



## Befreiung vom »Kopfkäfig«

Blockaden im Denken lösen und eingefahrene Pfade verlassen: Das sind erste Schritte auf dem Weg zur Kreativität. Türöffner in diesem Akt sind Yoga und Meditation.

Wer wie ich während seines Studiums und der Arbeit in der Neuropathologie der Universität München mehr als 5000 Gehirne gesehen und sowohl makroskopisch wie auch mikroskopisch untersucht hat, macht sich so seine eigenen Gedanken. Das liegt nun schon 40 Jahre zurück.

Heute bietet die Hirnforschung faszinierende Möglichkeiten an bildgebenden und molekularbiologischen Verfahren – doch in der Erforschung des menschlichen Bewusstseins ist man eigentlich nicht viel weitergekommen.

## Gehirn, Hirnforschung und Bewusstsein

Was mich immer wieder verblüfft, ist die Tatsache, dass man bei der Hirnforschung immer den gleichen Denkfehler macht: Man beobachtet bestimmte Vorgänge im Gehirn und wechselt dabei Ursache und Wirkung. Im Grunde beobachtet man nur bestimmte Stoffwechsellvorgänge oder Durchblutungsänderungen, die durch den Gebrauch des Gehirns entstehen. Aber die Frage, wer das Gehirn gebraucht und diese Vorgänge veranlasst, bleibt immer noch offen.

Wenn man das Manifest der Hirnforschung, das von elf der aussagekräftigsten Wissenschaftler/-innen anlässlich des Einstein-Jahres veröffentlicht wurde, aufmerksam studiert, kann man folgendes feststellen: Alle Hirnforscher/-innen sagen übereinstimmend, dass es der Hirnforschung nicht möglich ist, konkrete Aussagen über das menschliche Bewusstsein zu treffen. Man kann sich nur auf das physische Organ »Gehirn« beschränken und seine Funktionen im Bereich der Materie beschreiben. Daher wird man auch nur Ergebnisse im Bereich des Organs »Gehirn« erwarten können, z.B. Mikrochips als Ersatz für zu Grunde gegangene Nervenzellen, therapeutische Möglichkeiten von Stoffwechselstörungen wie Depressionen – aber eben nichts Konkretes über das menschliche Bewusstsein.



*»Das Gehirn des Menschen ist das größte Wunder des uns bisher bekannten Universums«, Prof. Dr. W. Hollmann.*

Der Wissenschaftler Professor Dr. Wildor Hollmann, drückte diese Zusammenhänge einmal so aus: »Das Gehirn des Menschen ist das größte Wunder des uns bisher bekannten Universums.« Das Wort »Wunder« benutzt man immer, wenn man etwas nicht weiß.

Das menschliche Gehirn wiegt durchschnittlich etwa 1320 g bei der Frau und 1370 g beim Mann – das allein schon ist der Beweis dafür, dass es beim Gehirn nicht nur auf das Gewicht ankommt, sondern auch auf die Qualität. Die Qualität des Gehirns ist durch die Vernetzungen zwischen den Nervenzellen bedingt, und die Dichte der Vernetzungen ist abhängig vom Gebrauch. Das ist eines der für die Praxis wichtigsten Ergebnisse der modernen Hirnforschung: die Plastizität des Gehirns. Das Gehirn ist »plastischer« als man bisher dachte. Denn durch Einwirken des Geistes auf das Gehirn kann die Qualität des Gehirns erstaunlich verbessert werden – und zwar in jedem Lebensalter.

Was jedoch die Hirnforschung in Bezug auf das menschliche Bewusstsein kapitulieren lässt, ist die unüberschaubare Vielfalt der Möglichkeiten, mit denen Gehirnzellen untereinander kommunizieren können. Heute sagt man, das menschliche Gehirn habe etwa 300 bis 500 Milliarden Nervenzellen (früher ging man von etwa 200 Milliarden aus). Jede Nervenzelle entwickelt Verknüpfungsstellen (Synapsen) zu anderen Nervenzellen und kann über diese mit ihnen kommunizieren. Die Zahl der Verknüpfungsstellen liegt bei 1000 bis 10.000 pro Nervenzelle. Wenn man diese Zahlen mit der Zahl der Nervenzellen multipliziert, kommt man in etwa auf die Zahl der Synapsen. Wenn man aber nun alle Möglichkeiten der kommunikativen Verknüpfungsmöglichkeiten zwischen dieser unvorstellbaren Zahl von Synapsen ausrechnen wollte, kommt man – so hat die Hirnforschung es formuliert – auf eine Zahl, die größer ist als die Summe aller Atome in allen Universen zusammen.

## Der Geist als Benutzer des Gehirns

Wer aber benutzt diese unvorstellbar große Zahl von Verknüpfungsmöglichkeiten? Die übliche Ansicht in den verschiedenen Wissenschaften (Medizin, Biologie, Psychologie, Psychiatrie und so weiter) lautet, dass das Gehirn den Geist produziert – wie z.B. die Bauchspeicheldrüse die Verdauungssäfte. Man kann sich zwar teilweise dazu durchringen, dass der Mensch – so wie es im Yoga schon seit 5000 Jahren gesehen wird – Geist ist, der einen Körper hat. Man lebt aber dieses Erkenntnis nicht, sondern fällt immer in die Gewohnheit zurück, sich mit dem Körper zu identifizieren. So ist es auch mit dem Gehirn, das eigentlich nichts anderes als ein Organ des Körpers ist, das dem Denken dient.

Da die moderne Hirnforschung offen zugibt, dass sie das menschliche Bewusstsein nicht erklären kann und auch niemals erklären können wird, sind wir ab hier frei in unserem Bemühen, eine eigene Vorstellung zu entwickeln. Dazu muss man jedoch bisherige Lehrmeinungen und Leitlinien etwas beiseite legen, um sich von diesem »Kopfkäfig« zu befreien. Denn wir leben in einer Zeit, in der bisher getrennte Disziplinen wie Wissenschaft, Philosophie und Religion zu einer

einheitlichen Synthese zusammenmünden – so wie es in der Yoga-Wissenschaft schon seit 5000 Jahren der Fall ist.



