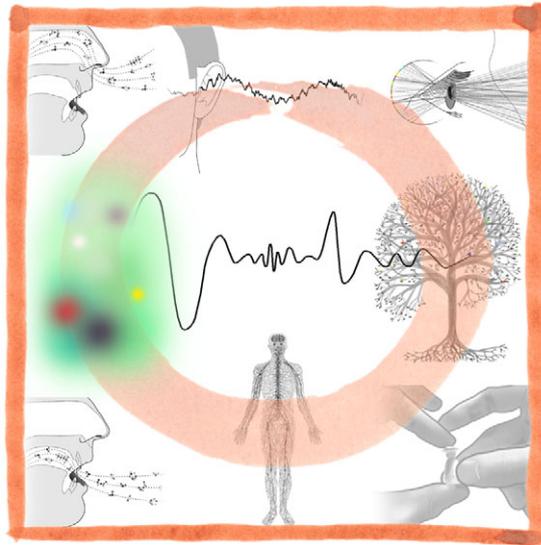


jahnna-Texte



*das vollständige
menschliche Erleben*

Fassung 1.4, 3.5.2015

Autor: Christoph Steinbach
Herausgeber und Copyright©:
jahonna Verlag, 88662 Überlingen, www.jahonna.de/verlag

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks sowie der fotomechanischen und elektronischen Wiedergabe, vorbehalten.

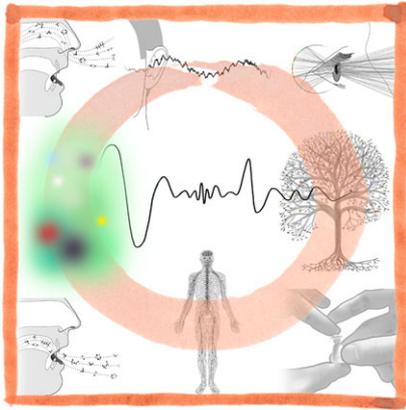
Die (inverse) Kopie des Gemäldes ‹Nervensystem› von Alex Grey erscheint mit freundlicher Genehmigung des Verlages Zweitausendeins.

Alle weiteren Zeichnungen sind vom Verfasser erstellt.

Veröffentlicht am 3. April 2015 auf:
www.erleben.wiki und www.jahonna.de

Fassung 1.4, Stand 3.5.2015, 25 Seiten

Quelle dieses Dokuments:
<http://www.erleben.wiki/texte/jahonna-vollstaendiges-erleben-1-4.pdf>



das vollständige menschliche Erleben

(die erste allgemeine Theorie des menschlichen Erlebens)

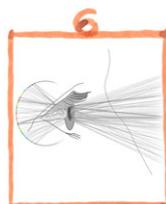
« das, was du siehst, hörst und denkst, ist weniger als ein Drittel
deines gesamten Erlebens »

jahna

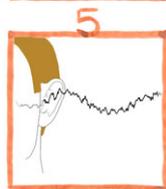
Jeder von uns hat (im natürlichen Zustand) fünf Finger an jeder Hand, fünf Zehen an jedem Fuß und fünf elementare, physische Sinne. Jeder von uns fühlt und denkt. Jeder von uns hat einen Körper, der in ähnlichen Ausdrücken zu uns < spricht >. In den *Strömen des Erlebens* sind wir Menschen gleich. Nur im Detail, in den < Inhalten > der Ströme, unterscheidet sich unser Erleben von Mensch zu Mensch und Moment zu Moment.

Die folgenden Seiten sind eine Reise in das menschliche Bewusstsein und damit auch in dein eigenes Erleben.

die zehn Ströme des Erlebens



ich sehe 6



ich höre 7



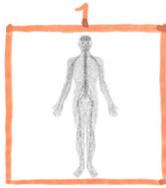
ich rieche 8



ich schmecke 9



ich taste 10



ich habe körperliche Empfindungen..... 12



ich denke und habe Gedanken..... 13



ich fühle 15



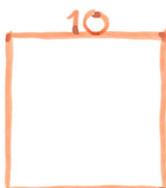
ich bin aufmerksam 16



ich spüre..... 18



ich bin bewusst..... 19



ich bin..... 21



ich tue, ich will, ich sehe hell..... 22



Ist das mein ganzes Erleben?..... 24

Der Zugang zum eigenen Körperempfinden, Fühlen, Denken, Spüren, den tiefen Ebenen des Bewusstseins und der Ebene hinter dem Gemüt ist in der oben gewählten Reihenfolge der *zehn Ströme des Erlebens* am leichtesten. Lies die Seiten am besten von Beginn an, falls du zum ersten Mal hier bist.

Die wesentlichen Aussagen sind in den Texten hervorgehoben. Bitte unterstütze *erleben.wiki*, indem du dein eigenes Erleben sowie auch Unstimmigkeiten mit dem Geschriebenen mitteilst. Auf jeder Webseite des *Wikis des Erlebens* stehen hierzu unter den Aussagen die folgenden Felder. Wähle...

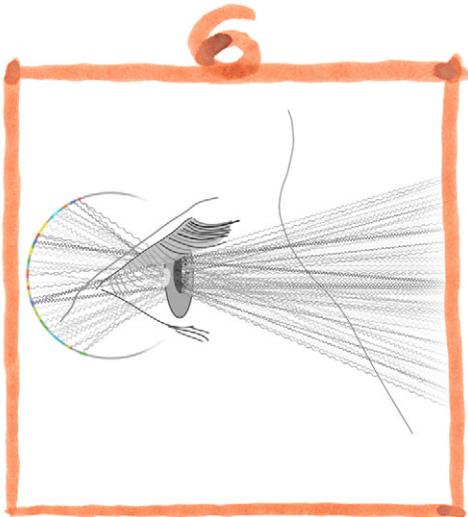
- «ja, so ist es», wenn du das Gesagte selbst wie geschrieben erlebst,
- «nein, ich erlebe es anders», wenn sich dein Erleben mit dem Geschriebenen widerspricht,
- «einiges ist für mich wahr und einiges nicht», wenn du nur manches Genannte erlebst und anderes nicht oder anders,
- «diese Aussagen sind für mich nicht erlebbar», wenn das Gesagte für dich reine Theorie und nicht in deinem eigenen Erleben zu finden ist,
- «zu viele unklare Begriffe in den Aussagen», wenn du aufgrund der Worte das Geschriebene für dich nicht als wahr oder unwahr bestimmen kannst.

Für jeden von uns ist in erster Linie das wahr, was wir selbst <wahr>nehmen. Vieles nehmen wir als Mensch<heit> gleichsam wahr, wodurch wir Wahr<heit> erfahren.¹ Das *Wiki des Erlebens* ist erstellt, um die gemeinsame Wahrheit für unser Erleben zu finden. Bevor wir diese in Sprache ausdrücken können, ist es erforderlich, die verwendeten Begriffe zu klären. Wenn dieses gelungen ist, können wir unser inneres Erleben und Zustände unseres Gemüts in Zukunft klarer und wahrhaftiger ausdrücken und damit Schritte zur Selbstverwirklichung leichter gemeinsam gehen.

Wer sein Erleben in allen zehn Strömen, seine Aufmerksamkeit und die Weite seines Bewusstseins zugleich wahrnimmt, ist ein erwachter Mensch. Wer nun zudem sein Bewusstsein selbst zu weiten vermag, lebt frei und kann nicht mehr unterschwellig beeinflusst werden.

Von Herzen Danke für dein Mitwirken!

Kraft, Liebe und Licht für deinen Weg...



ich sehe

der sechste Strom des menschlichen Erlebens

Auf die Frage: «Was erlebst du in diesem Moment?» beginnen viele Menschen ihre Schilderung mit dem, was sie vor sich sehen.

Meditation zum Sehen

Finde einen ruhigen, geschützten, ungestörten Moment. Richte dich auf, deinen Nacken, deinen Hals, deinen Oberkörper und Kopf und schaue mit unangestregten Augen geradeaus. Licht reflektiert an den Dingen und Menschen um dich und fällt in deine Augen.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum direkt hinter deinen Augen und schaue aus dir selbst heraus. Lass das Licht und damit das Bild, das sich dir in diesem <Augenblick> bietet, in dich hineinkommen. Nimm das Licht als solches wahr. Siehe, vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben, das Sehen selbst. Wenn es dir gelingt, wirst du Stille in dir bemerken.

Es ist eine Lebenskunst, sich einmal ganz dem Sehen zu widmen.

Jeder einzelne Lichtstrahl (wenn es möglich wäre, ihn aus dem Feld des Lichtes zu isolieren) besitzt eigene, wechselnde Intensitäten und ein eigenes Spektrum. Aus verschiedenen Richtungen eintreffende Lichtstrahlen unterscheiden sich zumeist in ihren Gewichtungen der verschiedenen Wellenlängen und damit auch in den vom Gehirn erschaffenen Farben¹².

«Kinder sind auf der Wiese, beim Versuch, einen Drachen steigen zu lassen. Jetzt sehe ich den Drachen in der Luft. Die Sonne steht schon tief und schickt ihre Strahlen auf die Erde. Sie reflektieren am Drachentuch aus Kunststoff und gelangen von dort aus direkt in meine Augen. Manche Wellenlängen werden vom Tuch verschluckt und so sehe ich den Drachen rot und grün.»

Mit meinem Sehsinn registriere ich das in meine Augen einfallende Licht. In einem fensterlosen Keller ohne Feuer und Lampe sehe ich nichts. Sobald ich die Hand vor meine Augen halte, verdunkelt sich das Gesehene Bild und Objekte verschwinden aus ihm.

Das mit einem Auge Gesehene Bild ist zweidimensional, mit beiden Augen ist der Anblick räumlich. Dieser dreidimensionale Eindruck lässt nach, sobald ich eines der Augen zudecke.

Sehen ist der erste der physischen Sinne. Er liegt, im aufrechten Körper betrachtet, am höchsten von allen fünf physischen Sinnen.

Die folgenden Aussagen beschreiben kein physisches Sehen: «Da sehe ich schwarz» (Wenn Licht in die Augen einfällt), «Das sehe ich ein», «Ich sehe keinen Ausweg» (Wenn eine Tür oder ein Fenster in der Nähe ist), «Ich habe nie verstanden, warum Frauen an talentierten Männern zunächst deren Fehler und an den Narren deren Verdienste sehen» (Pablo Picasso), «Wir müssen aus dem Schlafe erwachen und unsere Verantwortung sehen» (Albert Schweitzer), «Ich habe ihm tief in die Augen geschaut», «Ich sehe Deine Schönheit ganz, schließ ich die Augen mein, ...» (Rumi).

Das Licht selbst ist eine Schwingung, die weder Gefühl, Konzepte noch Urteil enthält.

Ich sehe. Sehen ist das Registrieren der auf meine Netzhaut einfallenden Lichtstrahlen. Ohne Licht ist mein Sehen ohne Eindruck. Das mit meinen beiden Augen Gesehene Bild besitzt räumliche Tiefe. Jeder Punkt des Gesehenen Bildes ist durch Helligkeit und Farbe bestimmt.

