

## Das erleuchtete Gehirn

„Kluge Menschen suchen sich die Erfahrungen selbst aus, die sie zu machen wünschen.“ (Aldous Huxley)

**E**rleuchtung. Einige der klügsten Köpfe der Welt richteten ihr ganzes Trachten auf diesen Zustand, der doch so schwer zu fassen ist. Unzählige Menschen widmen ihr Leben der Suche danach. Wir sehen Bilder von Mönchen, die friedlich auf Meditationskissen sitzen, von ins Gebet vertieften, knieenden Nonnen, von Schamanen in der Wildnis des Amazonas. Diese Darstellungen erleuchteter Menschen mögen der Wahrheit entsprechen, sie erwecken aber auch den Eindruck, der ersehnte Zustand sei einer privilegierten Minderheit vorbehalten.

**W**ir dagegen glauben, dass jeder Erleuchtung erlangen kann, wenn er bereit ist, die nötige Zeit und Mühe aufzuwenden. Um diesen Zustand zu erreichen, muss man keineswegs ein Leben führen, das mit dem Überleben in der modernen westlichen Welt unvereinbar ist. Der Lohn der Erleuchtung liegt nicht nur darin, das spirituelle Wissen kontemplativer Mystiker zu erlangen. Er kann auch darin bestehen, dass ein innovativer Wissenschaftler die DNA-Sequenzierung entdeckt, ein fantasievoller Koch eine köstliche Mahlzeit zubereitet oder ein wissender Künstler ein inspirierendes Meisterwerk schafft. Wir glauben, die Erleuchtung bietet jedem Menschen die Möglichkeit zu Innovation, außerordentlicher Kreativität und innerem Frieden.

**W**ir glauben ferner, dass wir die Suche nach der Erleuchtung beschleunigen können, indem wir uns einer Praxis widmen, die darauf ausgerichtet ist, die Kraft der höheren Hirnfunktionen zu wecken. Sind sie aktiv, können wir unser Leben sowohl auf spiritueller als auch auf biologischer Ebene verändern. Um den ersehnten Bewusstseinszustand zu erlangen, müssen wir allerdings nicht nur die uralten Erleuchtungstechniken meistern, sondern auch die Gesundheit unseres Gehirns auf Zellebene wiederherstellen. Beide Ziele sind untrennbar miteinander verbunden.

**W**ut, Angst, Eifersucht, Gier und Sorge sind alltäglich, aber sie untergraben unseren inneren Frieden und unser Selbstwertgefühl. Selbst an einem Meditationswochenende oder beim Spaziergang in der Stille des Waldes jagen wir Gedanken hinterher, erstellen To-Do-Listen, sorgen uns um unvollendete Aufgaben und ungelöste Situationen. Wir können uns noch so sehr bemühen, still dazusitzen und den Geist zu leeren, er kehrt immer wieder zu den unerledigten Angelegenheiten in unserem Leben zurück.

**W**arum arbeitet ihr Gehirn nicht optimal, sondern verläßt sich lieber auf die neuronalen Netze, die von den prähistorischen, auf ein Überleben um jeden Preis ausgerichteten Gehirnregionen - dem Reptiliengehirn und dem limbischen System - angelegt wurden? Wie können wir die von uralten Verdrahtungen erzeugten giftigen Gefühle, also die aufgrund schlechter Erfahrungen entstandenen Konditionierungen, überwinden? Durch Heilung des prähistorischen Teils des Gehirns und Aktivierung neuerer, höherer und weiter entwickelter Gehirnstrukturen - den Neokortex und vor allem den präfrontalen Kortex. Dies wird Ihnen helfen,

ohne Angst, Mangeldenken und Wut zu leben. Dafür wird die Bildung neuer neuronaler Netze sorgen.

