

DIE DELTA PÄDAGOGIK

Leitsatz III

Gleichheit : Übungen zur Körperseele

Stimmungen

Hanspeter Diboky

DIE DELTA PÄDAGOGIK

Leitsatz III

Gleichheit : Übungen zur Körperseele

Stimmungen



Delta Dynamik

1. Auflage, 2014

© 2014 CMD Publishing, Zürich

Alle Rechte vorbehalten.

Satz & Gestaltung: Christian Diboky, Zürich

www.cmdpublishing.ch

Zusammenfassung

Der ganze Mensch besteht immer aus Geist, Seele und Leib. Der Mensch kann nur positiv gefördert werden, wenn die Gesetze des Menschen befolgt werden. Sie werden in den vier Leitsätzen charakterisiert. Die vier Leitsätze legen ihren Schwerpunkt auf das Wirken des Individualkörpers, des Seelenkörpers, des Energiekörpers oder des physischen Körpers. Alle Leitsätze als Einheit charakterisieren den vollständigen Menschen. Er ist durchgeistigt, beseelt, belebt und durchdringt im Wachzustand seinen sichtbaren Körper.

Der Geist hat als Werkzeug seinen sichtbaren Körper, die Seele ihren unsichtbaren Körper. Die Geist-Seele des Menschen offenbart sich im durchgeistigten, durchseelten und belebten Körper auf der Erde. Es wird vom lebenden Menschen gesprochen. Nach dem Tod existiert der Mensch als individueller Geist und als individuelle Seele mit einem individuellem Leib weiter.

Alle Handlungen des Menschen geschehen im Jetzt. Dank der Geist-Seele mit ihren vier Gedächtnisarten kann das Motiv zu einer Handlung im Jetzt oder in der Vergangenheit liegen. Der Mensch im Gegensatz zum Tier kann sich auch ohne Reize der Sinneswelt bewusst erinnern. Deshalb liegt in ihm die Möglichkeit zur Freiheit.

Es wird vom Ultrakurzzeitgedächtnis des Individualkörpers, vom Kurzzeitgedächtnis des Seelenkörpers, des Mittelzeitgedächtnis des Energiekörpers oder Langzeitgedächtnisses des physischen Körpers gesprochen.

In den vier Leitsätzen werden die Gesetze, die in den vier Körpern gelten, beschrieben.

Der Leitsatz III

Der Energiekörper steht nun im Zentrum.

Der LS II drückt sich im Energiekörper ab und wird zum LS III.

Der Leitsatz III und die Gleichheit spielen die grösste Rolle:

Ich fördere das Soziale, indem ich Rhythmen und Stimmungen berücksichtige.

Alle Übungen werden mit aufmerksamen, hellen Bewusstsein und unserem ganzen Kern (DELTA)

durchgeführt.

Es darf aber nie vergessen werden, dass jeder Mensch von seinen 4 Körpern beeinflusst wird. Daher wird jeder Körper auch z. B. vom Individualkörper durchdrungen, d. h. bei jedem LS gelten auch die übrigen Leitsätze.

Das Denken, Fühlen, die rhythmische Zeitgestaltung und die Bewegung/Ernährung müssen mit Aufmerksamkeit - mit ganzer Anwesenheit des bewusstgewordenen Deltas - erfolgen.

Bei folgenden Übungen und pädagogischen Konsequenzen wird vor allem auf die Wirkung des ENERGIEKÖRPERS UND DIE AKTIVEN STIMMUNGEN geschaut.

Übungen

Alle Übungen sollten so ausgeführt werden, dass immer das "Jetzt" zählt. Der Übende befindet sich immer in der Gegenwart. Sein Wissen, Fühlen und Können, die vergangenheitsgestützt sind, legen nur das Fundament zur Handlung. Der Lehrer selbst muss sich immer weiterentwickeln und im Moment aktiv handeln.

Es muss in den Übungen zwischen Phasen des aktiven Beobachtens sowohl negativer als auch positiver Eigenschaften und des aktiven lebensfördernden Veränderns unterschieden werden.

Der Mensch ist in der erlebten Gegenwart schöpferisch. Beim aktiven Beobachten ist er auch schon tätig.

Pädagogische Massnahmen

Die pädagogischen Massnahmen sind allenfalls bekannte Strukturen, die durch das Üben neu umgeschmolzen und angewandt werden können. Auch diese Handlungen sollen gegenwärtig erfolgen. Das pädagogische Wissen, Fühlen und Können müssen erinnert werden. Beim gegenwärtigen Umschmelzen und Anwenden werden die Hirn- und Körpermuster des Lehrers und der Schüler neu geprägt.

Bei Passivität ist die Gefahr gross, dass auch ursprünglich gute Gewohnheiten sich in ihr Gegenteil verkehren. Es wird stur, nach Vorschrift und im Extremfall sektiererisch gehandelt. Der geistige Mensch, der in seinem menschlichen Körper lebt, will üben, um sich weiter zu entwickeln. Der körperliche Mensch hingegen lässt sich von seinem Ego beeinflussen und ist bequem.

Alles aktive, bewusste menschliche Handeln - jede aktive, bewusste pädagogische Massnahme - ist immer individuell.

Wenn die Kunst als Methode eingesetzt wird, erzieht die Lehrperson die Kinder bewusst zur Menschlichkeit.

1. Übung: Stimmungen

Durchdringe dich aktiv mit positiven Stimmungen!

Unterrichte, indem du den Stoff mit positiven Stimmungen durchdringst!

Unterrichte, indem du dich auf den Stoff in einstimmst!



Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN 3. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NÖTIG, GEISTESGEGENWÄRTIG IN DER GEGENWART ZU LEBEN. DIES GELINGT DEM MENSCHEN FÜR LÄNGERE ODER KÜRZERE PHASEN. ES HÄNGT VON DER MOMENTANEN ENERGIE DES MENSCHEN UND SEINEM ENTWICKLUNGSSTAND AB, WIE LANGE ER DIESE PHASEN AUFRECHT ERHALTEN KANN.