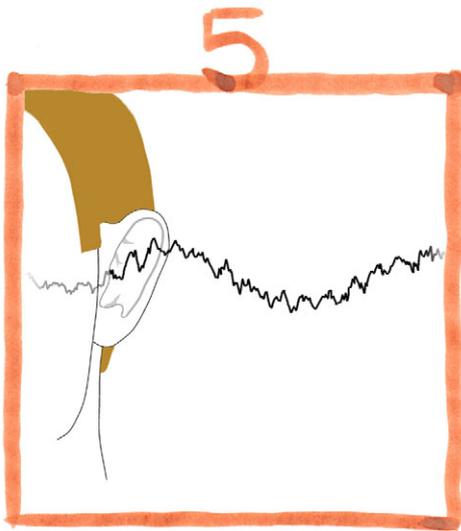
Zum Weiterforschen

Was enthält ein Strahl der Sonne noch außer dem Licht?

Das Spektrum des Strahls ist bis ins Unendliche gefüllt. Das von unseren Augen wahrgenommene Licht ist nur ein winziger Ausschnitt aus dem gesamten Spektrum.² Sicher ist: die Strahlung der Sonne (und z. B. auch des Feuers) trägt Wärme (als «Wärmestrahlung») in sich. Wir können sie mit der Haut tasten.

Ist die erlebte Schönheit im Licht, das in die Augen einfällt, enthalten?

Ist es wahr, dass Licht eine Form von Lebenskraft enthält und dass Menschen, die plötzlich dem Licht beraubt sind, in Folge an physischer Stärke verlieren?



ich höre

der fünfte Strom des menschlichen Erlebens

Sehen und Hören scheinen uns die wichtigsten Sinne zu sein. Alle Werbung, Internet, Fernsehen, Kino beliefern nur Sehen und Hören.

Menschen, die mit Gehörlösen in enger Verbindung stehen, berichten, dass der Verlust des Hörens die von allen Sinnen größte Kluft zur Außenwelt und zu den Mitmenschen zur Folge hat.

Meditation zum Hören

Finde einen ruhigen, ungestörten Moment. Richte dich auf, blicke entspannt geradeaus und finde einen stabilen Punkt in dem Anblick vor dir. Verweile mit deinem Blick hier, ohne den Punkt zu fokussieren. Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Ohren. Verweile im Raum zwischen deinen Ohren und lausche allen Schwingungen, die du von hier aus wahrnimmst...

Nimm jeden neuen Klang in dich auf, ohne deinen Blick zu verändern und verbleibe mit deiner Aufmerksamkeit im Raum zwischen deinen Ohren. Nimm nun alle Geräusche, Klänge und Stimmen zugleich wahr. Lass sie einfach in dich einfließen.

Wenn es dir gelingt, wirst du bemerken, dass deine Gedanken ganz still sind.

Um jeden von uns ist in den allermeisten Momenten des irdischen Daseins Luft. Diese besitzt eine Masse und besteht aus Teilchen, die fein schwingen können. Wer sie zum Schwingen bringt, erzeugt Schall, denn diese Anregung läuft über benachbarte Teilchen fort.

«Der Specht klopft mit seinem spitzen Schnabel gegen das Holz der alten Birke. Die Schwingung des Holzes im Aufprall gelangt durch die Luft zu meinen Ohren.»

Ich höre.

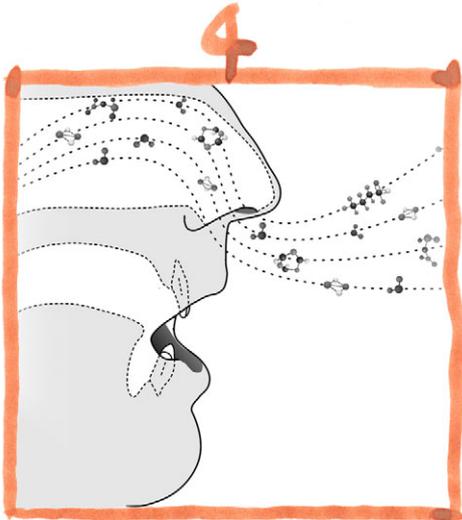
Das Rauschen des Kühlschranks, das leise Summen des Lüfters im Laptop, das Klappern der Tasten beim Schreiben, das Rauschen der Blätter im Wind, das Geräusch eines entfernt vorbeifahrenden Lastwagens, die Rufe der Kinder auf der Wiese beim Versuch, den Drachen erneut in die Luft zu bekommen.

Im rein physischen Hören sind Aussagen wie: «Ich bin ganz Ohr» und: «Ich halte für dich meine Ohren auf» ohne Bedeutung, denn meine Ohren sind immer für das Registrieren des eintreffenden Schalls offen. Ich kann sie weder «auf Durchzug stellen» noch ihnen «nicht trauen», denn der Schall selbst ist eine Welle ohne Wertung.

Ich höre. Hören ist das Registrieren des zu mir gelangenden Schalls. Ohne Schall ist mein Hören ohne Eindruck.

Zum Weiterforschen

In der Sprache eines nahen Mitmenschen liegen <feine Töne> verborgen, die tiefe Einblicke in den Zustand des Gemüts offenbaren. Die Natur beschenkt uns mit Tönen und Klängen wie dem Plätschern eines Baches, dem Singen der Vögel am Morgen und dem Rauschen des Meeres. Ich lausche und finde Wohlgefühl, Entspannung, Kraft und Klarheit. Was ist alles in der Schwingung der Luftmoleküle enthalten?



ich rieche

der vierte Strom des menschlichen Erlebens

<Die Welt> ist voller Bilder und durchzogen von Klängen, Tönen, Stimmen und Geräuschen.

Meditation zum Riechen

Richte dich auf, lausche und nimm einen tiefen Atemzug. Ein Strom von Luft zieht jetzt durch deine Nase hinunter in die Lunge. Lass den Atem von selbst wieder gehen und nimm einen erneuten Atemzug. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Nasenraum, lass die Luft ganz langsam in dich einströmen und widme dich dem, was du in der Luft an Geruch findest. Untersuche die in dich mit jedem neuen Atemzug einströmende Luft genauer. Wenn es dir gelingt, wirst du feststellen, dass deine Gedanken diesem Tun still lauschen.

Manche Materieansammlung sondert Moleküle ab, die sich mit der Luft vermengen und von dieser fortgetragen werden. Wir Menschen registrieren die Absonderungen einer Tasse Kaffee, von frisch gemähtem Gras, frisch gesägtem Holz, eines Sofas in einem bewohnten Zimmer, eines geöffneten Gewürzdöschens, den offenen Blüten einer orientalischen Lilie, eines laufenden Motors, eines schwitzenden Artgenossen in der Nähe sowie eines in der Wohnung glimmenden Räucherstäbchens.

Luft besteht fast vollständig aus Stickstoff und Sauerstoff. Keiner der beiden Stoffe hat einen Geruch. Alle in der Luft gelösten Moleküle teilen wir in zwei Klassen: die Geruchsmoleküle und die geruchsneutralen. Erstere sind diejenigen Moleküle, für die wir Menschen eine Rezeptorzelle in der Nasenschleimhaut besitzen. Andere Moleküle ziehen beim Einatmen unbemerkt an diesen vorbei in unseren Körper (und wirken auf ihn!). Das Gehirn bildet aus der Art und Menge der erkannten Moleküle den <Geruch>. Aus Sicht der Materie gibt es keinen Geruch in der Welt, sondern nur eine Vielzahl von in der Luft gelösten Moleküle.

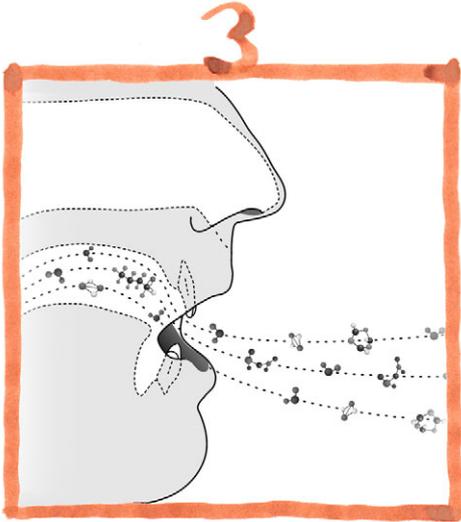
Ich rieche. Mit Hilfe des Geruchssinnes erkenne ich verdorbene Lebensmittel und andere für meinen Organismus schädliche Stoffe. «Ich kann dich nicht riechen» ist keine Beschreibung für das Ausbleiben des Wahrnehmens von Geruchsmolekülen.

Ein feiner Geruchssinn ist ein hohes Gut der Gesundheit. Ein Mensch mit <feiner Nase> nimmt schon bei der ersten Besichtigung eines Wohnraumes wahr, ob die dort verwendeten Lacke und Materialien Schadstoffe ausdünsten, erkennt die Qualität des Anbaus und der Lagerung eines Obstes oder Gemüses beim Einkauf, die Kochkunst in einem Restaurant und die Hygiene eines Ortes.

Ich rieche und registriere dabei die Art und Menge mancher in der Luft gelöster Moleküle. Mit verschlossener Nase ist mein Riechen ohne Eindruck.

Zum Weiterforschen

Mancher in der Luft gelöste Stoff lässt den Körper wohliger aufatmen und beruhigt Nerven und Denken. Mitunter richten wir uns auf, wenn wir etwas <Wohligeres> riechen. Nimmt der Körper über die Lunge noch andere Nährstoffe als Sauerstoff in sich auf? Sind die passenden Gewürze für uns <belebend>, weil diese Stoffe im eigenen Körper unterstützend wirken?



ich schmecke

der dritte Strom des menschlichen Erlebens

<Geruchsquellen> sondern Moleküle in die Luft ab, für die wir Menschen Rezeptorzellen in unserer Nasenhöhle haben. Eine <Geschmacksquelle> ist ein Materieverbund, der Geschmacksmoleküle enthält. Mitunter führen wir einen ganzen solchen in unseren Mund ein. Den Inhalt einer Tasse Espresso zum Beispiel. (Erst roch ich ihn nur, jetzt schmecke ich zudem sein bitteres Aroma.) Das Stück Honigmelone, das eben noch seinen Duft auf dem Teller liegend in die Luft abgegeben hat.

Meditationen¹ zum Schmecken

1. Kaufe dir einen preiswerten Orangensaft aus dem Supermarkt und einen biologisch achtsam hergestellten. Fülle jeden in ein gleiches Trinkglas und koste. Achte auf die Geschmacks- und Geruchsentwicklung in deinem Mund, in deiner Nase, vor allem im Ausklingen. Nimmst du einen Unterschied wahr?
2. Leiste dir beim nächsten Besuch im Restaurant ein Glas des besten offenen Weines, den das Lokal zu bieten hat. Koste ihn achtsam vor der Speise. Ein hochwertiger Wein hat nicht einen einzelnen Geschmack, sondern bietet dem Erleber eine Geschmacksgeschichte, in der sich verschiedene Eindrücke entfalten, verbinden, aufsteigen und ausklingen. Ein solcher Wein verklingt vollkommen, ohne einen sauren, bitteren oder anderen Nachgeschmack zu hinterlassen.