*Kreativität heißt, sich vom Kopfkäfig zu befreien*

Zunächst haben wir ja schon die Tatsache erwähnt, dass die menschlichen Gehirne fast alle gleich aussehen. Allein das muss uns schon nachdenklich machen. Denn wenn die menschliche Persönlichkeit durch das Gehirn produziert werden würde, müssten alle Gehirne unterschiedlich aussehen. Ein Lehrbeispiel war das Einstein-Jahr. Es gab noch nie so viele Diskussionen und Talkshows über das menschliche Gehirn ganz allgemein und um das von Albert Einstein im Besonderen. Einstein hatte nämlich auf dem Sterbebett verfügt, dass sein Gehirn nach seinem Tode genau untersucht werden müsse, damit die Menschheit erfahren könne, was der Grund für seine Genialität war. Aber wie wir alle wissen, hat man von den Ergebnissen nicht sehr viel gehört – eben weil man keinen großen Unterschied zu anderen Gehirnen fand und dafür keine Erklärung hatte. Allenfalls war die Vernetzung zwischen den Hirnzellen dichter als bei anderen Menschen, mehr aber nicht. Das heißt: Das Gehirn war nicht die Ursache Einsteins Genius, sondern die Ursache dafür war der Geist Einsteins, der dieses Gehirn benutzt hat.

## Das Gehirn als Denkorgan

Und jetzt kommt eine interessante Erkenntnis: Vor etwa zwei Jahren hat erstmals ein pathologisches Institut in Kanada das Einstein-Gehirn als Denkorgan bezeichnet. So ganz allmählich entwickelt sich also die Erkenntnis, dass das Gehirn nicht die Ursache des Geistes ist, sondern ein Instrument, das der Geist benutzt, um sich in dieser Welt auszudrücken. Ein Instrument kann immer gleich aussehen – es kommt nur darauf an, wer es benutzt. Das ist ein wichtiger Schritt, den auch wir bei unseren weiteren Überlegungen gehen und beibehalten wollen. Dieser Schritt ist logisch – und auch verblüffend, weil Yogis das Gehirn immer schon als Denkorgan bezeichnet und mit »citta« benannt haben. Durch Vereinigung des Geistes mit dem Organ »Gehirn« entsteht etwas Neues, ein Denkorgan, mit dem wir denken und auf das wir (von »außen«) einwirken können. Und das ist auch gleichzeitig die kürzeste und prägnanteste Definition von Yoga: »yogaś citta-vṛtti-nirodah« (Patañjali, I.2). Für diesen Satz gibt es unterschiedliche Über-

setzungen. Ich persönlich bevorzuge folgende: »Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Wellen in der Denksubstanz (oder im Denkgorgan, dem Gehirn).«

Es ist immer wieder faszinierend, die seit Jahrtausenden bestehenden Erkenntnisse der Yogis mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft in Einklang zu bringen und dabei festzustellen, dass die Yogis im Bereich des Geistes (und auch in anderen Bereichen) schon damals viel weiter waren, als wir heute sind. Aber wir kommen langsam dahin; denn »Das Ich und sein Gehirn« heißt zum Beispiel ein Buch des Neurophysiologen, Gehirnforschers und Nobelpreisträgers Sir John Eccles. Schon im Titel erkennt man, worum es geht: das Ich (oder besser gesagt: das Selbst) ist Geist und hat ein Gehirn, das es benutzt. Die wichtigsten Aussagen von Sir John Eccles sind:

- »Der Geist des Menschen ist eine vom Nervensystem unabhängige existenzfähige Wesenheit.«
- »Der von Körper unabhängige Geist wirkt von außen auf die mikroskopische Strukturen des Gehirns ein.« (Das ist genau das, was die moderne Hirnforschung unter dem Begriff der »Plastizität des Gehirns« ausdrückt.)



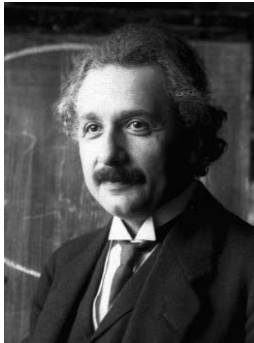
*Sir John Eccles, Nobelpreisträger für Medizin und Physiologie 1963*

Die Hirnforschung hat aber noch einen weiteren Schritt in diese Richtung getan, ohne es zu wissen. So kann man zum Beispiel bereits zehn Sekunden, bevor jemand eine bewusste Handlungsentscheidung trifft, in dessen Gehirn erkennen, wie diese ausfallen wird. Das heißt, der Geist trifft eine Entscheidung, die aber erst bis zu zehn Sekunden später dem Gehirn als Denkorgan mitgeteilt wird. Auch dieses Forschungsergebnis zeigt, dass der Geist nicht das Produkt des Gehirns ist, sondern dass der Geist das Gehirn für seine Zwecke benutzt.

## Das universale Prinzip der Trinität

Der Mensch ist, wie das gesamte Universum nach einem Prinzip aufgebaut, das auch in der Relativitätstheorie von Einstein zum Ausdruck kommt. Seine Formel, die fast jeder kennt, lautet:  $E = m \cdot c^2$ . Das heißt, Energie ist gleich Masse mal dem Quadrat der Lichtgeschwindigkeit. Energie und Materie hängen also eng zusammen und sind über die Lichtgeschwindigkeit miteinander verbunden. Und am Ende seines Lebens sagte Einstein, dass hinter dem Licht ein Bewusstsein sei. Das heißt aber: Das gesamte Universum ist

nach dem Prinzip der Trinität aufgebaut – Bewusstsein, Energie, Materie oder Geist, Seele, Körper. Man kommt also über die Wissenschaft genau zum gleichen Ergebnis wie über die Religion oder über Yoga. Das vermittelt uns die Gewissheit, dass wir im Yoga auf festem Boden stehen – im Einklang mit der modernen Wissenschaft.