Wichtig ist, immer wieder in der Gegenwart zu leben, denn nur dann beobachten und denken wir in Freiheit.

Beobachtungen des Alltags

NORMALERWEISE LEBEN WIR NICHT IMMER IN DER GEGENWART. DESHALB KÖNNEN WIR UNS DEN ZIELEN DES 3. LEITSATZES NUR ANNÄHERN. DENN WIR SIND OFT ABGELENKT UND VERLIEREN DADURCH UNSER BEWUSSTSEIN IM JETZT.

WENN WIR ABGELENKT WERDEN, WIRD UNSER KÖRPERBEWUSSTSEIN WIEDER STÄRKER UND BESTIMMENDER. WIR SIND NUN NICHT MEHR GANZ ZENTRIERT. ABLENKUNG KANN DURCH NICHT GANZ BEWUSSTE SINNESWAHRNEHMUNGEN, DURCH ASSOZIATIONEN, DURCH EMOTIONEN UND DURCH UNBEWUSSTE MOTORIK ERFOLGEN. IMMER WENN WIR ETWAS NICHT SELBST BEOBACHTET, GEDACHT UND GEFÜHLT HABEN,

LEBEN WIR IN DER VERGANGENHEIT. EBENSO BEFINDEN WIR UNS BEI DIFFUSEN AHNUNGEN, DIE UNS BLOCKIEREN, IN EINER PSEUDO-ZUKUNFT. UNSER EGOISMUS MISCHT SICH WIEDER IN DIE BEOBACHTUNGEN EIN UND VERFÄLSCHT SIE.

ZUM GLÜCK BESTIMMEN DIESE ZUSTÄNDE NICHT AUSSCHLISSLICH UNSER BEWUSSTSEIN.

Das Leben besteht meistens aus einer Mischung von verschiedenen Bewusstseinszuständen. Wenn es mit einem vom Körper nicht abhängigem Bewusstsein beobachtet wird, können die alltäglichen Beobachtungen des Wahrnehmens und Denkens noch geändert oder ergänzt werden.

Freiheit durch eigene Aktivität

"SELBER-BEOBACHTEN" IST NICHT EIN GEDANKENLOSES WIEDERHOLEN VON ALTBEKANNTEM. ES IST IMMER MIT "SELBER-NACHDENKEN" ÜBER SELBST ERLEBTE, GESEHENE, GELESENE ODER ANDERE MIT MEDIEN ÜBERMITTELTE PHÄNOMENE VERBUNDEN, DAMIT EINE IN DER WIRKLICHKEIT VERWURZELTE BESCHREIBUNG DER STIMMUNGEN MÖGLICH WIRD.

Wir erleben dann die Freiheit in den Stimmungen.

Zitate

Wer seine Stimmung nicht bestimmen kann, ist ihr ausgeliefert.

Alfred Selacher (*1945), Schweizer Lebenskünstler

Positive Stimmungen

Der Mensch ist frei, sie zu erzeugen.

Er stimmt sich positiv gut ein.

Er ist seinen Stimmungen, die automatisch kommen und gehen können, nicht ausgeliefert.

Er ist Herr über seine Hormone, über Einwirkungen z. B. des Vollmonds, seiner Umgebung, von schlechten Nachrichten, gewissen Medikamenten usw.

Er gestaltet seine Zeit imit lebendigen Rhythmen und arbeitet fleissig, aber langsam.

Er bestimmt, wie er gestimmt ist.

Sein Wille ist stärker als sein Körper und seine Umgebung.

Seine Geist-Seele prägt sich bewusst selbst.

Nicht unsere Stimmungen prägen unsere Gedanken: Unsere Gedanken entscheiden über unsere Stimmungen.

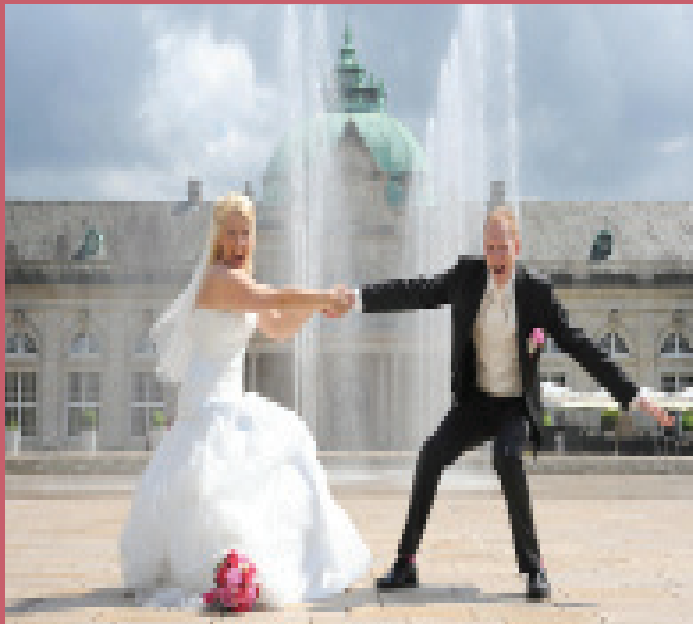
(Aaron T. Beck)

gutezitate.com

2. Übung: Zwangsstimmungen - freie Stimmungen

Beobachte, wie Stimmungen dich beeinflussen können!

Sei aufmerksam, wann Stimmungen deine Emotionen hervorrufen und dich mitreißen, und wann du gezielt Stimmungen erzeugst, um mit guten Gefühlen die Situation zu verbessern?



Die irdische Welt

Die sinnliche Welt

Die Sinneswelt kann, wie es der Name sagt, mit den menschlichen Sinnen wahrgenommen werden.

Es gibt neben der sichtbaren Welt auch unsichtbare und unhörbare Sinnes-Wahrnehmungen.