**B**is vor kurzem waren die meisten Hirnforscher der Ansicht, das menschliche Gehirn sei nur in den ersten Jahren der kindlichen Entwicklung formbar und das Fenster für eine mögliche Neuverkabelung würde sich im Alter von etwa sieben Jahren schließen. Das Gehirn eines Fötus oder eines Kleinkindes hat tatsächlich eine gewisse Ähnlichkeit mit einem trockenen Schwamm und kann Wissen, Überzeugungen und Verhaltensweisen aller Art aufsaugen, die zum Überleben in seiner neuen Umgebung nötig sind. Die Annahme, das Gehirn ließe sich ab einem bestimmten und sehr frühen Zeitpunkt nicht mehr neu verkabeln, wurde jedoch inzwischen



widerlegt. Jüngste neurowissenschaftliche Forschungen bestätigen, dass wir durchaus neue Gehirnzellen bilden und die vorhandene Vernetzung beeinflussen können. Sobald wir unsere Nervenzellen mit Nährstoffen versorgen, die in der normalen Kost nicht ausreichend vorhanden sind, und uns geistig anregenden Aktivitäten widmen, können wir neue neuronale Netze bilden. Sie werden uns helfen, einschränkende Überzeugungen und Verhaltensweisen abzulegen sowie verloren geglaubte Gefühle wie Freude, Optimismus und Ruhe wiederzufinden. Um in den Genuss dieser Vorzüge zu kommen, müssen sie zunächst herausfinden, wie das Gehirn funktioniert und was ihre Mitochondrien schwächt.

Neurowissenschaftlich gesprochen ist die Erleuchtung jener Zustand, in dem die Mitochondrien und das Gehirn optimal funktionieren und wir sowohl Wohlbefinden und inneren Frieden als auch den Wunsch haben, zu erschaffen und zu erneuern. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen. Sie haben Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen, wie vital Sie sind, wie Sie altern und vielleicht sogar darauf, wie Sie einmal sterben werden. Ihre Aufgabe ist es, alte Zellen zu entsorgen und durch neue zu ersetzen, was völlig automatisch und ohne Ihr bewusstes Zutun geschieht. Die Mitochondrien werden davon beeinflusst, welche Nahrungsmittel Sie verzehren, wie viele Kalorien Sie aufnehmen, wie viel Sport sie treiben und wie gut Sie mit bestimmten Nährstoffen versorgt sind.

Es existiert inzwischen ein Zugang zu den entscheidenden Informationen, die in der mitochondrialen DNA verschlüsselt sind. Da Sie die von den freien Radikalen im Gehirn angerichteten Schäden bislang nicht beheben konnten, war dieses Wissen wie durch ein Passwort geschützt. Doch wenn Sie diesen Code knacken, werden Sie den von Krankheiten bestimmten Weg verlassen, der im Westen vielen Menschen von der Wiege bis zur Bahre vorgezeichnet ist. Die gesunden Mitochondrien werden dann dafür sorgen, dass jene Gene zum Zuge kommen, die der Gesundheit des Gehirns und der Langlebigkeit des Körpers dienen, und dass Sie die Leiden und Traumata Ihrer Herkunftsfamilie nicht mehr weitergeben müssen.

„Das erleuchtete Gehirn“, Albert Villoldo & David Perlmutter, Goldmann



**Einführungsabend mit Filmvorführung & Mantrensingen:**

Freitag, 25. November 2011 – 20:00 Uhr – Eintritt frei

**Kriya Yoga Workshop:**

Samstag, 26. November 2011 – 10-16 Uhr  
 Sonntag, 27. November 2011 – 10-16 Uhr  
 Teilnehmergebühr: € 210,-/Ermäßigt 180,-

Die Teilnehmergebühr versteht sich inklusive Lehrmaterial

**Voranmeldung notwendig!**

**Ort:** Jaya Yoga Zentrum  
 Westermühlstr. 28  
 80469 München

**Info & Anmeldung:**

Tel.: 030/83103975  
 info@hamsayoga.de – www.hamsayoga.de



Diana Richardson

## ZEIT FÜR OFFENHEIT

Briefe über Sex und Liebe

„Nun bin ich über  
 50 Jahre alt und  
 habe mich noch  
 nie im Leben  
 so sehr als  
 Frau gefühlt!  
 Und das  
 Liebemachen  
 war noch nie  
 im Leben so  
 eine erfüllende  
 Angelegenheit.  
 Ich vermeide  
 mich vor  
 dieser Kraft.“

ISBN 978-3-942502-06-1 - 14,95 €

**innenwelt verlag**