Energie und Materie, Albert Einstein:  $E = m \cdot c^2$

Im Übrigen ist es immer wieder erstaunlich, wie die Schaffung von Wörtern bereits deren Bedeutung in sich birgt. Nehmen wir in diesem Zusammenhang zum Beispiel das Wort »Individualität«. Es soll das Besondere, Einzigartige eines Menschen zum Ausdruck bringen – aber im Grunde könnte es auch noch etwas anderes bedeuten. Das Wort »Individualität« kommt aus dem Lateinischen, wobei in = nicht, dividere = teilen, Dualität = Zweiheit bedeutet. So gesehen wäre also der Mensch aufgrund seiner Individualität eine »unteilbare Zweiheit« und zwar aus Körper und Geist, oder besser andersherum: Geist und Körper. Im Yoga heißt es, der Körper ist Bestandteil dieser unruhigen, einem ständigen Wandel, Aufbau, Abbau, Umbau unterworfenen Welt der Materie, die aus umeinander wirbelnden Atomen besteht, während der Geist Bestandteil der stillen Unendlichkeit ist. Daher erlebt man das Gefühl von Ruhe, Frieden und Harmonie, wenn man sich vom unruhigen Körper löst und sich in der Entspannung mit der stillen Unendlichkeit des Geistes identifiziert.

Körper



Mensch



Geist



Die »In-divi-Dualität« des Menschen bedeutet »unteilbare Zweiheit« – aus Geist und Körper.

## Kreativität

Nun haben wir die Voraussetzungen geschaffen, um uns mit dem Begriff der Kreativität und ihren Möglichkeiten zu befassen. Ich habe viele Bücher und Artikel über die Kreativitätsforschung gelesen – aber schlau bin ich nicht daraus geworden. Das Buch von Hartmut von Hentig drückt das auch schon im Titel aus: »Kreativität: Hohe Erwartungen an einen schwachen Begriff.« Die Schwierigkeit, fast könnte man auch sagen Ratlosigkeit, bei der Kreativitätsforschung hat im Wesentlichen zwei Gründe: Einmal weiß man wissenschaftlich noch nicht, wie das Phänomen der Kreativität beim Menschen zu Stande kommt und zum anderen ist man immer auf das Organ »Gehirn« als Ursprung des Geistes fixiert. Kreativität kommt vom lateinischen Wort »creare«, das heißt schaffen, erschaffen. Ursprünglich bezeichnete man mit diesem Wort die Schöpferkraft von Künstlern, Malern, Dichtern, Komponisten, aber man gebraucht es auch für die Fähigkeit von Menschen, die etwas Neues schaffen, was es bisher nicht gab, oder etwas entdecken, was bisher noch niemand entdeckt hatte. Kreativ ist nur der Mensch, Tiere sind es nicht. Vögel bauen ihr Nest immer gleich, und der Fuchs seinen Bau immer auf gleiche Weise. Der Mensch jedoch kann sein Umfeld gestalten und Neues schaffen. Der Mensch ist nach dem Ebenbild Gottes geschaffen, das ist die Botschaft aller Religionen. Gott ist der große Schöpfer, der das gesamte Universum erschaffen hat. Der Mensch ist ein kleiner Schöpfer, der einen Teil dieses Universums gestalten darf. Der Unterschied besteht aber darin: Der göttliche Schöpfer kann aus dem Nichts etwas erschaffen, der menschliche Schöpfergeist kann nur bereits vorhandene Dinge neu gestalten.

## Kreativität durch Intuition

Wir haben für den Vorgang der Kreativität zwei Worte: Intuition und Inspiration. Von der Intuition der Yogis haben wir schon gesprochen. Das Wort »Intuition« kommt von dem lateinischen Wort »intueri«, was soviel heißt wie »wahrnehmen«. Die Yogis haben die wahren Zusammenhänge zwischen Geist, Seele und Körper durch die Intuition erforscht, die sich in der Meditation entwickelt hat. Andere Möglichkeiten hatten sie nicht. Durch Meditation wird das Bewusstsein entwickelt bis zum Überbewusstsein, das Dinge wahrnehmen kann, die Durchschnittsmenschen nicht sehen. Das stand auch als Leitspruch in einem Buch der Histologie (Gewebelehre), das ich als Student gelesen habe: »Das ist das schwerste von allem, mit den Augen zu sehen, was vor den Augen dir liegt.«

Durch Intuition wurden viele Entdeckungen gemacht. Wir wollen ein Beispiel anführen, um uns das Prinzip bewusst zu machen: Archimedes, der griechische Mathematiker, Physiker und Ingenieur der Antike, der in Syrakus auf Sizilien lebte, bekam von dem römischen Herrscher Hiero II. die Aufgabe,

eine neu gefertigte Krone daraufhin zu überprüfen, ob sie aus reinem Gold bestand oder ob vielleicht Blei beigemischt war. Er durfte die Krone dabei nicht verletzen. Archimedes beschäftigte sich sehr intensiv mit diesem Problem und fand durch analytisches Denken allein keine Lösung. Beim Baden in der Badewanne kam ihm eines Abends plötzlich durch Intuition die Lösung. Er sprang vor Begeisterung aus der Wanne und lief nackt, wie er war, durch die Straßen von Syrakus und rief das bekannte Wort: »Heureka« (griechisch: Ich hab's gefunden!). Seine Erkenntnis: Jeder Körper verdrängt sein eigenes Volumen an Wasser. Dann kann man das Volumen eines Elementes wiegen und mit dem gleichen Volumen eines anderen Elementes vergleichen. Die Erkenntnis über das »spezifische« Gewicht der Elemente war geboren.