Auf der irdischen Welt müssen die 12 Sinne als Bestandteil des Körpers und der ganze Körper ausgebildet und weiter entwickelt werden. Die Delta Schule gibt den Rahmen, damit dies mit Aufmerksamkeit geschehen kann.

In der Delta Pädagogik wird neben dem geistigen auch auf den irdischen Menschen gezählt.

Die Delta Pädagogik ist eine Pädagogik, die mit dem geistigen Menschen, der in seinem Körper lebt, arbeitet.

Die übersinnlichen Welt

Es wird aber nie vergessen, dass der Mensch ein geistiges, individuelles Wesen ist, das im Schlaf oder nach dem Tod in der geistigen oder übersinnlichen Welt weiter lebt. Um diese Welt zu erforschen und wahr zu nehmen, müssen die übersinnlichen Sinne ausgebildet werden.

Der Mensch als körperliches Wesen lebt auch bewusst in der übersinnlichen Welt, wenn er sich von seinem Körper nicht beeinflussen lässt.

Der Mensch besteht auf der Erde und nach dem Tod aus Geist (Denken), Seele (Fühlen) und Leib (Wollen).

Die untersinnliche Welt

Die irdische Welt kann aber auch mit der Technik angeschaut und erlebt werden. Die Gefahr besteht immer, dass wir dann stattdessen mit eigenem Denken die Welt mit Assoziationen und Emotionen, die automatisch auftauchen und uns mehr oder weniger geprägt haben, erklären. Diese Welt ist anders als die natürliche Sinneswelt.

In der untersinnlichen Welt gibt es z. B. das Individuum, das die Freiheit, Gleichheit und Sozialität auf der Erde leben kann, nicht.

Es wird esoterisch in ihr von "Feinstofflichkeit", von Energien, von niedrigen und hohen Schwingungen oder wissenschaftlich von dem elektromagnetischen Feld usw. gesprochen.

Die Gesetze, die in den Quantitäten der untersinnlichen Welt wirken, sind auch in der übersinnlichen oder geistigen Welt gültig. Deshalb kann von esoterischen oder technischen Beobachtungen mit entsprechendem Bewusstsein auch auf die Qualitäten der übersinnlichen Welt geschlossen werden.

Beeinflusst durch die anti-göttlichen Mächte fühlt sich der Mensch nur als körperlich individuelles Wesen. Sein Körper erzeugt durch das Hin einen Geist und eine Seele. Er kann ja nicht nur von seinem Denken, sondern auch von Emotionen und Stimmungen bestimmt werden, deshalb ist er auch ein seelisches Wesen.

Er besteht auf der Erde aus Geist, Seele und Körper.

Nach dem Tod gibt es ihn als individuelles Wesen nicht mehr. Er gehört wieder zum unendlichen elektromagnetischen Feld.

Struktur der Emotionen - Stimmungen



Emotion

- Ist intensiv und klar
- Taucht schlagartig auf, ausgelöst durch ein Ereignis, einen Gedanken, einen Anblick
- Ist kurzlebig
- Verlangt nach einer sofortigen Bewertung



Stimmung

- Ist matt, undeutlich, zäh, langlebig
- Gibt dem Erlebten eine Färbung, zeigt einen existentiellen Zustand an
- Dauert Stunden, Tage, Wochen
- Reguliert sich häufig von selber
- Erschwert die Deutung von Ereignissen
- Ist beeinflussbar (Werbung, Drogen, Musik...)

Mittelzeitgedächtnis

Das Ultrakurzzeitgedächtnis - das Gedächtnis des Individualkörpers - braucht es zur Sinneswahrnehmung (Denken und Wahrnehmen).

Das Kurzzeitgedächtnis - das Gedächtnis des Seelenkörpers - ist nötig, dass die Sinneswahrnehmung gefühlserfüllt erlebt wird oder dass Gefühle wahrgenommen und behalten werden können.

Das Mittelzeitgedächtnis - das Gedächtnis des Energiekörpers - ist nötig, dass die Stimmungen wahrgenommen und nicht vergessen werden können.

Bsp. Rhythmische Wiederholung beim Lernen ist besser als einmaliges langes Lernen. In den Zwischenzeiten, in denen nicht gelernt wird, prägen sich die Lerninhalte ein (Schlaf, Epochen usw.).

Bsp. Rituale und der Rhythmisch-Künstlerische Teil fördern das Mittelzeitgedächtnis.

Bsp. Der Mensch ist in guter Stimmung kreativer. Deshalb kommt es auch auf die Gestaltung der Umgebung an.

Bsp. Wenn der Mensch nicht von seinen Hormonen bestimmt werden will, muss er abwarten bis ihre Wirkung nachlässt. Erst dann kann er frei handeln.

Das Gleiche gilt von allen chemisch-synthetischen Medikamenten. Die Ärzte "stellen" den Menschen ein und erzeugen

gen einen Medikamentenspiegel im Blut. Dadurch werden die Stimmungen oft beeinflusst. Der Mensch ist seinen Stimmungen nicht mehr ausgeliefert und sein Gemüt ist aufgehellter. Er wirkt aber unmenschlicher, d. h. "mechanischer". Er ist nun von der Chemie abhängig.

Statt seinen Willen zu verstärken, wurden ihm chemische Medikamente gegeben.

Das Sinnes-Nervensystems verbindet die Sinnesorgane mit dem Gehirn durch die Nerven. Ausserdem leiten die Nerven des Atem-Rhythmus-Systems ihre Informationen zum Kurzzeit und Mittelzeitgedächtnis. So können Gefühle und Stimmungen auch durch das Gehirn wahrgenommen werden.

Das Gedächtnis des Individualkörpers und des Energiekörpers wird durch Wahrnehmen, Gedanken, Gefühle und Stimmungen gefördert.

Aggregatzustände

Alles Wärmehafte (altes Element Feuer) und Gasförmige (altes Element Luft) haben einen grossen Einfluss auf den Individual- und Seelenkörper.

Alles Flüssige (altes Element Wasser) hat einen grossen Einfluss auf den Energiekörper.

