irgendwie rauszuhelfen. Ich finde meine Rebellin ja mittlerweile echt spitze.

Also, das hat für mich was mit Zufluchtspraxis zu tun. Man versucht im Stress das limbische System davon zu überzeugen, dass es noch was anderes gibt ausser flight, flight und freeze, auch wenn es das grad nicht wirklich glaubt. Dazu braucht es aber die Vorerfahrung, damit das Grosshirn stark genug ist, sich daran zu erinnern.

Die Drei Fragen mit Weisheit stellen

Wenn wir primär vertrauen und genug Erfahrung haben und nicht getriggert, dass wir in Gefahr sind, kommt das tolle der Praxis raus. Wir finden uns damit ab, dass die drei Fragen kommen, weil Mensch auch Tier ist und suchen sie sogar. Das Grosshirn übernimmt quasi den Lead und wartet nicht um als Laufbursche für das Resultat des Amygdala zu dienen. Dazu brauchen wir schon mal einen gewissen Grad an Alltagsachtsamkeit.

Frage eins: Kann ich Vertrauen investieren und dem Fremden die Macht geben, etwas von ihm zu lernen?

Dafür braucht es Offenheit, Vertrauen oder Zuflucht, dass wenn die Macht ausgenützt wird, wir damit umgehen können und uns zu schützen wissen. Aber nur so lernen wir, mehr von unserem Menschsein zu nutzen und besser zu dienen und mehr zu lieben. Neues lernen zu wollen und Fremdes vermeiden auf die Gefahr hin, dass es weh tut, hilft nicht. Ohne Neugierde bleiben wir im alten Muster haften.

Es ist sicherlich nicht das Beste, wenn wir als erstes Objekt dieser Übung eine Krebsdiagnose benützen. Aber wenn wir genügend Erfahrung mit weniger beladenen Bedrohungen haben, können wir selbst das versuchen

Wenn man die Frage stellt, ist man liebevoll mit sich. Man fragt das limbische System und das Amygdala quasi um Erlaubnis. Wenn wir diese Frage stellen, haben wir auch die Chance, sie mit nein zu beantworten, wenn das Aussen das Vertrauen nicht vermittelt. Aber wir untersuchen das mit der Intuition **und** dem Verstand als Kollektiv, nicht nur konditioniert aus dem Bauch raus.

Wenn wir jetzt Frage eins mit ja beantworten können, sind wir fähig, auf das Fremde zuzugehen wie ein Spion. Das ist noch nicht Hingabe, sondern Erforschen. Für mich hat das viel mit Manjushri Energie zu tun. Man vermehrt das Wissen, es ist sehr aktiv, eine warrior-Bodhisattva, wie Pema Chödrön sagen würde. Die will auch das Unangenehme kennen, das Macht über ihr Leben hat. weil das Teil des Lebens ist. Sie erforscht die acht Leiden und

erkennt, dass Urvertrauen nicht dadurch erlangt werden kann, dass man sie vermeidet. Sie anerkennt die Macht dieser Himmelsboten, anstatt sie zu bekämpfen und nutzt sie zu erkennen, dass auch die kein wirkliches Selbst haben. Das geht nur durch deren Erforschung. Wenn die Argumente des Grosshirns nicht stark genug sind -wie oben erwähnt- und Avalokiteshvara das limbische System nicht zum Zuhören bewegen kann, wird diese Frage nicht durchgehen. Deshalb Manjushris Schwert **und** Buch. Aber das geht nur, wenn sich Manjushri und Avalokiteshvara endlich vertragen und nicht die alten Traditionen jeweils eine als ihre Hauptfigur auf den inneren Altar stellen.

Frage zwei: Kann ich mir selber vertrauen, dass ich die Macht, die ich in einer entstehenden Beziehung zum Fremden erlange, nicht ausnütze oder als Egotripp missbrauche?

Dazu müssen wir erst mal ehrlich zu uns sein und unsere Gier anerkennen, denn unser Geist wird das versuchen. Wenn wir das sehen können, fällen wir nicht gleich das vernichtende Urteil über uns, dass wir eine schreckliche Person sind. Das wird nur den Kreislauf der konditionierten Reaktion am Leben erhalten (Samsara). Also versprechen wir nicht das volle Programm, sondern unser Bestes zu geben. Das wirkt wiederum beruhigend auf das Amygdala, weil es dann noch etwas am Ego anhaften darf, aber es doch untersucht. Mit dieser Frage lernt man dann was über sich selber. Man wird aufmerksam auf das eigene Manipulieren, auf die Erwartungen von Angenehmem und was man sich so vom Leben verspricht. Man merkt dann langsam, wie man das Aussen missbraucht, um das eigene Ego zu stärken.