Geschmack ist zumeist Geruch und Schmecken zugleich. Prüfe es, indem du dir beim Essen der liebevoll zubereiteten und gewürzten Gemüsesuppe die Nase zuhältst. Was bleibt noch vom <Geschmack> übrig?

Umgangssprachlich sagen wir, dass etwas süß, salzig, sauer, bitter oder scharf schmeckt. Oder angebrannt, herb, nach Fisch, nach Vanille, nach Pilzen, würzig, erdig oder metallisch. Obwohl in einen guten Wein keinerlei Zutaten hinzugegeben werden, spricht der Weinkenner von <würzig>, <schokoladig> und <blumig>. Die Anzahl der unterschiedlichen Geschmacksrezeptoren und damit Geschmacksqualitäten scheint noch nicht vollständig erforscht zu sein. Bis vor etwa einhundert Jahren waren allein die vier Geschmäcke süß, salzig, sauer und bitter anerkannt. Seit Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts ist eine fünfte Geschmacksqualität <umami> identifiziert, die <Würzigkeit> einer Speise, ein Geschmack, der eiweiß- und aminosäurereiche Nahrung anzeigt, wie zum Beispiel Fisch. Seit einigen Jahren wird ein weiterer Geschmacksrezeptor erforscht, der auf Fettsäuren reagiert und damit die Fettigkeit der Nahrung anzeigt. Ob die Geschmäcke alkalisch, metallisch und wasserartig ebenso von eigenen Rezeptorzellen herrühren, wird derzeit untersucht.³

Forsche mit: Kannst du Vanille oder Pilze im Essen schmecken, wenn du dir die Nase zuhältst und zuvor nicht am Essen gerochen hast?

1. lat.: *meditor* «nachsinnen, sich vorbereiten, üben, einstudieren»

«Er hat einen guten Geschmack» beschreibt mehr als die Feinheit der Wahrnehmung seiner Geschmacksknospen im Mundinnenraum. «Über Geschmack lässt sich» nur dann «streiten», wenn wir ihn bewerten. Geschmack selbst ist das Registrieren von Geschmacksmolekülen, diese tragen keine Wertung in sich.

Ich schmecke und registriere dabei manche der in meinen Mundraum eingeführten Moleküle.

Zum Weiterforschen

Neben den Geschmacksknospen sind auch Tastzellen in der Mundhöhle, mit denen ich die Konturen und Beschaffenheit einer Speise wahrnehme. «Scharf» nehme ich nicht durch einen hierfür erschaffenen Geschmacksrezeptor wahr, sondern durch die Überreizung der Tastnerven der Mundhöhlenhaut. Können diese Tastzellen neben «scharf» noch anderes «schmecken»? Wie fein ist unser Geschmack wirklich?



ich taste

der zweite Strom des menschlichen Erlebens

Meditation zum Tasten

*Lege deine Fingerspitzen an die von tiefen Furchen umzogene Borke des alten Baumes, streiche mit ihnen über die silbrig-grauen und braunen, glatten Flächen und feinen Vertiefungen aus runden, ineinanderüberfließenden Ebenen und geschwungenen Mustern, die wie Puzzleteile zusammenliegen. An manchen Stellen gibt die Borke ein wenig nach. Sie ist hart, wenn auch nicht so wie Kunststoff. Sie ist hart und doch kann der Fingernagel eine kleine Kerbe in sie kratzen. An der Wetterseite des Baumes ist eine dünne Schicht aus grünem, flaumigem Moos.
«Sei» ganz deine Fingerspitzen und erfahre in ihnen die Oberfläche als eigene Welt.*

Ich taste. Mit dem Vorhandensein dieses Sinnes geht die Pflanze in die Welt der Tiere über. Blumentiere, wie die Anemonen, sind ebenso lebendige Wesen wie wir, mit dem Unterschied, dass sie nur einen Sinn haben, den Tastsinn, und weder schmecken, riechen, hören noch sehen können.

Das sinnliche Erleben des im Mutterleib entstehenden Menschen beginnt mit der Haut, unter deren Oberfläche Tastsensoren liegen. An den Fingerspitzen so dicht, dass ich bis zu einem halben Millimeter große, räumliche Details wahrnehmen kann. Über feine Druckunterschiede nebeneinanderliegender Abtastpunkte erkenne ich die Oberflächenbeschaffenheit eines Objekts oder Wesens, ertaste ich spitz und scharf, rau und strukturiert, genoppt, geriffelt, Samtiges und Pelziges. An der Nachgiebigkeit einer Berührungsfläche erkenne ich Härte, Weichheit und Elastizität. Durch die gleichzeitigen Eindrücke meiner verschiedenen Finger erkenne ich die Form eines Gegenstandes mit geschlossenen Augen.

Meine gesamte Körperoberfläche ist mit Tastsensoren überzogen, im Mundinnenraum und an den Fingerspitzen mit besonders hoher Dichte. Ich taste und registriere damit die Oberflä-

chenbeschaffenheit und Kontur von Dingen und Wesen mit der Haut.

Wenn sich eine Hand an meinen Rücken legt und mich nach vorn schiebt, leitet die Haut an diesen Stellen Dehnungsreize weiter. So erkenne ich Druck: die Beschleunigung im startenden Flugzeug, den Widerstand eines Lichtschalters beim Betätigen und den Wind an der Bushaltestelle. Wind ist auch kühlend. Ich registriere seine Kühle ebenso mit der Haut. Neben Oberflächenbeschaffenheit und Kontur nehme ich über die Haut auch auf mich wirkende Drücke sowie die Temperaturen des mich umgebenden Mediums und der Dinge und Wesen, die ich berühre, wahr. Auch dieses ist eine Form des Tastens. Heiße und warme Materie, wie ein brennendes Feuer oder die Sonne, senden Wärmestrahlen aus. Sie gelangen zu mir, ohne erst die zwischen mir und dem Feuer befindlichen Materieteilchen zu erwärmen. Mit der Haut registriere ich die Wärmestrahlung.

Kein physisches Tasten ist zum Beispiel das <Herantasten> an ein heikles Thema in einem Gespräch.

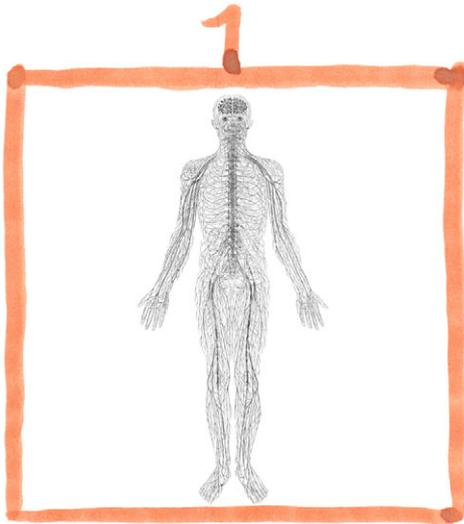
Ich taste. Meine Haut nimmt in der Berührung die Oberflächenbeschaffenheit, Kontur und Temperatur von Dingen und Wesen wahr. Meine Haut nimmt auf mich einwirkende Drücke und Temperaturen wahr.

Zum Weiterforschen

Halte die Fingerspitzen dicht über die frisch gegossene Erde eines Blumentopfes, ohne diese zu berühren. Ist Feuchtigkeit tastbar? Oder nimmst du die Feuchtigkeit allein an der Kühle der feuchten Erde wahr?

Wie beim Sehen, Hören, Riechen und Schmecken, senden auch beim Tasten Sinneszellen elektrische Impulse an das Gehirn. Ein kompletter Ausfall des Tastsystems kommt von Natur aus nicht vor; Tasten scheint für den Körper lebensnotwendig zu sein.¹

1. Sanfte Ganzkörpermassagen verringern bei Frühgeborenen die Ausschüttung von Stresshormonen. Sie schlafen ruhiger und nehmen schneller zu.



ich habe körperliche Empfindungen

der erste Strom des menschlichen Erlebens

Über die Sinne erleben wir eine Welt, die uns zu umgeben scheint. Wenn wir den Blick zu unserem Bauch senken, das Grummeln und Knurren des Magens hören, an den Füßen oder unter den Achseln riechen oder mit den Fingern unserer einen Hand über den Handrücken der anderen streichen, erleben wir mit den Sinnen unseren eigenen Körper von außen. Zudem hat er ein Inneres.

Meditationen zum körperlichen Empfinden

1. *Laufe mit einem geliebten Menschen Hand in Hand die Wiesen hinab. Halte mit ihm oder ihr an, stehe aufrecht und nimm die Empfindungen deines Körpers wahr.*
2. *Mache eine Probe-Stunde in einer Schule für Hatha-Yoga. Strecke und dehne, wie angeleitet, deinen Körper. Nimm die Empfindungen deines Körpers vor der Übungsstunde, während der Übungen und im Anschluss wahr.*
3. *Stehe ruhig, entspannt und aufrecht. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum deines Brustkorbes.*

Atme ruhig und entspannt ein und aus. Nimm den Luftstrom wahr, wie er an deiner Nasenspitze einfließt, hoch in den Riechspalt zieht und sich anschließend in den Raum deiner Lunge hinabverteilt.

Ziehe die Luft sanft ein und bemerke, wie sich dein Brustkorb weitet. Lasse nun alle Muskelanspannung los und bemerke, wie die Luft aus deiner Lunge hinausströmt.

Atme weiter ein und aus und höre nach und nach auf, die Luft willentlich einzuziehen. Bemerke, wie dein Körper von selbst atmet.

«Mein Magen drückt und ich lege die Hand auf die Stelle dieses Empfindens. Ich weiß, dass hier mein Magen ist. Ich könnte einmal wieder etwas essen. Meine rechte Schulter schmerzt. Ich bewege sie achtsam und empfinde bei mancher dieser Bewegungen einen stechenden Schmerz unter dem Schulterblatt, bei anderen in den Nackenmuskeln. Es kribbelt leicht in meinen Nasennebenhöhlen. Ich ziehe mir ein zweites Paar dicke Socken über die eh schon langen Kniestrümpfe. Mein Herz schlägt in meiner Brust. Ich stehe auf, recke mich und fühle mich steif. Heute habe ich lange gebeugt über der Arbeit gesessen. Meine Augen brennen ein wenig und drücken in ihren Höhlen.

Hallo Körper, jetzt bemerke ich dich wieder! Dieses ist deine Art, zu mir zu sprechen: Ein Ziehen, Brennen, Kribbeln, eine Verspannung, Steifheit, Schmerz, Hunger.»

All dieses sind <unangenehme> Empfindungen. Wann hattest du zuletzt ein angenehmes Körperempfinden? Wie würdest du es beschreiben?

Nicht nur die Hülle des Körpers ist von empfindenden Zellen durchzogen, sondern auch das Innere des Körpers. Jede Nervenzelle übermittelt ihre Eindrücke in Form von elektrischen Signalen an die Zentren im Körper. In diesen wird die Flut von Informationen ausgewertet, ohne, dass ich mir dessen in der Regel bewusst bin.