Stimmungen bei AD(H)S

Beim Syndrom AD(H)S und allen anderen ist der Wille so schwach, dass der Ich- Filter nicht eingesetzt werden kann. Die negativen Stimmungen beeindrucken das Kind und lenken es ab. Auf alles wird bei AD(H)S) mit unkontrollierter Motorik oder bei ADS mit Gemütsschwankungen (z. B. Depressionen) reagiert.

Mit einer Willensschulung des ganzen Körpers, durch rhythmische Zeitgestaltung und diverse Rituale kann viel erreicht werden.

Der Energiekörper ist bei ADS geschädigt. Der Mensch ist depressiv und ruhig.

Von der Krankheit AD(H)S kann nur gesprochen werden, wenn alle 4 Körper betroffen sind. Dann ist der Mensch nicht mehr frei und Zwänge bestimmen ihn.



Temperamentsstimmungen

Je nach Temperament ist die Grundstimmung anders.

Beim Choleriker ist der Individualkörper dominant.

Die Willensstimmung - das Durchsetzungsvermögen - ist vorherrschend.

Beim Sanguiniker ist der Seelenkörper dominant.

Die Gefühlsstimmung - das liebevolle, bewegliche Wesen - ist vorherrschend.

Beim Phlegmatiker ist der Energiekörper dominant.

Die rhythmische Wiederholungs- oder die Zeitstimmung, aber auch die Passivität und das Genießen sind vorherrschend.

Beim Melancholiker ist der physische Körper dominant.

Die Körper- oder Raumstimmung - das Schwernehmen des Lebens - ist vorherrschend.

Da der Mensch immer alle 4 Körper besitzt, gibt es auch eine Mischung der Temperamente. Im Lauf des Lebens verändern sie sich auch.

Durch Übungen wird erreicht, dass der Mensch je nach Situation mit dem passenden Temperament reagieren kann. Dann können alle Strukturen sinngemäss eingesetzt werden.

Der Mensch wird nicht mehr von seinem ursprünglichen Temperament bestimmt.

Naturstimmungen

Je nach Charakter oder Temperament sprechen die verschiedenen Menschen auf die Stimmungen, welche die Natur hervorlocken, unterschiedlich an.

Der Eine sucht den Sonnenaufgang, um in einer bestimmten Stimmung zu leben, ein anderer den wilden Sturm usw.

Durch Übungen wird erreicht, dass der Mensch je nach Situation mit der passenden Stimmung reagieren kann. Dann können alle Strukturen sinngemäss eingesetzt werden.

Der Mensch wird nicht mehr von der Natur bestimmt.

Kulturstimmungen

Je nach Charakter oder Temperament sprechen die verschiedenen Menschen auf die Stimmungen, welche die unterschiedlichen Künste hervorlocken, unterschiedlich an.

Der Eine sucht die griechische Architektur, um in einer bestimmten Stimmung zu leben, ein anderer die Musik usw.

Durch Übungen wird erreicht, dass der Mensch je nach Situation mit der passenden Stimmung reagieren kann. Dann können alle Strukturen sinngemäss eingesetzt werden.

Der Mensch wird nicht mehr von der Kultur bestimmt.

Technikstimmungen

Je nach Charakter oder Temperament sprechen die verschiedenen Menschen auf die Stimmungen, welche die verschiedenen technischen Geräte verursachen, unterschiedlich an.

Der Eine hört aufgezeichnete Musik, um in einer bestimmten Stimmung zu leben, ein anderer sieht gerne fern usw.

Durch Übungen wird erreicht, dass der Mensch je nach Situation mit der passenden Stimmung reagieren kann. Dann können alle Strukturen sinngemäss eingesetzt werden.

Der Mensch wird nicht mehr von der Technik bestimmt.

Zentrierung

Bei negativen Stimmungen ist der Mensch nicht mehr zentriert oder in seiner Mitte.

Zitate und Bilder

Stimmungen, unbestimmte Empfindungen, nicht bestimmte Empfindungen und Gefühle machen glücklich. Man wird sich wohl befinden, wenn man keinen besonderen Trieb, keine bestimmte Gedanken- und Empfindungsreihe in sich bemerkt.

Novalis (1772 - 1801), deutscher Lyriker

Man verscheucht mit Rauch die Fliegen, mit Verdrießlichkeit wohl den Mann.

Adelbert von Chamisso (1781 - 1838)

Das deutlichste Anzeichen von Weisheit ist anhaltend gute Laune.

Michel de Montaigne (1533 - 1592), französischer Philosoph

Unsere vorherrschende Stimmung hat mehr mit Erfolg oder Fehlschlag jedes Unternehmens zu tun als irgend etwas sonst.

Prentice Mulford (1834 - 1891, US-amerikanischer Journalist,
28

Erzieher, Goldgräber und Warenhausbesitzer

Choleriker: ein Mann, der um so roher wird, je mehr er kocht.

Unbekannt

Jede trübe Stimmung ist Illusion.

Novalis (1772 - 1801), deutscher Lyriker

Ich bin so guter Dinge, so heiter und rein, und wenn ich einen Fehler beginge, könnt's keiner sein.

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)

Die Welt spiegelt deine Stimmung.

Alfred Selacher (*1945), Schweizer Lebenskünstler

Wir alle sind Stimmungen unterworfen und gerade diesem Gefühl wird der Stempel der Launenhaftigkeit zugeordnet.

Katharina Eisenlöffel (*1932), österreichische Aphoristikerin

Die Organe Herz und Lunge

Positive Stimmungen entstehen immer, wenn die Lungen tief mit Luft gefüllt werden und die Luft wieder in die Atmosphäre abgegeben wird. Der Herzrhythmus wird dabei auch beeinflusst. Ist das Verhältnis 1:4, ist der Mensch gesund und gut gestimmt.

Diese Rhythmen werden durch das Eingreifen des Geistes in Materie bewirkt.