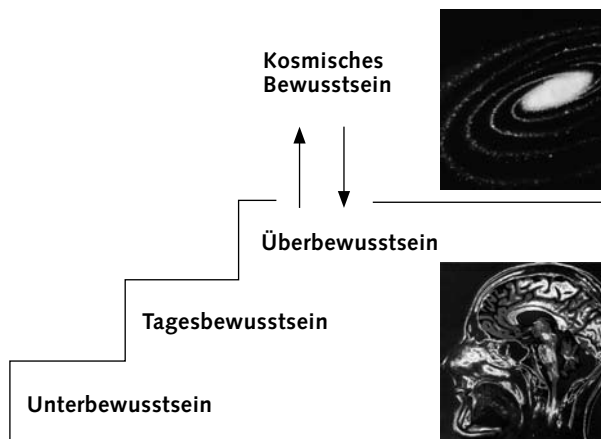
Viele weitere Entdeckungen wurden auf diese Weise gemacht. Zum Beispiel entdeckte Isaak Newton, entspannt in seiner Liege im Garten unterm Apfelbaum, die Fallgesetze durch die herabfallenden Früchte. Und Galileo Galilei entdeckte die Pendelgesetze beim Beten in der Kirche, als er entspannt den Blick nach oben wandte und die Leuchter sah, wie sie in Abhängigkeit von der Länge der Schnur, an der sie hingen, mehr oder weniger hin und her pendelten.

Das Grundprinzip für diese kreativen Entdeckungen war immer: intellektuelle Beschäftigung mit dem Problem, Geduld – und Entspannung. Das ist auch heute noch das Grundprinzip jeder kreativen, intuitiven Erkenntnis. Auch Paramahansa Yogananda beschreibt diese Vorgänge: »Der Durchschnittsmensch gerät auf seiner Suche nach Erkenntnis oft auf Irrwege, weil er sich auf die unentwickelte Wahrnehmungskraft der Sinne oder auf Schlussfolgerungen verlässt, die ihm die Sinne liefern. Aber wenn der Ausgangspunkt falsch ist, sind auch die Schlussfolgerungen daraus falsch. Daher begehen die meisten Menschen, deren Sinne und Geist unentwickelt sind, ständig Fehler. Es ist notwendig, dass Sinneswahrnehmungen und Schlussfolgerungen mit der Intuition zusammenwirken. Dieses Zusammenwirken heißt im Sanskrit »āgama«. Āgama bedeutet soviel wie »innere Wahrnehmung« (also genau das Gleiche wie unser Wort Intuition). Wenn man seine Intuition durch bewusste Übung entwickelt hat und sich ihrer sicher sein kann, sollte man sie immer öfter gebrauchen, um zuerst kleinere und dann auch größere Probleme zu lösen.«

### Instinkt, Intellekt, Inspiration und kosmisches Bewusstsein

Obwohl die Hirnforschung uns keine umfassende Auskunft über das Bewusstsein des Menschen geben kann, wollen wir uns trotzdem mit diesem Phänomen befassen; denn wir können nur dann unser Bewusstsein gezielt entwickeln, wenn wir wissen, wie es funktioniert. Außerdem ist die Erkenntnis über das Bewusstsein des Menschen die faszinierendste Sa-

che der Welt – und auch notwendig, um die zweite Möglichkeit kreativ zu sein, zu verstehen – nämlich das, was wir als Inspiration bezeichnen. Wir können prinzipiell vier Bewusstseinsarten unterscheiden, drei in uns und eine im Kosmos. So kennen wir die Begriffe des Unterbewusstseins und des Tagesbewusstseins und im Yoga auch den Begriff des Überbewusstseins. Schließlich gibt es noch ein Bewusstsein in der Schöpfung, das Kosmische Bewusstsein.



Die Stufen des Bewusstseins.

Das **Unterbewusstsein** enthält alle angeborenen und erworbenen Kenntnisse, Verhaltensweisen, Erfahrungen mit allen Begleitumständen. Es ist sozusagen die »Bank« unseres Bewusstseins, in der unsere geistigen Schätze gespeichert sind. Man könnte auch sagen, das Unterbewusstsein ist die »Software« des Gehirns. Durch die dort gespeicherten Erfahrungen können wir in bestimmten Situationen auch völlig unbewusst und spontan richtig handeln. So ist das Unterbewusstsein die Grundlage unseres **Instinktes**. Der Nachteil des Unterbewusstseins ist, dass es nicht bewerten kann, was positiv und was negativ ist. Es nimmt alles auf, was von »oben« kommt.

Das **Tagesbewusstsein** ist das Bewusstsein, mit dem wir geistig anwesend sind und neue Informationen über die Sinnesorgane und Bewusstseins Ebenen aufnehmen und uns bewusst machen. Das Tagesbewusstsein ist das, was wir unter **Intellekt** verstehen. Hier denken wir logisch, planen und können auch entscheiden, was positiv und was negativ ist. Daher ist das Tagesbewusstsein das wichtigste Bewusstsein, wenn man den geistigen Weg beginnt.

Das **Überbewusstsein** gibt es in unserer Wissenschaft offiziell nicht, aber im Yoga schon. Es ist eine Höherentwicklung des Bewusstseins über das Tagesbewusstsein hinaus und ermöglicht uns, Informationen aus dem Kosmischen Bewusstsein aufzunehmen. Diese Fähigkeit ist eine wichtige Grundlage



der Kreativität, und wir bezeichnen sie als **Inspiration** – wobei »inspirare« eigentlich »einatmen« heißt. Auch hier war man sich bei der Wortgebung offenbar bewusst, dass es sich um Informationen handelt, die nicht aus uns selbst, sondern von außen kommen. Daher sprechen wir auch bei unseren Ideen von »Ein-fällen« oder »Ein-gebungen«.

Nun kommt die schwierige Frage, woher diese Einfälle und Eingebungen kommen; denn es ist ja nicht so, dass sie Stück für Stück entwickelt werden, sondern sie kommen zu gegebener Zeit als vollständige Lösungen, fertig zum Gebrauch. Ein Yogi kann eine Antwort darauf geben, weil er weiß, dass es ein Bewusstsein in der Schöpfung gibt, das als **Kosmisches Bewusstsein** bezeichnet wird. »Moderne« und »wissenschaftlich denkende« Menschen mögen darüber lächeln – aber nicht lange; denn die moderne Evolutionsbiologie ist inzwischen zur gleichen Erkenntnis gelangt und nennt diese Informationsfelder »**Morphogenetischen Felder**« (griechisch: morphe = Gestalt, genao = ich erzeuge). Definition von Rupert Sheldrake:

- ... unsichtbare organisierende Strukturen, die Dinge wie Kristalle, Pflanzen und Tiere formen und gestalten und sich auch organisierend auf das Verhalten auswirken.
- ... enthalten alle gesammelten Informationen aller vergangenen und zukünftigen Geschichte der Evolution.