Es ist der erste Strom des Erlebens. Den jedes Lebewesen und auch jede Pflanze besitzt: Die inneren Zustände des Körpers. Bei mir als Mensch kann dieses ein Ziehen im Nacken oder Kribbeln unter den Fußsohlen sein. Ich empfinde körperlich und habe körperliche Empfindungen. Bei einer wahren und wirklichen Körperempfindung stelle ich den Ort des Erlebens in meinem Körper fest.¹²

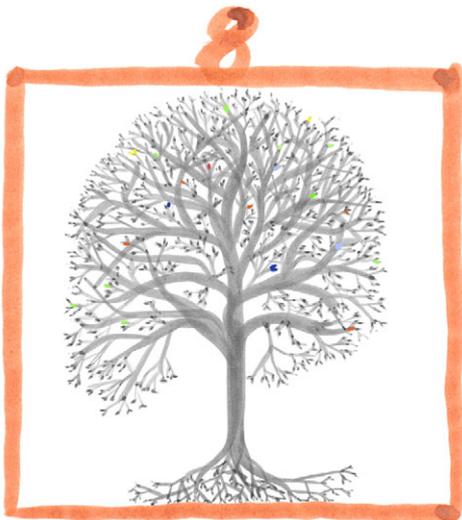
Eindrücke wie Schwere, Leichtigkeit, Vitalität und Kraftlosigkeit sind nur anteilig körperliche Empfindungen. Umgangssprachlich sagen wir, dass wir Abneigung, Ärger, Dankbarkeit, Einsamkeit, Gleichgültigkeit und Glück <empfinden>. All dieses sind jedoch in erster Linie keine Körperempfindungen sondern entstammen anderen Strömen des Erlebens. Gleichzeitig bin ich auch der Körper und mit dem Körperlichen eng verbunden. Das, was in meinem Gemüt geschieht, hat zumeist auch einen gleichzeitigen Ausdruck im Körperlichen.

Ich empfinde körperlich. Ich habe körperliche Empfindungen. Ein Körperempfinden ist das Registrieren der Reize meiner innerkörperlichen Nervenzellen. Bei einer Körperempfindung stelle ich den Ort des Empfindens im eigenen Körper fest.

Zum Weiterforschen

Immer scheint mein Körper mir Eindrücke zu bescheren. Kannst du, lieber Körper, auch so zur Ruhe kommen, dass du <mir> keine Mitteilung mehr machst?

Das <denkende Ich> kann sagen und denken: «Jetzt hebe ich den Arm» und der Arm hebt sich. Das denkende Ich kann sagen und denken: «Jetzt senke ich den Blutdruck» und der Blutdruck sinkt nicht. Auf wen hört der eigene Körper? Wer steuert ihn?



ich denke und habe Gedanken

der achte Strom des menschlichen Erlebens

Als Antwort auf die Frage: «Was erlebst du in diesem Moment?» sagen viele Menschen der heutigen Zeit, nach dem: «Ich sehe» und «Ich höre», schon bald: «Ich denke!»

Bist du nicht auch ein wenig stolz auf dieses Bewusstsein? Ein Vogel, der auf dem höchsten Ast einer Birke sitzt und regungslos in die untergehende Sonne schaut, wird sich sicherlich nicht sagen: «Ich denke gerade.» Vermutlich hat er in diesem Moment gar keine Gedanken! Und wenn, ist er sich seines Denkens, weil er ein Tier ist, nicht bewusst.

Bist du dir sicher? Woran erkennst du, ob ein anderes Wesen in deiner Nähe bewusst denkt?

Meditation zum Denken

Finde einen ruhigen, geschützten und ungestörten Moment. Richte dich äußerlich und innerlich auf, sitze oder stehe bequem und schliesse deine Augen. Lasse alle Sinneseindrücke und Körperempfindungen unbeachtet durch- oder an dir vorbeiziehen. Atme tief ein und aus, gehe mit deiner Aufmerksamkeit in die Mitte deines Kopfes und verweile hier. Sprich innerlich zu deinem Verstand: «Liebes Denken, mache für einige Minuten eine Pause.» Bleibe ganz wach, achtsam, ruhig und tief atmend in der Aufmerksamkeit im Raum deines Denkens. Nimm einfach nur wahr, was geschieht. Wie lange dauert es, bis der erste Gedanke auftaucht? Was sagt er und welche Form hat er?

Die übliche Form unserer Gedanken ist die *tonlose Stimme*, die in uns ist, «solange wir denken können». Sie <spricht> in einzelnen Wörtern und Sätzen zu uns. Gedanken habe jedoch auch noch weitere Formen. Prüfe es selbst. Zum Beispiel kurz nach dem Aufwachen. Oder bei einer längeren Fahrt allein im Auto auf einer Land- oder Schnellstraße. Was zeigt sich nun «in deinem Kopf», in deinem Denken?

Wir alle haben mitunter Gedanken in Form von Bildern in uns. Prüfe es, indem du dir jetzt das Haus deiner Eltern <vorstellst>. Mit einiger Übung geschieht es sogar mit geöffneten Augen: Der Anblick des Hauses legt sich wie <vor> das real, durch die physischen Augen, gesehene

Bild. Es erscheint auf derselben <inneren Leinwand>. Je mehr ich mich in mein Denken einlasse, desto häufiger erlebe ich auch bewegte Bilder im Innern, als Film. So kann ich zum Beispiel (ohne auf einem Bahnsteig zu stehen) miterleben, wie jemand aus dem Zug aussteigt und in meine Arme läuft. Ich sehe sogar die farbigen Blumen in meiner Hand. Im vertieften Denken, zum Beispiel in einer Phantasiereise, ist es möglich, den Geruch einer reifen Banane wahrzunehmen, (obwohl keine in der Nähe ist), den Klang und eine Folge von Tönen einer Geige aus einem klassischen Stück, den Geschmack von Kardamon im Kaffee und die Oberfläche einer Breitcordhose als Tastempfinden.

Mein Denken macht (zum Glück) mitunter Pausen. Zum Beispiel in der obigen Meditation. Oder wenn ich mich ganz einem Sinneserleben widme, siehe Ströme sechs bis zwei. Oder nach einem schweren Mittagessen in der Kantine, wenn ich wieder vor meinem Bildschirm sitze. Unser Bewusstsein ist heute hoch genug, um Stille im Denken auch im Alltag mehr und mehr zu erleben.

Die permanente Gehirntätigkeit der Regulierung und Kontrolle des Körpers ist kein <Denken>. Ein begnadeter Trommler bewegt in rascher Folge seine Hände und Finger über das Fell, ohne dabei zu denken. In der «Stille des Denkens» tauchen keine Gedanken in mir auf und ich denke auch nicht aktiv. Gleichzeitig sendet mein Gehirn unzählige Impulse in den Körper und empfängt auch ebensoviele.

Ich denke und habe Gedanken. Die möglichen Formen der Gedanken sind die tonlose Stimme, eine tonvolle Stimme, ein Klang, Geräusch, ein Bild, ein Film und im vertieften Denken auch ein Geruch, Geschmack oder Tasteindruck oder mehrere dieser Formen zugleich. Gedankliche Bilder sind farbig. Ich höre meine Gedanken in mir auch mit verschlossenen Ohren. Ich sehe meine Gedanken in mir auch mit geschlossenen Augen. Ich erlebe Momente ohne Gedanken und ohne zu denken. Ich kann mich im Denken an zurückliegende Sinneseindrücke und Gedanken erinnern.

Wenn ich «in Gedanken bin», ist meine Aufmerksamkeit vor allem auf den *Inhalt* meiner Gedanken gerichtet – Sinneseindrücke und Körperempfindungen nehme ich nun nur noch unterbewusst wahr.

Denken als Teil des Gemüts

In der weiteren Untersuchung des Denkens als Teil unserer Natur, unseres Gemüts, findet der Forschende in sich angelegte Strukturen und damit persönlich wiederkehrende Gedanken und Ketten von ihnen. So manches Wort, so mache Situation ist in uns mit bestehenden Gedanken verknüpft. Wir haben ein riesiges Netz aus Gedankenstrukturen, ein Gedanke führt stets zum nächsten und so haben wir von jedem uns bekannten Menschen, Ding, Tier, Wesen und auch Begriff eine ganze innere Sammlung voller verbundener Informationen. Prüfe es selbst: Schlage ein Wörterbuch an einer beliebigen Stelle auf, tippt mit deinem Finger auf ein beliebiges Wort und erlebe, was dir spontan zu diesem Wort <einfällt>. Dieses sind die in dir angelegten Strukturen. So gibt es Gedanken (-strukturen) in uns, die uns «nicht mehr loslassen», die uns immer wieder beschäftigen. In gewisser Weise bilden unsere in unserer <Person> erschaffenen Gedankenstrukturen eine eigene <innere Welt> voller Vorstellungen.¹²

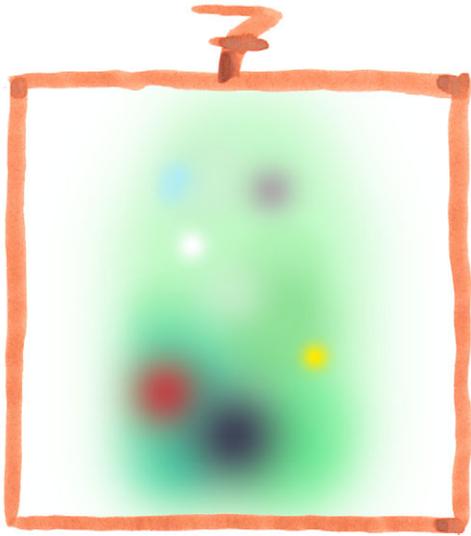
Ich trage in mir eine Struktur aus verbundenen Gedanken.

Zum Weiterforschen

Wenn ich mir eine Aufgabe stelle und sie im Kopf löse, dann <mache> ich mir meine Gedanken. Wenn ich meinen Verstand bitte, für eine Weile still zu sein und der erste Gedanke <kommt>, dann <habe> ich einen Gedanken. Mitunter habe ich eine Eingebung oder Idee. Wer hat sie gemacht?

Blicke einem neugeborenen Kind in die Augen. Hast du den Eindruck, dass es gerade denkt? Ab wann beginnt ein neugeborenes Kind zu denken und seine ersten Gedanken zu haben?

Blicke einem erwachsenen Menschen in die Augen. Kannst du feststellen oder ahnen, ob er oder sie gerade denkt?



ich fühle

der siebente Strom des menschlichen Erlebens

Wer der Erforschung des eigenen inneren Erlebens bis hierhin gefolgt ist, wer die Eindrücke der Sinne, die Empfindungen des Körpers sowie sein Denken und das Auftauchen von Gedanken bewusst erlebt, wer sein Bewusstsein so geweitet hat, dass er (oder sie) die Stille der Gedanken in sich wahrnehmen kann, der erfährt in sich selbst, dass dieses noch nicht das gesamte Erleben des Menschen ist.