Die Stimmungen sind nicht nur eine Folge von Hormonen und Substanzen. Auch das Hirn empfindet keine Stimmungen, denn es ist nur ein wichtiges Werkzeug des Menschen. Die Stimmungen sind eine geistige Fähigkeit des Menschen. Im belebten Körper werden bei den Stimmungen Hormone gebildet.

Zu den Stimmungen sind das Herz und die Lunge als Organe nötig. Ohne ruhige, tiefe Atmung und langsamem, gleichmässigen Herzschlag sind positive Stimmungen nicht möglich.

Bei Stress und Angst schnürt sich alles zusammen, der Atem- und Herzrhythmus ist gestört und der Mensch ist in schlechter Stimmung.

Bei der Intellektualität bleibt der Mensch nur im Kopf, "hängt" oben, ist zu schnell im Denken, hat nur Emotionen - keine echten Gefühle - und ist negativ gestimmt.

Bei Depressionen erstarrt der Mensch, bewegt sich kaum und ist verstimmt.

Deshalb sind das Herz und die Lunge keine mechanische Pumpe und kein Blasbalg.

3. Übung: Herz-Stimmungen

Sei bei allem in guter Stimmung!

Bestimme in Freiheit selbst, wie du gestimmt bist!

Bestimme in Freiheit selbst, wann und welche Rhythmen du ernst nimmst!



Herz und Hirn

"Herz und Atmung einsetzen" heisst nicht "Hirn ausschalten".



Bei den Herz-Stimmungen wird zum Sinnes-Nerven-System (auch Hirn) noch das Rhythmus-Atem-System (auch das Herz und die Atmung) dazugenommen. Das Fühlen und die Stimmungen sind von Gedanken durchdrungen.

Nur bei negativen Stimmungen können das Denken und die Gefühle ausgeschaltet werden! Dies geschieht aber nur in der untersinnlichen Welt.

Bei den Herz-Stimmungen sind wir ausschliesslich in der sinnlichen Welt, können uns aber bewusst in ihr als übersinnliches Wesen fühlen.

Heute ist bekannt, dass das rhythmische System auch ein Gehirn - das Herzhirn - hat.

Denken und Fühlen sind kein Widerspruch. Sie können bei positiven Stimmungen übereinstimmen.

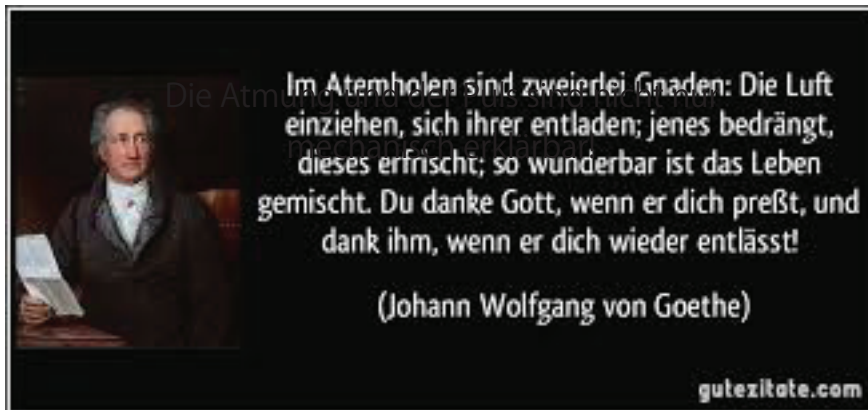
Jetzt

Die Herz-Stimmungen sind nur in der Gegenwart möglich.



Atmung und Puls

Die Atmung und der Puls sind nicht nur mechanisch erklärbar!



Der Atem-Pulsrhythmus wird vom individuellen Menschegeist zuerst halb bewusst, mit gezielter Übung immer bewusster bestimmt. Der Mensch kann seine Stimmungen in Freiheit bestimmen, wenn er wieder Atem holen lernt. Der Puls und Atem ist eng mit unseren Stimmungen verbunden. Es kann sogar gesagt werden, unser Atem-Pulsverhältnis zeigt unsere Stimmung an.

"Normales" Atmen

Luft-Holen ist der halb bewusste Eingriff unseres Wesens in den Seelenkörper und Luft-Auströmen-Lassen die unbewusst körperliche "Antwort" des Energiekörpers.



4. Übung: Empathie im Empfinden

Achte auch bei deinen Seelen-Sinnen auf deine Denk-Sinne!

Durchdringe mit deinem Empfinden den Anderen!

Gestalte die Zeit rhythmisch (nimm Rituale ernst) und erlebe dadurch, wie der Energie-Körper des Anderen beschaffen ist!

Nimm auch mit deinen Energiekörper-Sinnen (Geschmacks-, Geruchs- und Gleichgewichts-Sinn) wahr, wie die Geist-Seele des Anderen wirklich ist!



Bsp. 1: Welches Individuum drückt sich durch den Geschmack, Geruch und durch das Gleichgewicht des Körpers aus?

Dazu setzt du neben dem Geschmacks-, Geruchs- und dem Gleichgewichts-Sinn noch den Ich- oder Delta-Sinn ein.



Bsp. 2: Welche gefühlsdurchdrungenen willenshaften Gedanken will die Person mit ihrem Geruch verstärken?

Dazu setzt du neben dem Geruchs-Sinn noch den Gedanken-Sinn ein.



Bsp. 3: Welche gefühlsdurchdrungene, willenshafte Gedanken will die Person mit ihrem Gleichgewicht ausdrücken?

Dazu setzt du neben dem Gleichgewichts-Sinn noch den Wort-Sinn ein.



Zusammenfassung

Der Energiekörper steht nun im Zentrum.

Der Leitsatz III spielt die grösste Rolle:

Ich fördere das Soziale, indem ich Rhythmen und Stimmungen berücksichtige.

Es darf aber nie vergessen werden, dass jeder Mensch von seinen 4 Körpern beeinflusst wird. Daher wird jeder Körper auch vom Individualekörper durchdrungen, d. h. bei jedem LS gelten auch die übrigen Leitsätze. Das Denken, Fühlen, die rhythmische Zeitgestaltung und die Bewegung müssen mit Aufmerksamkeit - mit ganzer Anwesenheit des bewusstgewordenen Deltas - erfolgen.