Rupert Sheldrake

## Kosmisches Bewusstsein und morphogenetische Felder

Aufgrund seiner Untersuchungen hat der Biologe Rupert Sheldrake die These aufgestellt, dass wir nicht nur von magnetischen Feldern (Nordpol, Südpol, Meridiane), Schwerkraft und anderen Energiefeldern umgeben sind, sondern auch von Informationsfeldern. Das sind »unsichtbare organisierende Strukturen, die Dinge wie Kristalle, Pflanzen und Tiere formen und gestalten und sich auch organisierend auf das Verhalten auswirken ... Sie enthalten alle gesammelten Informationen aller vergangenen und zukünftigen Geschichte und Evolution.« Das ist logisch: Die Schöpfung muss ja alle Informationen, die sie für ihre Existenz benötigt, in sich tragen, sonst könnte sie nicht bestehen und sich weiter entwickeln.

Die Darwinsche Theorie der Evolution, die Theorie der Selektion, konnte nicht die Zielgerichtetheit der Entwicklung

der Schöpfung erklären – aber die Theorie der morphogenetischen Felder schon. Das hat Rupert Sheldrake in seinem Buch »Das schöpferische Universum« ganz gut beschrieben. Und das ist genau das, was die Yogis unter dem kosmischen Bewusstsein verstehen. Das heißt aber auch, die Yogis haben schon vor Jahrtausenden das Grundprinzip der Evolution erkannt. Dabei kann man auch hier von dem Wort selbst ausgehen: sowohl »E-volution« (lateinisch »evolvere« = auswickeln) als auch »Ent-wicklung« haben die gleiche Bedeutung. Sie bedeuten eigentlich »auswickeln« und zwar den Keim der Vollkommenheit, der bereits in uns enthalten ist. Die moderne Mega-Theorie der Evolution besagt folgendes: Jedes Wesen entwickelt sich bis zu einem Punkt, an dem es nicht mehr weiterkommt. An dieser Stelle wird eine Antenne aufgebaut, bis man aus den morphogenetischen Feldern (bzw. aus dem Kosmischen Bewusstsein) die Information für die weitere Entwicklung erhält – also von außen, durch Inspiration.

Die Forschungen von Dr. Elisabeth Kübler-Ross über Nahtodeserfahrungen, die von der etablierten Wissenschaft argwöhnisch betrachtet wurden, berichteten neben anderen Erfahrungen vor allem auch über diese: Viele Menschen hatten während einer »Außerhalb-des-Körpers-Erfahrung« (englisch: Out-of-Body-Experience (OBE)) das überwältigende Gefühl der Allwissenheit. Sie wussten zum Beispiel genau, was der Chirurg da unten bei der Operation falsch machte. Nach der Rückkehr in den Körper machten sie meistens einen evolutionären Sprung im Bewusstsein. So haben zum Beispiel einfache Arbeiter studiert und wurden Physiker oder andere Akademiker. Und das wiederum ist genau das, was schon bei Patañjali in den Yoga-Sūtras steht: »In Ihm ist der Same der höchsten Allwissenheit.« (I.25)

## Die Höherentwicklung des Bewusstseins

Wenn das Überbewusstsein uns den Zugang zu Intuition und Inspiration ermöglicht, und dadurch auch den Zugang zur Kreativität, dann müssen wir nun die Frage beantworten, wie man das Tagesbewusstsein höher entwickeln kann, damit Überbewusstsein entsteht. Das kann man im Yoga ganz gut mit den cakren und den fünf Kraftfeldern erklären.

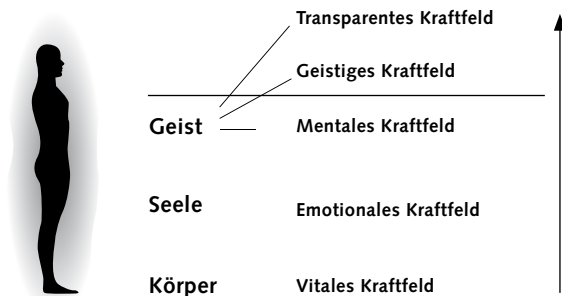


Die Höherentwicklung des Bewusstseins vollzieht sich vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen.

Ohne hier eingehend auf die Lehre der **cakren** einzugehen, wollen wir nur prinzipiell festhalten, dass sie die Energiezentralen im feinstofflichen Leib des Menschen sind und im physischen Körper in den Nervenplexus entlang der Wirbelsäule und im Gehirn verborgen sind. Den cakren werden viele Eigenschaften zugeschrieben (Farben, Klänge, Lebenselemente u.a.). Wichtig für uns sind die geistigen Eigenschaften und die Entwicklung vom Grobstofflichen (mūlādhāra cakra im Steißbein, Lebenselement Erde) zum Feinstofflichen (visuddha-cakra, Nacken-cakra, Lebenselement Äther) bis hinauf zum Gehirn und zum Punkt zwischen den Augenbrauen.

