

Identifikation

Unser Gehirn verfügt über schätzungsweise 1.000.000.000.000 Gehirnzellen (Neuronen). Jede dieser Neuronen hat eine Verknüpfungsmöglichkeit von einer Eins mit 28 Nullen. Das bedeutet, dass die gesamte Zahl der Verknüpfungsmöglichkeiten im Gehirn ausgeschrieben eine Eins gefolgt von 10,5 Millionen Kilometer Nullen wäre. Nach Prof. Anokhin

- Lernen bedeutet, Verknüpfungen auszubilden
- Für unser Überleben müssen wir viele Konzepte und Muster erlernen. Das ist sinnvoll und notwendig. Es handelt sich um unser **funktionales Ich**.
- Dieses funktionale Ich bleibt auch bei einem Erleuchteten bestehen.
- Probleme entstehen, sobald wir beginnen, uns mit Konzepten und Mustern zu identifizieren, Konzepte also als Wahrheit zu betrachten. Wir verlieren dabei unsere ursprüngliche Lebendigkeit aus dem Blick.
- Je stärker die Identifikation, desto ausschließlicher das Gefühl von Wahrheit
- Die Identifikation mit dem funktionalen Ich nennen wir Persönlichkeit oder Ego.
- Die Identifikation mit Konzepten und Mustern gilt es aufzulösen, nicht die Muster und Konzepte selbst! Dadurch wird unsere ursprüngliche Natur wieder erfahrbar (= Erfahrung von Essenz) und wir können neue Wege gehen (= Wahlfreiheit)
- Innere Arbeit bedeutet also das Auflösen von Identifikationen mit unserer Persönlichkeit. Sie besteht aus unseren Identifikationen mit Konzepten, Vorstellungen, Vorlieben, Abneigungen, Denk-, Gefühls-, Verhaltens- und Wahrnehmungsmustern.

Übung:

- Sag mir, wie automatische Muster dein Leben bestimmen?
- Sag mir, was ist richtig daran, automatisch zu funktionieren?
- Sag mir, was ist richtig daran, Muster zu verlassen?
- Betrachte Muster und Kreativität in der Natur.

Grundstrategien der Abwehr

1. Wir **kämpfen** darum, die essentielle Qualität, die uns fehlt, z.B. Liebe, im Außen zu finden, z.B. in der Partnerschaft. Wir benützen dazu häufig Strategien wie Anpassung, Leistungsorientierung, sich-Klein-Machen oder Lieb-Sein, um die jeweilige Qualität von außen zu bekommen.
2. Wir flüchten uns in **Ablenkungen** wie Unterhaltung, Fernsehen, Drogen, Suchtmittel, um die Unerfülltheit nicht spüren zu müssen. Unsere moderne Medien- und Unterhaltungsgesellschaft unterstützt und verstärkt diese Neigung.
3. Wir **resignieren, verdrängen** die Sehnsucht und bilden die Überzeugung aus, auch ohne die jeweilige Qualität gut leben zu können. Dabei wird man meistens sehr hart. Eine besondere Variante von Resignation wäre der Satz: „Das Leben muss weitergehen.“ Man stützt sich aufs Funktionieren und lässt der Sehnsucht und der Trauer keinen Raum.