Bei folgenden Übungen und pädagogischen Konsequenzen wird vor allem auf die Wirkung des ENERGIEKÖRPERS UND DIE AKTIV ERZEUGTEN STIMMUNGEN

Übungen

Alle Übungen sollten so ausgeführt werden, dass immer das "Jetzt" zählt. Der Übende befindet sich immer in der Gegenwart. Sein Wissen, Fühlen und Können, die vergangenheitsgestützt sind, legen nur das Fundament zur Handlung. Der Lehrer selbst muss sich immer weiterentwickeln und im Moment aktiv handeln.

Pädagogische Massnahmen

Die pädagogischen Massnahmen sind bekannte Strukturen, die durch das Üben neu umgeschmolzen und angewandt werden können. Auch diese Handlungen sollen gegenwärtig erfolgen. Das pädagogische Wissen, Fühlen und Können müssen als Seelenstrukturen erinnert werden. Beim gegenwärtigen Umschmelzen und Anwenden werden die Hirn- und Körpermuster des Lehrers und der Schüler neu geprägt.

Wenn die Kunst als Methode eingesetzt wird, erzieht die Lehrperson die Kinder bewusst zur Menschlichkeit.

5. Übung: Energiekörper-Sinne

Bilde die Energiekörper-Sinne
(Geschmacks-, Geruchs- und
Gleichgewichts-Sinn) besonders aus!



Schmecken



Der Geschmack-Sinn kann sehr schnell getäuscht werden. Siehe Fastfood, chemische Nahrungszusätze, die geschmacklich als sehr gut oder nicht störend beurteilt werden, Industrienahrung, der fast überall Zucker und Salz beigesetzt wird

Riechen



Wir riechen Vieles unbewusst. Nur die negativen Gerüche (Gestank, Aas, chemische Ausdünstungen usw.) werden uns bewusst.

Gleichgewicht herstellen



Aufrecht gehen usw. ist normalerweise leicht. Unter beispielsweise Alkoholeinfluss wird klar, dass dies nicht selbstverständlich ist. Ein hartes tägliches Training steckt dahinter. Kleine Kinder fallen x-mal um, bis sie gehen können. Nicht umsonst sind dann ihre Eltern auf sie stolz. Manchen Leuten wird es sehr schnell schlecht. Sie vertragen Autofahren, Schiffsreisen und Karuselle nicht.

6. Übung: Das Pflanzliche umdrehen!

Drehe die Pflanze in dir um und erwache!



Bronchialbaum

Suchst du das Höchste, das Größte? Die Pflanze
kann es dich lehren. Was sie willenlos ist, sei du
es wollend - das ist's!

Friedrich von Schiller

Das Pflanzliche der Erde



Die pflanzlichen Formen sind unzählbar und schön. Jede Pflanzel zeigt, dass alles auf der Erde durch gezielte Kräfte von geistigen Wesen und nicht durch Zufall und Selektion entstanden ist. In diesen Formen kann das Leben auf der Erde erlebt werden.

Willensbewusstwerdung

Der Mensch kann durch seine Entwicklung, sich seines Willens bewusst werden, und Schöpfer werden. Das ist die grösste Umkehr des Pflanzlichen in sich. Sein aufrechter Gang ermöglicht ihm unter anderem dies. Er kann in die Welt eingreifen und sie gestalten. Er schläft nun nicht nur

wie die Pflanze. Jetzt gilt der Inhalt des Schillergedichts.

Der Mensch kann ein geistiges Individuum werden.

Dazu muss er aktiv werden und sein menschlich-geistiges Bewusstsein erringen. Er muss sich auch innerlich aufrichten und kann nicht mehr wie ein Mineral im Tiefschlaf sein, wie eine Pflanze schlafend vegetieren und wie ein Tier träumen, d.h. halbbewusst sein.

Die Formen des Körpers

Wurzeln (z.B. Rüebli auf die Augen) wirken auf den Kopf, auf das Wahrnehmen und Denken und auf die Sinne.

Blätter (z.B. Spinat) wirken auf die Brust, das Fühlen und die Atmung.

Blüten (z.B. Kamillentee) wirken auf den Unterkörper, das Wollen, und die Verdauung.

Pflanzennahrung

Die Kräfte in den Pflanzen wirken so, dass das Pflanzliche im Menschen umgedreht wird (z.B. Sellerie für den Kopf, Salat für die Brust und Getreide für den Unterleib).

Veganismus

Mit der pflanzlichen Ernährung drehen wir die Kräfte des Pflanzlichen um. Wir geben unseren Organen gemäss der verschiedenen Pflanzen Kraft. Blüten und Früchte wirken

auf die unteren Bereiche. Wurzeln auf die oberen. Blätter auf den mittleren Menschen. Das Nichtkonsumieren von Fleisch- und Milchprodukten kommt heute der Gesundheit des Körpers entgegen. Es gilt aber das Gleiche wie beim Vegetarismus: Das Bewusstsein des Menschen wird nur gesteigert, wenn das Pflanzliche im Menschen bewusst umgedreht wird. Diese Aktivität wird durch das vegan Leben besser ermöglicht.

Pflanzenmedikamente

Wenn ein Gebiet des Menschen von einer Krankheit beeinträchtigt ist, kann das entsprechende Medikament aus der Pflanzenwelt genommen werden (Artichokken. Lindenblütentee bei Magenbeschwerden, Lungenkraut bei Beschwerden der Lunge, ...).

Bewusstsein des Menschen

Es gibt verschiedene Bewusstseinstufen im Menschen.

Tiefschlafendes Mineralbewusstsein im Menschen

Jedes Mineral hat auch ein Bewusstsein auf der Erde. Nur befindet sich die Mineralwelt im Tiefschlaf.