Im Übrigen ist diese Höherentwicklung des Bewusstseins auch in der Bibel beschrieben: »Wie Moses in der Wüste (= in der Meditation) eine Schlange (= kuṇḍalinī) erhöhte, so muss der Menschensohn (= das Körperbewusstsein) erhöht werden, damit jeder, der an ihn glaubt, in ihm das ewige Leben habe.« (Joh. 3,14)

Nur durch die Höherentwicklung des Bewusstseins entwickelt man jene Aufnahmefähigkeit des Überbewusstseins, die uns befähigt, Informationen und Lösungen aus dem Kosmischen Bewusstsein zu empfangen. Dabei ist es wichtig, eine gute Antenne aufzubauen; denn jeder empfängt das, was er durch seine eigene Art von Magnetismus magnetisch anzieht. Durch die Höherentwicklung unseres Bewusstseins entwickelt sich auch unsere geistige Antenne – nach dem Motto: »Wertvolle Menschen haben wertvolle Ziele.« Wenn wir unsere »Antenne« durch eine Höherentwicklung des Bewusstseins verfeinern, werden wir im Laufe der Zeit immer intuitiver und kreativer werden und gute Einfälle und Ideen haben.



*Höherentwicklung des Bewusstseins über die fünf Kraftfelder (kośas)*

Interessant sind in diesem Zusammenhang auch die **fünf Kraftfelder** (kośas) im Yoga, die genau diese Zusammenhänge zum Ausdruck bringen. Im Grunde sind es eigentlich drei Kraftfelder, die unseren Begriffen von Körper, Seele und Geist entsprechen – nur: der Geist wird von den Yogis nicht auf eine Ebene beschränkt, sondern auf drei Ebenen erweitert, so

dass dann fünf Kraftfelder entstehen, die wir im folgenden kurz skizzieren wollen:

**Vitales Kraftfeld (annamaya-kośa):**

Unser grobstofflicher physischer Körper mit seinen physischen Bedürfnissen nach Nahrung, Selbst- und Arterhaltung und den damit zusammenhängenden Triebkräften (materielle Existenz, Erwerbstrieb, Geschlechtstrieb).

**Emotionales Kraftfeld (prāṇamaya-kośa):**

Hat direkt mit der prāṇa-Kraft und der Atmung zu tun. Hier finden sich Gemüts- und Gefühlsbewegungen, Wunsch- und Empfindungskräfte. Auch Gestaltungstrieb und künstlerische Anlagen sind hier zu finden.

**Mentales Kraftfeld (manomaya-kośa):**

Dieses Kraftfeld hat das zum Inhalt, was wir unter Intellekt verstehen: Denken, Logik, Berechnung, Begriffsbildungen. Das ist jenes Kraftfeld, das wir meistens mit unserem Geist gleichsetzen, was aber im englischen nur dem »mind« entspricht - aber nicht dem »spirit«.

**Höhermentales Kraftfeld (vijañāmaya-kośa):**

Höherer Erkenntnisbereich, höheres geistiges Kraftfeld. Hier entspringen unsere religiösen Antriebe sowie höhere geistige Eigenschaften wie Weisheit, Reinheit, Freiheit und Wahrhaftigkeit.

**Reines Sein, das Selbst, der Ātman (ānandamaya-kośa):**

Die transzendente Ebene, Fundament des Seins, höchste göttliche Erfahrung. Der oberste Pol unserer Persönlichkeit.

**Wechselspiel zwischen Identifizierung und Loslösung**

Je nach dem, mit welchen dieser Ebenen unseres Bewusstseins wir uns identifizieren, so ist auch unser gesamtes Bewusstsein. Die Identifizierung wechselt je nach Lebenssituation und geistiger Entwicklung. Die Höherentwicklung des Bewusstseins besteht also eigentlich darin, uns von der Identifizierung mit den niederen Kraftfeldern zu lösen und die mit dem höchsten Kraftfeld (ānandamaya-kośa), unserem Selbst, durch gute Gedanken und Gefühle sowie durch Meditation zu erreichen. Wenn man sich vom Grobstofflichen (vitales Kraftfeld bzw. annamaya-kośa) zum Feinstofflichen (Reines Sein bzw. ānandamaya-kośa) entwickelt, verfeinert sich auch das Bewusstsein vom Instinkt über den Intellekt bis zur Inspiration.



Kraftfelder, Inspiration, Kreativität.

Auch das Problem der Identifizierung haben die Yogis erkannt, wie man ebenfalls bei Patañjali nachlesen kann: »Durch Identifizierung (svarūpa) mit den Wellen in der Denksubstanz ist er (der Yogi) anderswo.« (I.4) Nur wenn die Wellen in der Denksubstanz zur Ruhe gebracht werden, ruht der Sehende (der Yogi) in seiner Wesensidentität (Patañjali I.2-3).

Der Weg der Höherentwicklung des Bewusstseins wird bei Patañjali auch noch an einer anderen Stelle beschrieben: »Diese drei – Konzentration, Meditation, Einssein (samādhi) – werden zusammen als Sammlung (saṃyama) bezeichnet. Ihre Meisterung führt zur Weisheitsschau.« (III.4-5)

## Intelligenzquotient (IQ) und Kreativität

Das Gehirn wird oft mit einem Computer verglichen. Die Folge ist, dass man heute zu viel Wert auf das Anhäufen von Daten legt. So schreibt der Hirnforscher Prof. Dr. Bernd Fischer: »Offensichtlich kann übertriebenes Faktenlernen einem die Zeit stehlen, über das Gelernte nachzudenken. Faktenlernen kann verdummen.« Und der große Psychosomatiker Thure von Uexküll schreibt: »Das menschliche Gehirn ist kein Eimer, der gefüllt werden, sondern ein Feuer, das entfacht werden muss.« Das gelingt durch Begeisterung – und durch zusätzliche Benutzung auch der rechten Hirnhälfte, indem man lernt, in Bildern zu denken. Das fördert Gedächtnisleistung und Kreativität. Das bildhafte Denken von Einstein war sogar so ausgeprägt, dass er oft Schwierigkeiten hatte, die in der rechten Hirnhälfte erzeugten Bilder in Worte zu kleiden. Intelligenz besteht darin, beide Hirnhälften zu benutzen und das Erkannte im Leben umzusetzen.