Wenn man das dann merkt, reagiere zumindest ich mit Mitgefühl, weil das will ich niemandem antun. In Bezug auf Frage zwei, helfen meiner Ansicht nach Gelübde. Das für mich ist Jizo Bodhisattva Energie. Da bin ich willig, die Macht, die ich habe, nicht zu missbrauchen, sondern sie in den Dienst zu stellen, egal was und wo. Und das ist Samantabhadra, weil ich was dafür tu. (Auf dem Sofa liegen und Computerspielen hilft niemandem. Wenn ich wenigstens willig bin, diese Gedanken zu Papier zu bringen, haben sie eine Chance, zum Wohle anderer zu dienen. Trotzdem komisch und neu es zu tun). Diese Praxis hilft mir, meine Gier zu transformieren und den Satz des Herzsutra, dass es nichts zu erreichen gibt, als Leitgedanken zuzulassen. Dadurch werde ich fähiger, dem Augenblick das zu geben, was er erfragt.

Frage drei: Kann ich mich hingeben, so dass aus zwei eins wir?

Das natürlich ist für das limbische System die Frage, die am schwierigsten zu ertragen ist. Aber alleine schon das Ertragen der Frage eröffnet die Möglichkeit der Bejahung. Hingabe zielt auf den Durchbruch durch die Illusion eines abgetrennten Selbst.

Hingabe ist die schwierigste Übung, wenn wir auf den Tod treffen. Es ist das Aufgeben unseres Kontrollinstikts, das Leben manipulieren zu wollen. In der Sterbebetreuung ist das das Thema, mit dem die Patienten am meisten zu kämpfen haben, den Kontrollfreak loszulassen und sich hinzugeben.

Es ist das Jetzt sein, nicht nur ja zum jetzt sagen. Für das Reptilhirn absolut kontraintuitiv, bis es realisiert, wie unglaublich beruhigend es ist, dass das Erforschen der zehntausend Dinge immer noch ein Schwelgen in der Dualität ist. Was für eine Erleichterung/Gnade/Durchbruch, wenn der Blickwinkel sich um 180° dreht und man erkennt, dass die zehntausend Dinge das Selbst hervorbringen, wie Dogen es im Genjokoan beschreibt. Wenn dieses Urvertrauen mal in seiner gesamten Erschütterung des Ego stattgefunden hat, passiert auch ein Basisvertrauen in der Dualität und im Umgang mit den drei Fragen unseres Reptilhirns. Sie sind, was sie sind, drei der Zehntausend Dharmas ohne Selbst, vergänglich und ohne die Macht unser Leben zu kontrollieren, wenn wir es nicht zulassen. Wir realisieren

dann, dass das Objekt, welches sich in Frage gestellt fühlt, nämlich das Ich, gar nicht zerstört werden kann, da es dieses Ich von Anfang an gar nicht gab. Das Leben schafft jeden Augenblick neu und es ist faszinierend, sich selbst aus dem Weg zu gehen und mit dem Augenblick aufs Intimste zu vereinen. Hingabe ist in dem Sinne faszinierend, dass das Leben, wie es im Kanzeon Sutra beschreiben ist, erfahrbar ist- als ewig, freudig, selbstlos und rein.

Die Erfahrung des menschlichen Bewusstseins ist etwas Ausserordentliches. Dass es die Möglichkeit zu erwachen jenseits unseres Überlebenstriebes gibt, ist etwas, was mich jeden Tag erstaunt. Und ich bin berührt und dankbar dem Leben selbst gegenüber und allen seinen Erfahrungen –selbst denen, die weh tun ☺

☺Und Hingabe in der Praxis der Sexualität ist dann noch mal ein separates Thema. Aber es ist faszinierend, dass auch das geht, das man als zwei eins werden und so zu der Erkenntnis des nicht-ich gelangen kann und dass Nicht-ich im Körper als pure Freude des Lebens jenseits der Freude des Ego wahrgenommen werden kann.

Evi Ketterer, 3.10. 2012