Schlafendes Pflanzenbewusstsein im Menschen

Es ist der rhythmische Wechsel zwischen einatmen (gepresst werden) und ausatmen (aktiv lösen).

Der Rhythmus kann auch im Festen bei den Wirbeln der Wirbelsäule gesehen werden.

Lebensprozesse werden im Menschen auch zu Seelen- und Geistprozessen. Deshalb muss alles in rhythmischer Bewegung bleiben. So ist die Beweglichkeit im Fühlen und Denken gewährleistet.

Der rhythmisch-künstlerische Teil fördert den Menschen auf allen Ebenen, weil er rhythmisch und auf künstlerische Art und Weise den menschlichen Lebensprozessen entgegenkommt.

Rhythmus

Die Blätter sind rhythmisch angeordnet. Deshalb Rhythmus fördert das Leben. Rituale

Das träumende tierische Bewusstsein im Menschen

Beim Menschen wird der Aussenraum zum seelischen Innenraum, auch ist die Atmung das Umgekehrte wie die Photosynthese.

Durch die Atmung wird der Körper von der Seele ergriffen.

Dies geschieht auch beim Tier, das atmet.

Das Tier ist auf halber Strecke stehen geblieben. Es hat sich nicht ganz aufgerichtet oder das Pflanzliche umgedreht.. Seine Lebensrichtung ist horizontal.

Durch tierische Nahrung dreht man die Lebenskräfte oder die pflanzlichen Kräfte nicht um.

Das wache menschliche Bewusstsein

Beim Menschen wird der Aussenraum zum geistigen Innenraum.

Durch die menschliche Atmung wird der Körper vom Geist individuell ergriffen.

Dieser individuelle Geist ist der Mensch, der seinen individuellen Körper besitzt.

Er ergreift den Körper von oben und dreht die Pflanze in uns um, wenn er sich bewusst wird.

Aufrechte Gang

Die Pflanze wächst vom Erdmittelpunkt zur Sonne! Ihre richtung liegt in der Senkrechten. Wenn der Mensch sich als geistiges Wesen ergreift, liegt seine körperliche und seine Bewusstseinsrichtung auch in der Senkrechten. Das aufrecht gehen ist eine körperliche Vorstufe, dass der Mensch sich auch bewusstseinsmässig in die Senkrechte begeben kann. Diese Bewusstseinsaufrichtung kann nicht befohlen werden. Der Mensch macht sie nur freiwillig.

Gehen

Das regelmässige Gehen ist ein einfaches "Wundermittel" zum Erlangen des Individualbewusstseins, wenn es bewusst gestaltet wird. Es kann auch die Seele und den Körper wieder ordnen. Schon Thomas von Aquin sagte: "Die Sünde besteht darin, daß die Seele ihre Ordnung verliert, so wie die Krankheit in einer Unordnung des Leibes besteht." Deshalb haben z.B. gewisse griechische Philosophen peripathetisch ihre Ideen entwickelt. Sie gingen viel und ernährten sich oft bewusst. Heute kann mit einer Aufmerksamkeitsmeditation des Gehens auch viel erreicht werden.

Eine Aufrechte Haltung, präzise Wahrnehmungen, ein körperunabhängiges Denken (geistige Gedanken) Symmetrie, bewusste Bewegungen (verschiedene Formen: Geraden, Bögen, Kreise) und eine bewusste, gesunde Ernährung

**ermöglichen eine richtige Spannung der Muskeln,
Tiefenatmung, rhythmische Abläufe.**

Zitate

Die Pflanzen scheinen eine solche Art von Leben zu führen wie auch die ganz kleinen Kinder. Denn auch diese, wenn sie im Mutterleib erzeugt sind, wachsen zwar fortwährend, schlafen aber dabei die ganze Zeit.

Aristoteles

Es ist erforderlich für die Entspannung des Geistes, daß wir von
Zeit zu Zeit spielerische Aktionen und Scherze setzen.

Thomas von Aquin

Gott schläft im Stein, atmet in der Pflanze, träumt im Tier – und
erwacht im Menschen.

Angelus Silesius

O, große Kräfte sind's, weiß man sie recht zu pflegen, die
Pflanzen, Kräuter, Stein' in ihrem Innern hegen.

William Shakespeare

O eine edle Himmelsgabe ist das Licht des Auges. Alle Wesen
leben vom Lichte, jedes glückliche Geschöpf, die Pflanze selbst
kehrt freudig sich zum Lichte.

Friedrich von Schiller

So wenig der Gärtner sich durch andere Liebhabereien und
Neigungen zerstreuen darf, so wenig darf der ruhige Gang
unterbrochen werden, den die Pflanze zur dauernden oder zur
vorübergehenden Vollendung nimmt. Die Pflanze gleicht den
eigensinnigen Menschen, von denen man alles erhalten kann,
wenn man sie nach ihrer Art behandelt. Ein ruhiger Blick, eine
stille Konsequenz, in jeder Jahreszeit, in jeder Stunde das ganz
Gehörige zu tun, wird vielleicht von niemand mehr als vom
Gärtner verlangt.

Johann Wolfgang von Goethe

Wir müssen die Bildungspolitik in Ruhe wie eine Pflanze
wachsen lassen. Wir dürfen sie nicht alle vierzehn Tage
ausbuddeln, um zu sehen, welche Wurzeln sie geschlagen hat.

Werner Remmers

Man veredelt die Pflanzen durch die Zucht und die Menschen
durch Erziehung.

Jean-Jacques Rousseau

O wie dankbar ist ein Kind! Pflege ich die zarte Pflanze,
schütz ich sie vor Sturm und Wind, wird's ein Schmuck im
Himmelsglanze. Wie gelehrig ist ein Kind! So wie du es lehrst
lesen in dem Buch, in dem wir sind, so wird einst sein ganzes
Wesen. Werden muß ich wie ein Kind, wenn ich will zum Vater
kommen; Kinder, Kinder, kommt geschwind, ich wär' gerne
mitgenommen.