Meditation zur Stimmung in mir

Finde einen ruhigen, geschützten und ungestörten Moment, richte dich bequem in deinen Sitz ein und schließe die Augen. Atme tief ein und aus und lass den Atem fortan von selbst kommen und gehen. Lasse alle Sinneseindrücke ungefolgt kommen und gehen. Lasse alle Körperempfindungen unbewertet geschehen. Finde die Ruhe in dir und nun auch die Stille deiner Gedanken. Stelle dir diese eine Frage und erlebe die Antwort in dir: «Wie geht es mir in diesem Moment?»

Jeder von uns hat in jedem Moment eine Stimmung. Sie ist mal hoch, mal tief, mal mittel und mitunter auch sehr hoch oder sehr tief. Sie ist in nahezu jedem Moment auf einem dieser Stände und dieses auch, wenn meine Gedanken still sind. Nach dem schweren Essen der Kantine, vor dem Bildschirm sitzend, ist «mein Kopf leer» und meine Stimmung zugleich tief. Im ekstatischen Tanz denke ich nicht und meine Stimmung ist hoch. Meine Stimmung ist kein Denken. Ich empfinde sie.

Ich habe in nahezu jedem Moment eine Stimmung. Ich empfinde meine Stimmung.

Ich kann eine tiefe Stimmung haben und gleichzeitig denken: «Bei mir ist alles bestens.» Ich kann denken: «Es ist alles so schrecklich» und gleichzeitig heben sich meine Mundwinkel zu einem Lächeln. Zumeist ist jedoch das Denken und die Stimmung ähnlicher «Meinung».

Meine Stimmung ist ein Ausdruck meines Fühlens. Die «hohe Stimmung» ist der Ausdruck von Freude, die «tiefe Stimmung» der Ausdruck von *Leid*. Freude und Leid sind zwei der fünf elementaren (Grund-) Gefühle des Menschen. In der «mittleren Stimmung» halten sich Freude und Leid im Gefühlsgemisch die Waage.

Die weiteren Grundgefühle sind: Angst, Wut und Traurigkeit. Jedes kann ich empfinden, auch in Momenten der Stille des Denkens. Keines von ihnen ist damit ein Gedanke. Gedanken «empfinde» ich nicht. Der Körper, der dem Fühlen nahe und verbunden ist, zeigt bei jedem Gefühlsausdruck ein im Moment und der Person entsprechendes Körperempfinden. Das Zittern der Haut und von Teilen des Körpers ist jedoch nicht die Angst als solche. Das Zusammenziehen der Stirnhaut zwischen den Augenbrauen ist nicht die Wut als solche. Die aus den Augenrändern laufenden Tropfen sind nicht die Traurigkeit als solche.

Das eine Gefühl, das ich empfinde, ist in jedem Moment ein Gemisch aus den fünf elementaren Gefühlen in immer wieder neuer Gewichtung. «Zorn» ist die Mischung aus Wut und Leid, «Kummer» die aus Traurigkeit und Leid und «Mut»¹ die aus Wut und Freude.

1. Drehe in «Wut» die nach unten gerichteten Spitzen des «W» nach oben und du erhältst den Ausdruck der konstruktiven, befreienden Wut. Die Mischung aus Traurigkeit und Freude hat in der deutschen Sprache bis heute keinen Ausdruck gefunden - dieses Gefühlsgemisch ist lange gesellschaftlich unterdrückt worden, vor allem bei Jungen und Männern.

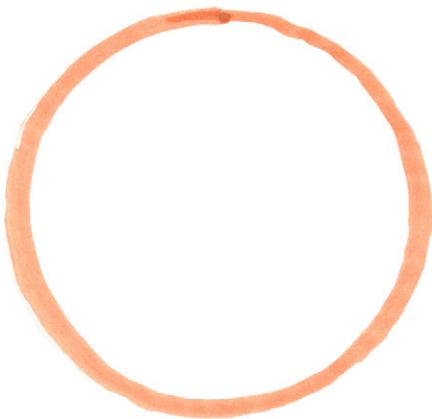
«Trauer» ist kein reines Gefühl, denn in der Trauer denke ich auch an das oder den, den ich verloren habe. Trauer ist eine *Emotion*, das gleichzeitige Erleben einer Gedankenstruktur, die um das Thema «Verlust» kreist, einer Mischung von Leid und Traurigkeit im Fühlen und zumeist auch eines eingesunkenen Körperausdrucks und weiterer körperlicher Empfindungen. Ekel ist kein Gefühl, sondern in erster Linie ein Körperempfinden. Probiere es selbst: Kannst du Ekel allein im Fühlen empfinden, ohne, dass dein Körper einen Ausdruck zeigt?

Eine Emotion ist ein *Gemütszustand*, der sich als Fühlen und Denken zugleich zeigt und oftmals auch ein bestimmtes Körperempfinden beinhaltet. Vielen Zuständen unseres Gemüts haben wir Namen gegeben, da wir sie ähnlich erleben. «Entbehren», «Eingebundensein», «Brauchen», «Gebrochenheit», «Ausgebranntsein», «Bedrücktheit», «Depression», «Dumpfheit», «Bedürftigkeit», «Düsterkeit», «Eile», «Schwerfälligkeit», «Überforderung», «Unfreiheit», «Unglück», «Gram», «Grübeln», «Hadern», «Aushalten», «Abhängigkeit», «Jammern» sind Beispiele für Zustände, in denen die Stimmung mittel oder tief ist und damit der Ausdruck des Leids über den der Freude überwiegt.

In meinem Innern fühle und denke ich. Mein Fühlen und Denken und die Strukturen meines Denkens und Fühlens sind mein *Gemüt*. Gefühle und Gedanken sind der Ausdruck meines Gemüts. Das «Fühlen», «Empfinden» und «Haben» eines Gefühls ist dasselbe Erleben von anderen inneren Standpunkten aus betrachtet.¹²

Ich fühle. Ich habe Gefühle. Angst, Wut, Freude, Leid und Traurigkeit sind reine Gefühle. Ich habe mitunter Angst, Wut, Freude, bin traurig oder bedrückt. «Bedrückt sein» und «Leid empfinden» ist dasselbe Erleben.

Jedes Gefühl kann sich mit mehr oder weniger Ausschlag «stark» oder «leicht» zeigen. Mein Gefühl ist eine Empfindung meines Gemüts und nicht meines Körpers.



ich bin aufmerksam

die wandernde menschliche Aufmerksamkeit

Ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste, habe körperliche Empfindungen, fühle und denke. Dieses sind die ersten acht Ströme meines Erlebens und des eines jeden Menschen. Es gibt keinen Menschen auf der Erde, der nicht fühlt, keinen, der nicht denkt und keinen, der und die keine körperlichen Empfindungen hat.

Diese «Ströme» haben, aus Sicht des Ichs als «Betrachter», Inhalte. In vollkommener Stille ist mein Sehen ohne Inhalt, in vollkommener Lautlosigkeit ist mein Hören ohne Inhalt, im Vakuum des Weltalls wäre mein Riechen ohne Eindruck. In machen, mir zumeist kostbaren Momenten, sind meine Gedanken zur Ruhe gekommen, mein Fühlen tritt in manchen Momenten zurück und auch mein Körperempfinden kommt zur Ruhe.

All dieses erlebe ich auch. Mein Erleben und ich, der Erleber, sind damit mehr als nur der Inhalt der Ströme. Indem ich mich als Betrachter erfahre, bemerke ich meine Fähigkeit, «in meinem Erleben» zu wandern.

Meditation zur Aufmerksamkeit

Finde einen ruhigen und geschützten Moment, einen Raum für dich. Finde eine für deinen Körper bequeme Position, sitze oder stehe aufgerichtet und atme einige Male unangestrengt ein und aus. Blicke entspannt geradeaus, ohne etwas zu fokussieren.

Gehe nun im Geiste die Ströme deines Erlebens durch. Lasse deiner Aufmerksamkeit freien Lauf und widme dich immer demjenigen Strom, der dir in den Sinn kommt. Richte stets deine volle Aufmerksamkeit für eine Weile allein auf das Geschehen in diesem Strom und kehre nach einer Zeit der Hinwendung wieder zu dir als Beobachter aller Ströme zurück. Erlebe so für eine Weile, bis du alle Ströme einmal aufgesucht hast.

Atme tief ein und aus. Sammele all deine Präsenz in dir selbst. Ruhe ganz in dir selbst. Gelingt es dir, mehr als einen Strom zugleich zu erleben?

Wenn wir hochzivilisierten Menschen der von uns so erdachten <ersten Welt> ganz ehrlich auf die Frage «Wo bin ich?» antworten würden, dabei aufrecht stehen, die Augen schließen und mit dem Finger auf den Ort der Antwort zeigen würden, so würde sich bei fast allen Menschen «des Alltags» derselbe Ort zeigen.

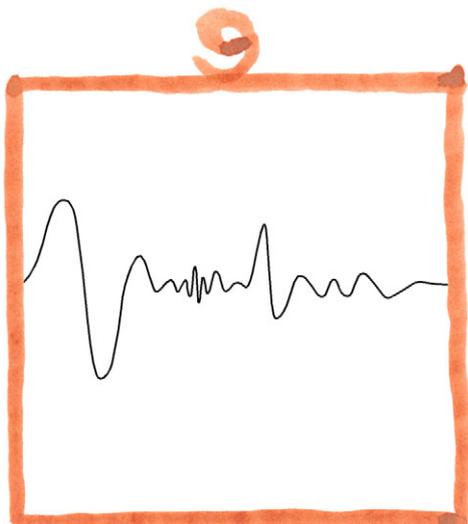
So viele von uns <sind> überwiegend im Denken, sind überwiegend mit dem Denken und dem Inhalt ihrer Gedanken beschäftigt. Dieses <Sein> zeigt den Ort des Erlebers auf, der sich zwischen den Strömen bewegen kann: Die Aufmerksamkeit. Mal bin ich «ganz aufmerksam» bei dem Menschen vor mir, richte alle meine Wahrnehmung ganz auf ihre oder seine Worte, seinen Ausdruck und sein Empfinden. Mal bin ich <abgelenkt>; der Mensch vor mir spricht zu mir, doch ich bin «mit meiner Aufmerksamkeit woanders».

Meine Aufmerksamkeit ist weder ein Sinneseindruck, Körperempfinden, Fühlen, Denken noch ein eigener Strom des Erlebens. Ich selbst kann mich nicht von meiner Aufmerksamkeit trennen.¹²

Ich bin aufmerksam. Ich habe Aufmerksamkeit für jemanden oder etwas. In jedem Moment ist meine Aufmerksamkeit an einem Ort und in einer Zeit. Mal verweilt sie, mal springt sie, mal lenke ich sie auf etwas. Mal ist sie konzentriert und mal weit. Sie weilt mal in einem Strom allein und mal breitet sie sich über Ströme des Erlebens hinweg aus. Im weiten Zustand nehme ich Mitmenschen, das Geschehen um mich und mich selbst zugleich wahr.