Prof. Dr. Bernd Fischer: »Seelisch gesund ist derjenige, dessen analytisches und ganzheitliches Denken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander steht.« Aber auch wenn wir beide Gehirnhälften benutzen, können wir uns zwar über eine besser ausgebildete Kreativität freuen – aber trotzdem ist unser Geist immer noch durch die begrenzten Fähigkeiten des Organs Gehirn eingegrenzt. Durch Lösung der Identifizierung (svarupa) mit dem Organ Gehirn, wird der Geist frei. Deswegen entwickeln sich durch Loslösung (Entspannung)

und Innenschau (Meditation) Überbewusstsein, Intuition und Inspiration noch weiter.

## Das geistige Auge

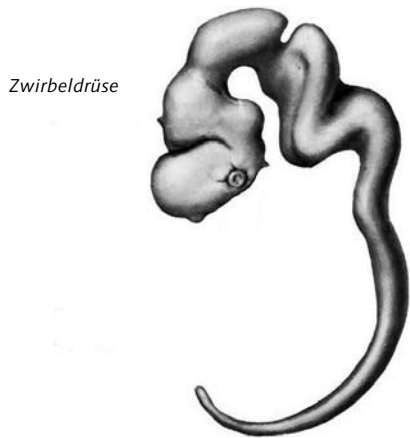
Die beiden physischen Augen enthüllen uns das Reich der Materie, während das geistige Auge im Punkt zwischen den Augenbrauen (ājñā-cakra), das Auge der Intuition, uns das Tor zum Kosmischen Bewusstsein öffnet. Das geistige Auge ist für den Yogi so wichtig, dass es sehr viele Namen bekommen hat, wie zum Beispiel »spirituelles Auge«, »Drittes Auge«, »Stern der Weisheit«, »Höhle des Schweigens« und »Höhle des Friedens«, das heißt, die Höhle innerer Stille, in die sich der Yogi zurückzieht, um dort im verborgenen zu leben. Interessant ist auch die Bezeichnung »Stern im Morgenland«; denn der Yogi projiziert die Himmelsrichtungen auf den menschlichen Körper. So ist oben am Kopf Norden, an den Füßen Süden, im Rücken Westen – und vorne Osten, Orient, Morgenland. Vielleicht ist es auch dieser Stern der Intuition, dem die Weisen aus dem Morgenland gefolgt sind, um seinerzeit das Jesuskind zu finden. Denn dieser Stern, der als leuchtend beschrieben wurde, wurde damals von keiner Sternwarte registriert, obwohl die Aufzeichnungen sehr genau waren.

In unserer Bibel wird das geistige Auge ebenfalls erwähnt und als »einfältiges Auge« bezeichnet: »Das Auge ist des Leibes Licht. Wenn nun dein Auge einfältig wird, so wird dein ganzer Leib licht sein. So schau darauf, dass nicht das Licht in dir Finsternis sei.« (Lukas 11,34-35). Diese Stelle kann man nur mit Yoga-Wissen verstehen. Wer es nicht hat, übersetzt diese Stelle nicht richtig. So heißt es z.B. in neueren Bibelübersetzungen: »Wenn dein Auge gesund ist...« oder so ähnlich. Allerdings kommt man an der Einzahl nicht vorbei. Und in der griechischen Urschrift heißt es eindeutig: »ophthalmos (= Auge) haplous (= einfach) es (=ist).«

Das geistige oder »einfältige« Auge befindet sich im feinstofflichen Leib (Astral Leib) des Menschen. Auch das steht in unserer Bibel, nämlich in der Offenbarung des Johannes: »Ich war im Geist an des Herrn Tag. ... Und als ich mich wandte, sah ich sieben goldene Leuchter (= die sieben cakren). ... Und mitten unter den sieben Leuchtern sah ich einen, der war eines Menschen Sohne gleich (= Astralleib). ... Sein Haupt aber und sein Haar waren weiß wie weiße Wolle (= sahasrāra-cakra), wie der Schnee, und seine Augen wie eine Feuerflamme (= geistiges Auge) ...« (Offbg. 1, 10 ff.) Der physische Sitz des geistigen Auges im menschlichen Körper wird der Zirbeldrüse (Corpus pineale) zugeschrieben. Das ist sehr faszinierend; denn in der Zirbeldrüse wird das Hormon Melatonin produziert – und sonst nur noch an einer einzigen Stelle im Körper, nämlich in der Netzhaut der physischen Augen. So besteht also eine Beziehung zwischen den physischen Augen und dem geistigen Auge. Interessant ist auch die Tat-

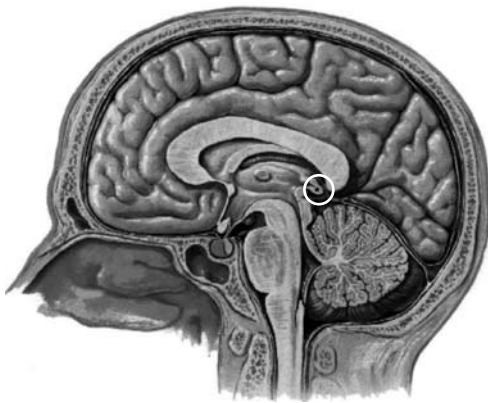


sache, dass sich im Verlauf der embryonalen Entwicklung des Menschen die Zirbeldrüse, etwa in der siebten Woche, genau im Punkt zwischen den Augenbrauen befindet.



*Embryo in der siebten Woche: Die Zirbeldrüse befindet sich genau im Punkt zwischen den Augenbrauen.*

Erst später stülpt sich das Großhirn darüber, was dazu führt, dass die Zirbeldrüse in der Mitte des Kopfes zu liegen kommt.



*Die Zirbeldrüse liegt fast genau in der Mitte des Gehirns.*

Durch Konzentration auf den Punkt zwischen den Augenbrauen während der Meditation wird das geistige Auge allmählich entwickelt. Diese Entwicklung kann durch die Übung von yoti-mudrā (nach Yogananda) beschleunigt werden.



