

Christian Dittrich-Opitz

Die Entwicklung  
des menschlichen  
Gehirnpotentials

# **A**bkürzung zur **F**reiheit

HANS-NIETSCH-VERLAG



Christian Dittrich-Opitz

# **Abkürzung zur Freiheit**

Die Entwicklung des menschlichen  
Gehirnpotentials

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

Übersetzt aus dem Amerikanischen  
von Eric Kearney

© Hans-Nietsch-Verlag 2001

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

4. Auflage, November 2016

Lektorat: Ulli Berndt

Korrektur: Thomas Menzel

Gestaltung: Kurt Liebig

Druck: SOWA Sp. z o.o., Piaseczno/Polen

Hans-Nietsch-Verlag  
Schauinslandstr. 136 h  
D-79100 Freiburg

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

ISBN 978-3-934647-37-4 (Print)

ISBN 978-3-86264-487-2 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-488-9 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-489-6 (PDF)

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

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

## Einleitung

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

**Albert Einstein**

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

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

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

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

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



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

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

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

*Christian Opitz*



Kapitel 1

## **Das höchste Potential des menschlichen Gehirns**

## Das innere Wissen der Realität

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

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

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

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

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

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

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

## **Die zweite Implikate – warum alles perfekt ist**

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Als das Eine ist es  
jenseits von alledem.

Es ist einfach die direkte,  
essentielle und vollkommene  
Wahrheit.