Zum Weiterforschen

Wer bin <ich>? Bin ich meine Aufmerksamkeit, wenn ich mich doch nicht von ihr trennen kann? Ist meine Aufmerksamkeit und ich, der Betrachter meines Erlebens, das- und derselbe?⁶



ich spüre

der neunte Strom des menschlichen Erlebens

Ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste, habe körperliche Empfindungen, fühle, denke, bin aufmerksam und habe eine Aufmerksamkeit.

Ich bin ein vielschichtiges Wesen!

Meditation zum Spüren

Übe dich mehr und mehr, der Ströme deines Erlebens und ihrer Inhalte bewusst zu sein. Beginne mit diesem Erforschen <deines Selbst> in geschützten und ungestörten Momenten und dehne es dann nach und nach immer mehr auch in deinen <Alltag> aus. «Ganz du selbst zu sein» bedeutet, dich und alle sich dir zeigenden Eindrücke in jedem Moment deines Lebens wahr und wirklich zu erleben.

In der Reise zu uns selbst sammelt jeder Mensch früher oder später Erfahrungen, die sich nicht als Inhalt der bisher gefundenen acht Ströme erklären lassen, die scheinbar nicht in diesen stattfinden.

Die <Verbundenheit> mit manchen Menschen, mit dem Gefährten, mit den eigenen Kindern, der Familie, mit <engen> Freunden ist nicht in den Sinnen zu finden, kein Körperempfinden, kein Gefühlsausdruck und auch kein Denken. Ich könnte zum Beispiel denken: «Du bist nicht mehr länger mein Freund!» oder: «Ich will nichts mehr länger mit dir zu tun haben» und dennoch verbleibt die Verbundenheit mit diesem Menschen.

Das <Mitfühlen> des Gemütsausdruck eines in meiner Nähe weilenden Menschen ist kein Sineseeindruck, kein eigenes Körperempfinden oder Denken. Ich kann das Gefühl dieses Menschen auch in der Stille meines eigenen Denkens erfahren. Es ist kein Ausdruck meines eigenen Gefühls, denn sonst könnte ich nicht unterscheiden, was mein Ausdruck und was der meines Mitmenschen ist.

Mancher Mensch erlebt bewusst, dass etwas in der Welt geschehen ist, das viele Seelen tief betrifft, wie etwa das Flugzeugunglück in Frankreich oder der Tsunami im Jahr 2004, auch wenn er oder sie sich weit entfernt aufhält.

Viele Menschen erleben bewusst im eigenen Körper die Wirkung, die Ausstrahlung einer aufgenommenen Speise, eines Minerals in der Hand, eines ätherischen Öls im Einatmen oder eines Platzes in der Natur. Es ist eine <energetische> Wahrnehmung, eine Art von Kribbeln fließt durch den Körper; Ort und Richtung des Flusses sind wahrnehmbar.

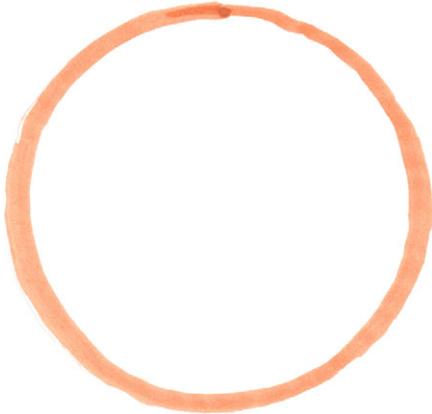
Ich spüre. Im Spüren kann ich Zustände meines eigenen Körpers, den momentanen Gefühlsausdruck eines Mitmenschen, die Ausstrahlung eines Mitmenschen, meine Verbundenheit zu einem Mitmenschen oder einer Gruppe von Menschen, manches Geschehen aus der Entfernung, die Wirkung von Speisen, Edelsteinen, ätherischen Ölen, die Ausstrahlung von Naturplätzen und menschlichen Behausungen sowie vieles mehr wahrnehmen.

Das Spüren ist ein Sinn, unser sechster Sinn. Im Spüren kommen Eindrücke zu mir, wie das Licht in meine Augen fällt, der Schall in meine Ohren trifft und die Moleküle in meine Nase strömen. Die aufgezählten Wahrnehmungen sind nur einige Beispiele für das weite <Feld> unseres Spürens.

Zum Weiterforschen

Was genau erlebst du in dir, wenn du «unter dem <Einfluss> eines Menschen stehst», wenn dich jemand im Café <eindringlich> betrachtet, wenn du ein Haus oder eine Wohnung betrittst und «es dir eng wird», wenn du Gnade erfährst, wenn du eine <Erkenntnis> hast, wenn du in dir «Lebendigkeit spürst», wenn du liebst und geliebt wirst, wenn du dich zu einem Menschen <hingezogen> fühlst, wenn «Spannungen in der Luft liegen», wenn du «ein Unbehagen in dir verspürst»?

Was ist Ergriffenheit, Erfüllung und Gewahrsein und was erlebst du in diesen Momenten?⁷



ich bin bewusst

unser sich öffnendes, sich schließendes
und filterndes Bewusstsein

Ich habe Sinneseindrücke, körperliche Empfindungen, fühle, denke, spüre und bin aufmerksam. In meiner Aufmerksamkeit kann ich mich für eine Weile ganz dem Sehen und Hören widmen, ganz in Gedanken sein, ganz dem Spüren widmen, ebenso wie jedem der anderen Ströme. Ebenso kann ich in mir vieles zugleich erleben.

Meditation zum bewussten Sein

Für diese Übung ist es hilfreich, die Meditation zur Aufmerksamkeit durchgeführt zu haben.

Nimm dein Erleben hier und jetzt so weit wie möglich wahr: die Eindrücke deines Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens, die deines Körpers, deine Gefühle und Gedanken in dir sowie die Eindrücke deines Spürens. Wie <weit> ist es dir möglich, dieses alles zugleich wahrzunehmen?

Ruhe in dir. Egal, was um dich geschieht. Sei in dir selbst präsent, wach und voller Mitgefühl für die Menschen und das Geschehen um dich zugleich.

Je bewusster ein Mensch wird, desto mehr nimmt er und sie das eigene Bewusstsein selbst in sich wahr. Es ist wie ein atmendes Organ, mal eng und mal weit. Mal sind wir mit einer Sache beschäftigt, konzentriert und damit ist unsere Aufmerksamkeit auf nur einen oder wenige Ströme zusammengezogen. Häufig finden wir uns in der heutigen Zeit ganz im Sehen und Denken beschäftigt. Oder (z.B. beim Telefonieren) im Hören und Denken. In anderen Momenten weitet sich das Bewusstsein. Es ist dieses der zur Zeit nötigste Schritt auf dem Weg zu innerem Frieden und zu uns selbst: Das Heraustreten aus dem Denken. Dieses ist gelungen, wenn ich die Inhalte meines Denkens und die anderer Ströme gleichzeitig wahrnehme. Wenn ich «in Gedanken bin», sehe, höre, rieche, schmecke und taste ich zwar mitunter bewusst, nehme jedoch nicht mein Denken wahr. Ich bin sozusagen mit der Welt der Gedanken verschmolzen. Erst in der Weite meines Bewusstseins erscheinen in mir Gedanken, Gefühle, Sinneseindrücke, Körperempfindungen und Gespürtes zugleich.

Ich bin bewusst. Ich habe ein Bewusstsein, das mal weit und mal konzentriert ist. Im weiten Zustand nehme ich die Inhalte mehrere Ströme meines Erlebens zugleich wahr. Im konzentrierten Zustand beschäftige ich mich nur mit einem oder wenigen Aspekten meines gesamten Erlebens.

Werte nicht die Weite deines Bewusstseins! Wer sagt, dass eine konzentrierte Arbeit schlechter ist als ein Verweilen im weiten Bewusstsein?

Neben dem Sich-Weiten und Konzentrieren < tut > mein Bewusstsein noch etwas anderes:

«Ich öffne die Kühlschranktür, lasse meinen Blick über den Inhalt schweifen, ziehe meine Augenbrauen zusammen, schließe die Tür, gehe zum Treppenaufgang und rufe mit bekräftigter Stimme in das obere Geschoss: <Hat einer von euch den letzten Sahne-Joghurt gegessen, den ich vorgestern gekauft hatte?> Eine Bewohnerin des Obergeschosses kommt mit mitfühlendem Blick die Treppe herab, leitet mich zum Kühlschrank und öffnet die Tür. Ich schaue erneut und wirklich: Da steht er genau vor meinen Augen! Ich wende mich ihr zu und mir wird in diesem Moment etwas klar. <Danke für die Aufmerksamkeit> sage ich leise zu ihr.»

Die vom Joghurtbecher reflektierten Lichtstrahlen sind auch beim ersten Betrachten des Kühlschrankinhalts in meine Augen eingefallen. Ich habe diese Eindrücke nur nicht < bemerkt >.

«Der Bewohner des Maya-Stammes schaut über das Meer vor ihm und sieht an einer Stelle einzelne, sich kräuselnde Wellen. Er wundert sich. Die Schiffe von Kolumbus, die auf dem Meer auf ihn zukommen, sieht er nicht. Er hat in seinem Leben noch keine Schiffe dieser Größe gesehen.⁸»

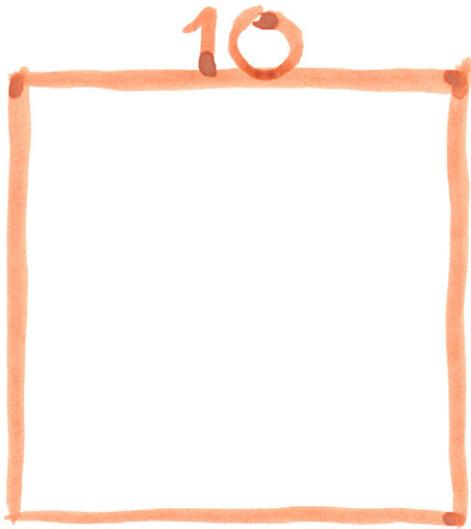
«Ich sitze in meinem Büro an meinem Schreibtisch, wie jeden Tag. Meine Augen sind geöffnet und das Licht fällt aus dem 180° Grad weiten Umfeld in meine Augen ein. In mir ist ein < unaufgeräumter Eindruck >. Ich stutze und blicke weiter auf den Schreibtisch vor mir. Ich sehe einen einzelnen, sehr kleinen runden Papierschnipsel rechts oberhalb meiner Schreibfläche liegen. Er ist halb weiß und halb rot. Ich stutze und blicke weiter auf den Schreibtisch vor mir. Ich sehe viel runde, sehr kleine Papierschnipsel rechts oberhalb der Schreibfläche auf der Tischplatte verstreut liegen. Ich stutze und blicke weiter auf den Schreibtisch vor mir. Ich sehe den blauen Locher rechts oberhalb der Schreibfläche auf der Tischplatte liegen. Ich richte mich innerlich auf. Jetzt verstehe ich!

Der Locher war schon im ersten Anblick des Schreibtisches < im Bild >. Hätte ich ihn nicht schon früher sehen können!? Ich lächle innerlich, denn mir wird etwas klar: Du, geliebtes Leben, wolltest mir das Vorhandenseins meines Bewusstseins zeigen...»

