



## Seele

Achte auf deine Seele.

Respektiere deine eigene Grenzen. Erkenne die Farben der Gefühle und lerne zu unterscheiden, ob sie aktuell oder von der Erinnerung getragen werden.

Sei achtsam im Umgang mit Anderen.

Achte darauf, mit wem und warum es dir gut geht.

Schätze die Momente der Begegnung mit Anderen und betrachte schwierige Situationen mit Humor und Mitgefühl, nicht Selbstmitleid mit dir.

Lerne tiefe Gefühle, ob schmerzhaft oder lustvoll, entspannt und **ohne Gier** anzunehmen.

Wenn du mit Anderen in Kontakt bist, spüre den Tanz auf der Grenze.

Sei bereit in der Begegnung mit offenem Herzen, deine Horizonte zu erweitern.

Deine Seele und die Seele des Anderen sind verbunden. Schmerz und Leid, dass du anderen übergibst, kommen zu dir zurück.

## Spiegelneuronen

Spezielle Neuronen im prämotorischen Cortex bilden einen Mechanismus zur Erkennung der Bedeutung von Handlungen, die von anderen ausgeführt werden, die von Giacomo Rizzolatti (Universität Parma) plakativ "Spiegelneuronen" genannt wurden, weil sie auch dann aktiv sind, wenn bestimmte Bewegungen von anderen Lebewesen vollzogen werden. Vittorio Gallese (Universität Parma) untersuchte den prämotorischen Cortex, der für die Planung und Ausführung zielorientierter Bewegungen gebraucht wird. Zufällig beobachtete er, dass dieselben Neuronen bereits in Erregung gerieten, wenn ein Versuchsleiter Gegenstände in die Hand nahm, mit denen eine Aufgabe verbunden war. Lagen diese Gegenstände unbewegt auf einem Tisch, blieben auch die Nervenzellen ruhig. Offensichtlich diente das motorische Zentrum nicht zur Objekterkennung, sondern es steuerte die Bewegungen und war darüber hinaus in der Lage, Ziele und Absichten einer fremden Handlung vorauszusehen und zu deuten. Weitere Experimente brachten die Bestätigung: Die Versuchstiere konnten die Absichten des Forschers erraten. Vermutlich sind diese "Spiegelneuronen" in der Lage, das Verhalten des anderen zu deuten und zu verstehen. Sympathie und Einfühlung, Lernen durch Nachahmung und alle Formen der menschlichen Kommunikation könnten von solchen Spiegelneuronen ausgehen.



Beim Menschen fanden Giacomo Rizzolatti, Scott Grafton und Marco Iacoboni zwei Hirnregionen, die bei der Beobachtung von Bewegungen aktiviert werden: die obere linke Schläfenfurche und darüber das motorische Sprachzentrum (Broca-Zentrum), das dem prämotorischen Cortex bei Primaten entspricht. Diese Forschungsergebnisse stützen die Annahme, daß sich die menschliche Sprache eher von einem alten, gestischen Kommunikationssystem aus entwickelt hat als direkt von einer stimmlichen Kommunikation, wie andere Wissenschaftler vermuten. Rizzolatti und Michael Arbib glauben, dass aus der Fähigkeit der Primaten, Gedanken zu lesen und fremdes Handeln zu verstehen, auch die menschliche Sprachfertigkeit entstanden sein könnte. Aus dem inneren Dialog zwischen einer beobachteten Bewegung und der Reaktion der Spiegelneuronen könnte das Bedürfnis entstanden sein, Handlungen und Gefühle durch Zeichen auszudrücken. Vilayanur Ramachandran (San-Diego-Universität) sieht in der höheren Entwicklung des Systems der Spiegelneuronen beim Menschen den wichtigsten Schlüssel für die Entstehung der menschlichen Kultur.

Der Psychotherapeut Joachim Bauer von der Universität Freiburg zeigt in seinem Buch "Warum ich fühle, was Du fühlst" nicht nur auf, wie diese emotionale Resonanz neurobiologisch funktioniert, sondern auch, welche existentielle Bedeutung die Spiegelneuronen für unser Zusammenleben haben. "Wir haben ein inneres Simulationsprogramm, das uns automatisch in die Lage bringt, selbst zu erleben, was wir beim anderen beobachtet haben", erklärt der Experte. Durch neue Verfahren können die Neuronen nun sichtbar gemacht werden, die beim Beobachten von Handlungen und Emotionen aktiv sind. Verblüffenderweise werden zum Beispiel beim Beobachten von Schmerz genau die Nervenzellnetzwerke aktiv, die auch beim selbst erlebten Schmerz feuern.

Das heißt, wir erleben den Schmerz eines anderen mit unseren eigenen, für Schmerz zuständigen Nervenzellen. Einfache Spiegelreaktionen begegnen uns ständig im Alltag: Unbewusst imitieren wir etwa Bewegungen und Haltungen eines Gesprächspartners. Damit wird nicht nur eine kontinuierliche, gleich laufende Aufmerksamkeit hergestellt.

Die neuronalen Resonanzen versorgen uns auch mit intuitivem Wissen über Absichten von Personen in unserer Nähe, lassen uns nicht nur Handlungsfolgen vorwegnehmen, sondern auch mit dem anderen mitempfinden. Spiegelreaktionen sind demnach die Basis für das Entstehen von Intuition und Empathie.



Intuitiv, schnell, automatisch. Der Vorteil der spontanen, intuitiven Wahrnehmung liege darin, dass sie "intuitiv, schnell und automatisch" sei, so Bauer, und zwar "vor allem da, wo schnelle Reaktion notwendig ist". Außerdem habe sie den Vorteil, "dass sie uns emotional miteinander verbindet, also uns zwischenmenschlich in Korrespondenz hält", beschreibt der Psychotherapeut.

Die Entdeckung der Spiegelneurone lässt auch die Wurzeln von Empathie, Einfühlungsvermögen und nicht-begrifflicher Intersubjektivität verstehen und damit auch die Grundlage unseres sozialen Zusammenlebens. Das macht die neuronalen Vorgänge auch für die Philosophie interessant."

Damit ist auch die Verknüpfung des Aspektes der Seele im Tantra erfahrbar. Dieses filigrane Kunstwerk, das sich in unserem Dasein befindet, registriert gemeinsam mit dem Geist jedwede verletzende oder zerstörende Handlung und reflektiert diese. Damit erklärt sich auch, dass es offensichtlich keine Unterscheidungen des Tantra in links- und rechtshändig, rot oder weiss ergibt, sondern nur in mitfühlendes und weisheitsvolles Handeln im Einklang mit unseren Seelen oder missbrauchendes, unachtsames oder entwertendes Handeln.

Tara Sattva Tantra Institut  
Gierather Str. 70  
51469 Bergisch Gladbach  
02202 284848  
shanti@tarasattvatantra.de