*Das »dritte Auge«, Die Entwicklung des geistigen Auges wird durch die Übung des yoti-mudrā gefördert.*

### Warnung

Wir haben nun faszinierende Zusammenhänge besprochen, durch die man im Yoga seine intuitiven Fähigkeiten verbessern und dadurch auch seine Kreativität entwickeln kann. Doch muss an dieser Stelle eine Warnung ausgesprochen werden, wie es auch viele Yogis getan haben. So hat zum Beispiel Vivekananda geschrieben: »Wahre Inspiration widerspricht nie der Vernunft, sondern erfüllt sie vielmehr. Wie sie es die großen Propheten sagen hörten: »Ich bin nicht gekommen, um aufzulösen, sondern um zu erfüllen«, so kommt Inspiration stets als Erfüllerin der Vernunft und befindet sich in Übereinstimmung mit ihr.«

Das heißt: Man muss immer, wenn man glaubt, eine intuitive Erkenntnis zu haben, das Ergebnis mit der Vernunft (dem Intellekt) überprüfen; denn die Gefahr ist groß, dass der Mensch Eingebungen aus dem Überbewusstsein mit Wunschbildern aus dem Unterbewusstsein verwechselt. Da es nur eine Wahrheit gibt, muss eine wahre Erkenntnis, die man durch Intuition oder Inspiration gewonnen hat, immer auch mit der Vernunft überprüfbar sein und darf ihr nicht widersprechen.

So schreibt auch Yogananda: »Es ist gefährlich, sich auf unentwickelte intuitive Fähigkeiten zu verlassen. Es wurden schon viele Irrtümer begangen, weil die Menschen nicht zwischen direkter intuitiver Wahrnehmung durch das Überbewusstsein und den Einbildungen aus dem Unterbewusstsein unterschieden haben.«

### Mit Verstand Hand in Hand

Intuition und Inspiration sind wichtige Erweiterungen unseres Bewusstseins. Sie sind Grundlagen unserer Kreativität und fördern die Sicherheit unserer Entscheidungen im praktischen Leben. Notwendig ist aber, dass wir nach wie vor unsere Vernunft (Intellekt) in richtiger Weise gebrauchen – am besten in harmonischer Zusammenarbeit mit unseren Erfahrungen, die im Unterbewusstsein gespeichert sind, und den Eingebungen, Ideen und Einfällen, die wir über das Überbewusstsein erhalten.

## Intuition kann durch folgende Methoden entwickelt werden:

1. Durch richtigen Gebrauch des Verstandes. Man sollte ein Problem zunächst immer durch den Verstand, durch analytisches Denken und geduldiges Überlegen angehen. Vielleicht kann man das Problem schon auf diese Weise lösen - oder zumindest eine Antenne aufbauen, um die Lösung über das Überbewusstsein zu erhalten.
2. Tägliche Selbstbetrachtung und Selbstprüfung. Fehlvorstellungen und Voreingenommenheiten abbauen. Wenn man die Rolle eines Beobachters einnimmt, kann man alle Probleme besser lösen.
3. Höherentwicklung des Bewusstseins vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen. An der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit arbeiten - nach dem Motto: »Wertvolle Menschen haben wertvolle Ziele.« Dadurch entwickelt sich eine Antenne für das Gute. Die Folge sind gute Einfälle und Ideen.
4. Tiefe der Gedanken und zielbewusstes Handeln. Wenn man hektisch und oberflächlich denkt, trifft man oft falsche Entscheidungen. Auch und vor allem in der heutigen Zeit sollte man sich für wichtige Entscheidungen Zeit nehmen.
5. Innere Ruhe und Entspannung. »Das Zur-Ruhe-Bringen der Wellen in der Denksubstanz erlangt man durch Übung (abhyasa) und Loslösung (vairāgya).« (Patañjali I.12).
6. Durch Meditation und Konzentration auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Danach an der friedlichen Nachwirkung der Meditation festhalten.

### »Intuition kann alle Probleme lösen«, schreibt Yogananda. Man muss nur folgendermaßen vorgehen:

1. Sich zuerst mit dem Intellekt (= Verstand, Vernunft) mit dem Problem ausgiebig, tief und geduldig befassen und dadurch eine Antenne für den Empfang der Lösung aufbauen .
2. Geduldig warten, bis die Lösung kommt – entweder darüber schlafen oder sich auf irgendeine andere Weise entspannen (Yoga, Meditation, aber auch Spaziergänge, Waldlauf usw.).
3. Wenn man die Lösung empfangen hat – und das ist oft ein ganz sicheres, unbeirrbares Gefühl – sollte man sie noch einmal mit dem Verstand überprüfen. Erst wenn die Lösung mit dem Verstand übereinstimmt, sollte man sie durch richtige Handlung in das Leben einfließen lassen.

Zum Schluss noch ein weiteres Zitat von Yogananda zu diesem Thema: »Meditiert daher regelmäßig, am Morgen und am Abend. Dann bleibt nach der Meditation noch eine Zeit lang ruhig sitzen, um den inneren Frieden zu genießen. Dieses Gefühl, das sich als tiefer Friede bemerkbar macht, wird Intuition genannt. Wenn man täglich von dieser Kraft Gebrauch macht, wird sie sich ganz von selbst weiterentwickeln.«

*Dr. med. Peter Konopka*

## Literatur

- 
- Sukadev Volker Bretz, Die Yogaweisheit des Patañjali für Menschen von heute. Verlag Via Nova, 2005
- 
- John C. Eccles, Karl R. Popper, Das Ich und sein Gehirn. Piper, 2005
- 
- Hartmut von Hentig, Kreativität: Hohe Erwartungen an einen schwachen Begriff. Beltz, 2000
- 
- Dr. Peter Konopka, Entspannung und richtige Atmung. Der Weg zu Ruhe und Gelassenheit. Econ, 2005
- 
- Rupert Sheldrake, Das schöpferische Universum: Die Theorie der morphogenetischen Felder und der morphischen Resonanz. Scherz-Verlag, 2008
- 
- Svāmi Vivekananda, Rāja-Yoga: Der Pfad der Konzentration. Phänomen Verlag, 2007
- 
- Paramahansa Yogananda, Autobiographie eines Yogi. O.W. Barth, 1995