«Es passiert mir immer wieder: Ich sitze zuhause abends noch lange an meinem Schreibtisch, auf dem leicht links vor mir ein digitaler Funkwecker mit leuchtend grünen Ziffern steht. Immer wieder gucke ich genau auf die Ziffern, wenn es 22:22 Uhr ist. So ein Zufall!»

Jeder von uns hat ein Bewusstsein. Es öffnet und schließt sich nicht nur, sondern filtert auch Details aus den aufgenommenen Eindrücken heraus. Bei manchem Mensch schreit das Kind im Nachbarzimmer, doch er oder sie < hört > es nicht. Mancher Mensch tritt in die zu vermietende Wohnung, sein inneres < Feld > zieht sich zusammen, doch er oder sie spürt es nicht und unterzeichnet den Mietvertrag. Mancher Mensch trägt Traurigkeit in sich und fühlt es nicht.¹²

Mein Bewusstsein filtert manche Eindrücke aus meinem Erleben heraus, sodass sie im Moment des Wahrnehmens nicht in mein Denken gelangen.



ich bin

der zehnte Strom des menschlichen Erlebens

Mein vollständiges Erleben scheint aus neun Strömen zu bestehen: Ich habe körperliche Empfindungen, taste, schmecke, rieche, höre, sehe, fühle, denke und spüre. Ich, der Erleber selbst, nehme all dieses wahr, falls mein Bewusstsein weit genug dazu ist.

Wir Menschen haben zehn Finger und zehn Zehen. Sind es wirklich nur neun Ströme?

Die tiefste aller Meditationen ist die, in der sich der Meditierende nach und nach von allen Eindrücken der Sinne, des Körpers, des Fühlens, Denkens und Spürens nach innen zurückzieht. Es erfordert einen gesunden, gestärkten Körper sowie große innere Stärke, diese Reise zu begehen und sich nicht in ihr zu verlieren.

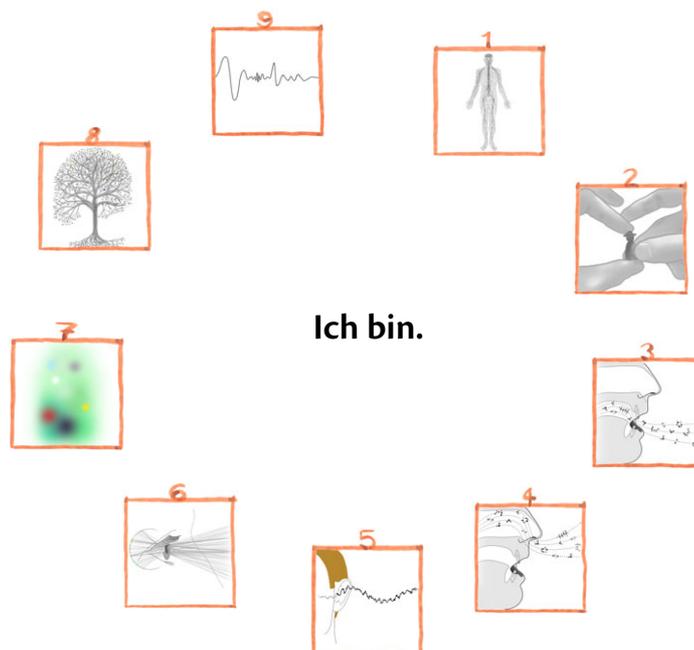
Wem es gelingt, findet den Raum hinter dem Gemüt, die Stille, die eine Lebendigkeit allen Seins.

Es ist dieses der zehnte Strom; der Inhalt dieses Erlebens ist in keine Worte zu fassen und nicht anders zu beschreiben als: «Ich bin.»¹

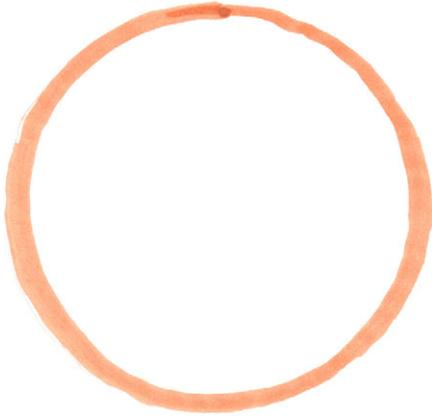
Das Erleben des zehnten Stromes ist das reine Sein. Hier gibt es keine Formen oder einzelnen Wesen mehr. Nur noch die Weite, das Licht und das unendlich feine Pulsieren des Lebens.

Es ist ein wahres Erleben. Es bleibt, wenn alles andere zur Ruhe gekommen ist. Wer will dir das Sein je nehmen? Glaubst du, dass du nach dem physischen Tod nicht mehr bist? Gab es jemals einen Moment, in dem du nicht warst? Auch, wenn du eines Tages mit dem Leben verschmilzt, <bist> du weiterhin. In einer nun aufgegangenen Form.

Alle weiteren erlebbaren <Erscheinungen> sind in der Begriffsfindung dieser Seiten ein verfeinertes Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, ein Spüren oder Gedankeninhalte.



1. «Ich bin»: <je> = <ich>, hebräisch: <havah> = <sein> in: <Ya-hweh> und <Je-hova>; frz.: <je suis> in: <Je-sus>



ich tue, ich will, ich sehe hell

«Übersinnliches», unser Wirken und der menschliche Wille

Ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste, habe körperliche Empfindungen, fühle, denke, spüre, meine Aufmerksamkeit wandert und mein Bewusstsein weitet und konzentriert sich und filtert.

Meditation zum Erleben

Betrachte die zehn Ströme des Erlebens auf der vorherigen Seite und präge dir dieses Bild ein. Wenn du einmal in deinem Leben «ins Straucheln» geraten bist, gehe mit deiner Aufmerksamkeit einzeln durch die Ströme und finde heraus, in welchem von ihnen das Straucheln ist. Nimm dein Erleben in diesem Strom einfach nur achtsam wahr – schenke ihm deine ganze Aufmerksamkeit! So heilt dein Erleben und du in ihm...

Zumeist trägt jeder von uns in seinem Erleben etwas, das er selbst nicht gerne sehen möchte. Vor nichts haben wir mehr Angst, als in uns selbst das Licht anzustellen und zu schauen, was hier ist. Unser Bewusstsein hat die liebevolle Aufgabe, das aus unseren Strömen herauszufiltern, was für uns hier und heute noch schwer zu «verarbeiten» ist.

Was erleben Menschen mit «übersinnlichen» Fähigkeiten?

Jeder Mensch hat eine feinstoffliche Aura um sich und doch können nur wenige Menschen sie bewusst sehen. Unser Gehirn hat mehrere Schichten, die wie Filter sind. In den «äußeren» finden wir die uns üblichen Eindrücke. In der innersten Schicht sind alle Eindrücke noch ungefiltert. *Hellsehen* ist ein Sehen wie jedes andere Sehen auch, nur ungefiltert. Zugleich bezeichnen wir mit diesem Ausdruck auch das Erscheinen von Bildern auf der inneren Leinwand unseres Denkens, die für Beteiligte eine hohe Bedeutung haben und oftmals Heilung und Klärung bewirken. Eine *Hellhörende* kann sehr feinen, mitunter von fern her stammenden Schall wahrnehmen – zugleich ist Hellhören, ebenso wie Hellsehen, das Auftauchen innerer Worte im Denken, die oftmals Klang und Ausdruck haben.

Hellsehen findet im physischen Sehen und im Denken statt, Hellhören im physischen Hören und Denken. Ebenso ist es mit Hellriechen, Hellschmecken und Helltasten. Hellfühlen ist ein anderes Wort für «Spüren».

Was ist der Wille? Ist er nicht ein eigener Strom?

«Ich will und habe einen Willen.» Das scheint wahr zu sein. Bei einem kleinen Kind scheint es offenkundig, bei einem Geschäftsführer auch. Doch: Wie erlebe ich den Willen eines anderen? Wie erlebe ich meinen eigenen Willen?

Er ist nicht im Sehen, nicht im Hören, Riechen, Schmecken oder Tasten zu finden. Er ist kein Körperempfinden, denn das Zusammenziehen von Muskeln ist nicht der Wille. Es ist kein Gefühl. Ich kann wütend sein, ohne zu wollen, und wollen, ohne Wut in mir zu empfinden. Ich kann etwas wollen und meine Gefühle sind dabei ganz zurückgetreten.

Was ist das «Etwas», das du willst, wenn du etwas willst?

Es ist ein Gedanke. Prüfe es in dir selbst: Begebe dich in der Meditation in den Zustand innerer Stille, in der keine Gedanken mehr in dir auftauchen. Willst du nun noch etwas?

Im Zustand der inneren Stille gibt es kein Wollen mehr in uns – alles ist ein einziger Fluss des Geschehens und jedes Wesen ein vollkommen verbundener Teil in diesem.

Mein Wollen zeigt sich allein in meinem Denken.

«Ich will heute bis 17 Uhr fertig sein.» Dieses spreche ich innerlich zu mir selbst und auch zu meinen Mitmenschen. Ich < bekräftige > es. Wollen und der Wille ist von daher zweierlei: Das Festhalten an einem Gedanken und damit auch gedanklichen Zustand und die Kraft des Festhaltens und Verteidigens dieses Gedankens. Mit einem «eisernen Willen» wanke ich nicht und weise jeden < abwegigen > Gedanken in mir ab. Die festhaltende Kraft ist nicht der Gedanke selbst; sie scheint hinter, unter, über oder neben den Gedanken zu liegen. Sonst könnte sie den Gedanken nicht festhalten.

**Ich habe einen Willen. Oftmals will ich etwas. Das, was ich will, ist ein Gedanke.
Ohne zu denken, will ich nichts. Wollen ist das Festhalten an einem Gedanken, an einem erdachten Zustand.**

Was ist mit meinem Tun? Ist das nicht auch ein Erleben?

Ist Erleben nicht nur ein Teil meines gesamten Lebens!? Es erscheint uns der passive Teil zu sein. Indem ich «nur erlebe», «tue ich noch nichts». So denken wir. Was wäre jedoch noch von deinem Leben übrig, wenn du nichts mehr erleben würdest?

Ramana Maharshi antwortete einem Schüler, dass das Betrachten eines Yogis in tiefer Meditation für das ungeübte Auge mit dem Anblick eines sehr schnell rotierenden Ventilators vergleichbar ist: Das Bild scheint zu stehen, obwohl der Ventilator hoch aktiv ist.¹⁰

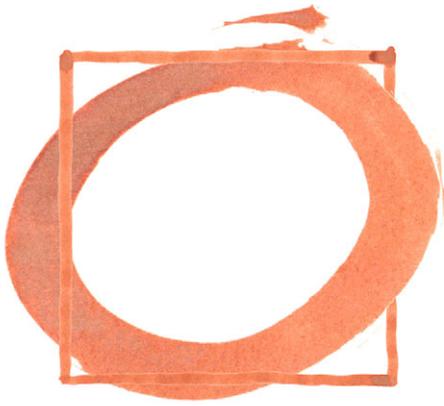
Ich erlebe und ich tue, handle, agiere und wirke. Für das Tun gibt es kein eigenes Erlebenszentrum. All mein Tun erlebe ich in den genannten zehn Strömen des Erlebens. «Ich habe den Stein in den Fluss geworfen. Ich habe damit die Wellen auf seiner Oberfläche erzeugt.» «Oder!?»

Der Erschaffer des hölzernen Hockers, auf dem ich in diesem Augenblick sitze, scheint mir eindeutig feststellbar. Der Lichtstrahl, der in meine Augen fällt, scheint mir von uns Menschen, der Natur und allen Sonnen des Universums erschaffen. Der Schall, der in meine Ohren eintrifft, von uns Menschen, den Tieren und der Natur gemacht. Doch wer hat die Verspannung in meinem Nacken erzeugt? ... das Gefühl, das ich in mir empfinde? ... die Gedanken, die in meinem Verstand auftauchen? ... das Feld, das ich um mich und in mir spüre?

Wer hat mein Sein vollbracht?

**Ich erlebe all mein Tun in den benannten zehn Strömen.
Der Wirkende und das Wirken selbst ist für mich nicht erlebbar.**

Mitunter ist der Übergang vom Tun in < das Geschehen > fließend. Mitunter ist es schwer, eine Grenze zwischen dem < Ich > und dem Leben selbst zu ziehen.



Ist das mein gesamtes Erleben?

Nachworte

Das eigene *Erleben* ist in jedem Moment ein Gemisch aus den Geschehen der zehn Ströme. In zumeist jedem Moment nehmen wir Bilder über unsere Augen auf, hören, riechen, tasten, haben körperliche Empfindungen, fühlen, denken und spüren. In jedem von uns wirkt in jedem Moment das lebendige Sein.

Nach dem Lesen der Seiten und dem Betrachten der zehn Ströme stellt sich die Frage:

Ist das dein gesamtes Erleben?

Oder fehlt noch ein Strom oder zwei, so wie das Jahr zwölf Vollmonde hat?

Beginne die Suche nach der Antwort, indem du immer wieder im Alltag innehältst und in dir die Antwort auf die Frage findest: «Was erlebe ich in diesem Moment?»

Jeder Strom hat seinen Inhalt und es ist möglich, ihn einzeln und bewusst wahrzunehmen. Findest du in der Prüfung dessen, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst, tastest, körperlich empfindest, fühlst, denkst und spürst noch etwas, was in dir oder um dich geschieht, das aus keinem der Ströme gespeist wird?

Das bewusste Erleben ist die größte Herausforderung unseres Menschseins. Es beginnt leicht beim Wahrnehmen der Sinne. Die Eindrücke des Körpers sind wahrnehmbar, wenn du sie wirklich im Körper findest und dich ihnen widmest. Das Hören und Sehen der eigenen Gedanken ist die nächste Hürde. Trainiere es am besten in geschützten Momenten, zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen. Vielen Menschen fällt es heute noch schwer, bewusst zu fühlen. Dieses ist kein Wunder, da unsere Gesellschaft seit Jahrhunderten verstandesgeprägt ist. In jeder Staatsschule wird überwiegend Denken gelehrt; Gefühle sind im Unterricht kaum willkommen. Nur wenige Lehrer lehren bewusst emotionale Intelligenz. Je mehr du deine Gedanken zu hören und sehen vermagst, desto deutlicher können deine Gefühle in dein Bewusstsein treten.

Das bewusste Spüren ist die Schwelle zur Neuen Zeit, die in diesen Jahrzehnten beginnt. Unser sechster Sinn öffnet ein weites Feld des Erlebens und tritt in diesen Tagen Schritt für Schritt in die Bewusstheit der Menschen. Immer mehr junge Menschen sind hoch empfindsam und wir Erwachsenen tun gut daran, ihnen ihr Erleben nicht auszureden, auch wenn wir damit eingestehen, dass unsere eigenen Wahrnehmungskanäle noch nicht so frei sind wie die unserer Nachkommen.

Wer all diesen Weg gegangen ist, kann schauen, was in ihm geschieht und was er selbst in sich hervorbringt. Die *tausend Worte des Erlebens* sind eine Brücke zur Erforschung des menschlichen Erlebens, haben wir doch zu allen Zeiten in Worten auszudrücken gesucht, was in und um uns geschieht. Das *Buch der Menschen* enthält die vollständige Liste der Worte. Prüfe jedes in dir selbst: Hast du es schon einmal erlebt? Wenn ja: Was genau ist es? Ein Sinneseindruck, ein Körperempfinden, ein Gefühl, ein Gedankenstruktur, ein Gespür?

Nahezu jedes in Worte gefasste Erleben ist eine Mischung aus den Inhalten der Ströme.

Wenn es uns gelingt, die Ströme für wahr zu befinden, liegt diese Aufgabe in den folgenden Monden vor uns: Die Beschreibung jedes einzelnen Wortes des Erlebens in den Strömen. Was Achtsamkeit ist, Alltag, Demut, Depression, Eid, Eifersucht, Eingebundensein, Entspannung, Erfolg, Erfüllung, Erleuchtung, Erschöpfung, Feindschaft, Freiheit, Friede, Gewährsein, Gleichmut, Glück, Grausamkeit, Güte, Heirat, Hektik, Inspiration, Kunst, Leid, Liebe, Macht, Mut, Präsenz, Schuld, Sehnsucht, Selbstbewusstsein, Spaß, innere Stille, Stress, Umfangenheit, Unterhaltung, Verbundenheit, innere Verletzung, innere Weite, Wollen, Zeit, Zufriedenheit, Zwang, Zweifel, ... Wenn es gelingt, braucht niemand mehr an einem falschen Ort nach seiner inneren Sehnsucht zu suchen.

Wenn die Ströme anerkannt sind, wird im jahna Verlag das *Wörterbuch des Erlebens* erscheinen und alle Worte in ihrer Herkunft und Bedeutung beschreiben, so gut es heute eben möglich ist.

Das letzte Forum im *Wiki des Erlebens* ist für die unklaren Erleben. Falls du etwas in dir findest, was du keinem Strom zuordnen kannst oder du etwas erlebst, das kein Sinneseindruck, Körperempfinden, Fühlen, Denken oder Spüren ist, bitte teile dich hier mit. Zum Auffinden der Wahrheit. Zum Wohle aller. Denn die Wahrheit hat der Welt noch niemals geschadet. Sei unbesorgt: Jedes Bewusstsein schützt die eigene Psyche, so manche Wahrheit noch nicht in sich zu sehen.

Licht & Segen für uns alle!

zum Weiterlesen

- 1 jahna – *wahr und die Wahrheit*, 90 Aussagen zur Prüfung. Wie kann ich mir sicher sein, was wahr und unwahr ist? 7 Schritte zur Wahrheit. Die mystische Wahrheit. jahna Verlag, 2015, www.wahr.jetzt
- 2 siehe z.B. Artikel <Licht> in: *wikipedia - Die freie Enzyklopädie*, de.wikipedia.org
- 3 siehe Artikel <Gustatorische Wahrnehmung> in: *wikipedia - Die freie Enzyklopädie*, de.wikipedia.org
- 4 jahna – *was Leid ist*, es ist weder ein Sinneseindruck, ein Körperempfinden noch ein Denken. Prüfe es selbst... www.leid.org
- 5 jahna – *was tust du, wenn du leidest?* Leid und Leiden ist nicht dasselbe. www.leiden.jetzt
- 6 jahna – *wer bin ich?* Körper, Gemüt, Aufmerksamkeit, (reiner) Geist, Bewusstsein, das Selbst, das Sein. Der Denker, der Empfindende, der Spürende. Das, was ich bin und nicht bin. www.ichbin.org
- 7 jahna – *Gewahrsein*, sich des Wahren und Wirklichen bewusst sein, www.gewahrsein.jetzt
- 8 aus: *What the bleep do we know!?*, ein Film, der das Bewusstsein des Menschen untersucht, dabei jedoch Fühlen nicht als eigenen Strom des Erlebens anerkennt. Revolver entertainment, 2005
- 9 jahna – *bewusst sein*, Was hätten wir davon, wenn wir uns unseres inneren Erlebens voll bewusst wären? www.bewusst.eu
- 10 Ramana Maharshi: *Gespräche des Weisen vom Berg Arunachala*, die Mitschriften seines Dolmetschers von Gesprächen zwischen ihm und seinen Schülern aus den Jahren 1935 bis 1939, korrigiert von Sri Ramana Maharshi selbst; seine Antworten auf Lebensfragen nach Glück, Leid, Leben, Wiedergeburt, Realität, Wirklichkeit, Gnade, Selbsterforschung, Hingabe, Selbstversunkenheit, Meister und Intellekt; Lotus Verlag, 1955, 2. Auflage 2010
- 11 *hallo Leben!* Ein inneres Gespräch. www.jahna.de
- 12 jahna – *das Buch der Menschen*



Geschichten und Beschreibungen zum Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten im Abschnitt: «das, was wir in den Sinnen haben». Das Licht und die Existenz der Farben. Was Schönheit ist. Benannte Körperempfindungen und Betrachtungen des Wesens des Körpers im Abschnitt «unter der Haut». 22 Seiten Geschichten, Betrachtungen und Beispiele zum Denken im Abschnitt «ich denke und habe Gedanken». Acht Übungen zum Denken und Wollen. Die Untersuchung der Strukturen des Denkens im Abschnitt «ein Gedanke kommt selten allein». Die Erforschung der gedanklichen Anteile in vielen benannten Emotionen. Die erlebbare Stille im Denken. Die Hinwendung zum eigenen Fühlen und Empfinden. Geschichten, Beispiele, Übungen und Untersuchungen zur Stimmung und zum Fühlen u.a. in den Abschnitten: «die Sprache des Herzens», «das Feld der Alltagsgefühle» und: «mein tiefstes Empfinden». Die Mimiken aller Grundgefühle des Menschen und ihrer Mischungen. Was ein Gefühl und was eine Emotion ist. Die Erforschung des Gefühls-, Gedankens- und körperlichen Anteils in vielen benannten Emotionen. Das Zurücktreten des eigenen Fühlens und Denkens. Was Liebe ist. Die Liste der tausend Worte des Erlebens und ihre Untersuchung in den Strömen. Betrachtungen, Untersuchungen und Übungen zur eigenen Aufmerksamkeit u.a. im Abschnitt: «wo bin ich?». Der Ort und Zustand der Aufmerksamkeit in den Emotionen. Zwei Reisen zum Zentrum des eigenen Erlebens im Abschnitt: «zwei Reisen zu mir selbst». 57 Seiten freie Texte und Gedichte zu Beziehung, der Weisheit in unserer Sprache, Dimensionen, dem Leben selbst, ... jahna Verlag, Überlingen, 2014, www.dasbuchdermensen.de

Teil des jahna  Projekts

ein offener Weg zu innerem Frieden und Gewahrsein. Eine Initiative zum gemeinsamen Erforschen unseres Erlebens. Ein Aufruf zu mehr Mut und Liebe im täglichen Tun und Sein. Eine neue Lehre.