Clemens Brentano

Nicht nur fort sollt Du Dich pflanzen, sondern hinauf.

Friedrich Wilhelm Nietzsche

Sie sollen sich lieber an den gesunden Kohl und an Getreidebrei
halten als an Fasane und Perlhühner

Plinius

Rudof Steiner sagt, dass Getreide die richtige und ideale
Nahrung für Menschen darstellt. 7 Getreidearten, 7
Wochentage. Weizen nur an Sonntagen und raffinierten Zucker
nie.

unbekannt

9. Übung: Zeit

Tauche in den Vergangenheitsstrom ein!

Beobachte deine Stimmungen, die von
der Vergangenheit geprägt wurden!

Beobachte auch deine Stimmungen, die
aus der Zukunft kommen!



Denken und Erinnern

Das Denken bildet einen waagrechten Strom.

Das Denken strömt im waagrechten Zeitstrom, der von links nach rechts verläuft. Wenn wir wach sind und dies selber "machen", denken wir. Wir können auch vergangene Ereignisse aus dem Zeitstrom durch unsere Erinnerungsfähigkeit schöpfen, d.h. wir können uns erinnern. Normalerweise wird Denken mit dem Erinnern der Gedanken vermischt. Unser Denken hat immer einen vom Sinneserlebnis geprägten Erinnerungsanteil, wenn es mit einer Sinneswahrnehmung vermischt wurde. Beobachten ist ja Wahrnehmen mit gedanklicher "Einordnung". Nur wenn wir eine Wahrnehmung, die wir mit unseren Sinnesorganen früher gemacht haben, ins Gedächtnis holen, erinnern wir uns.

Es gibt aber auch ein Denken, das nie mit einer Sinneswahrnehmung verknüpft war, wie "Zeiten", "grösser", "schön", "früher", "obwohl", "daraus folgt", usw".

Materialismus

Aus pädagogischen Gründen werden heute oft Begriffe, die im Raum eigentlich nicht dargestellt werden müssen, verräumlicht.

Das trägt auch dazu bei, den Menschen als tote komplizierte Maschine zu sehen, die sich fortpflanzen, die Gedanken haben, Gefühle zeigen und einen "Willen" entwickeln kann. Das Leben ist dann nur eine komplizierte Anhäufung von Molekülen. Nach dieser Logik gibt es prinzipiell keinen Unterschied zwischen Mensch und Tier, deshalb wird der

Mensch im englischen Sprachraum auch als human Animal bezeichnet. Zusammengefasst ist dies die Theorie der materialistischen Weltanschauung.

Mit der wissenschaftlich beobachteten Wahrnehmungsmeditation wird die alte materialistische Weltanschauung aufgeweicht. Die Existenz eines unsichtbaren Geistes, kann nicht ausgeschlossen werden. Ohne eigenen Willen kann kein Mensch eine Aufmerksamkeitsmeditation machen. Also wird nun der menschliche Wille genauer untersucht. Die Frage, ob es auch nach dem Tod das menschliche Individuum gibt, wird in der Nachtodforschung angegangen. Dies als Ausblick.

Nun aber zurück zum immer noch dominierendem Materialismus. Er wird heute sogar noch mit den unsichtbaren elektromagnetischen Feldern erweitert.

Bsp. I:

Die Zeit wird im Materialismus auf die unmenschliche Zeit, die wie eine Maschine abläuft, reduziert.

Mit der Uhr kann sie erfasst werden. Mit einer Maschine, welche die Zeit misst, kann jedoch nicht zwischen Gefühlen in der Zeit, Gedanken in der Zeit, Ich-Wille und Wille im sichtbaren Körper in der Zeit unterschieden werden. Heute wird deshalb der Mensch in der strengen Naturwissenschaft als Maschine angesehen. Z.B. ist dann ADHS eine Störung im Hirnstoffwechsel. Die Biologie untersucht das Leben der verschiedenen Lebewesen. Auch das Leben wird heute meistens auf komplizierte mechanische Abläufe reduziert. Dasselbe geschieht in der Psychologie mit den

Gefühlen. Durch die Hirnforschung und die Chemie wird das Fühlen mit einer Wirkung der Hormone und gewisser Hirnzonen erklärt. Das Wollen wird auf Bewegungen reduziert und mit der Wirkung von Stromimpulsen erklärt. Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Wollen des Menschen werden auf Vorgänge im Raum reduziert. Der Mensch, der im Raum und der Zeit, lebt, aber auch ein ewiges (zeit- und raumloses), individuelles Wesen ist, wird ausschliesslich als komplizierter Mechanismus im Raum erklärt. Die Zeit ist nur ein gleichmässiger Ablauf im Raum.

Bsp. 2:

Zahlen werden mit Nüssen, verschieden langen Stäbchen usw. sichtbar gemacht.

Es gibt unzählige pädagogische Hilfen, die beim Rechnen nur einen beschränkten Nutzen bieten. Es ist wichtig, dass der Lehrer von der rhythmisch ablaufenden Zeit weiss. Diese Zahlengesetze sind auch in uns, da wir alle einen Energiekörper, der auch Zeitkörper genannt wird, haben. Er baute unseren sichtbaren Körper auf, der uns viele Gesetze der Physik, der Mathematik, der Geometrie usw. erlebbar machen kann.

Diesen Energiekörper aktivieren wir am besten mit Ritualen, dem Rhythmisch-Künstlerischen Teil, der Bewegungen beim Zählen usw.

Bei älteren Schülern sind es dann nur noch Denkbewegungen.

Bsp. 3:

In der Kunst wrd heute gestritten, was schön und was hässlich ist.

Viele glauben, dass Kunst das Schöne und Hässliche in der Welt darstellen muss. Spekulanten sehen in der Kunst eine Geldanlage. Die Charakterisierung von Kunst, wie sie früher beschrieben wurde, wird in Frage gestellt. Ein Kunstwerk wird oft auf seinen räumlichen oder zeitlichen Anteil reduziert.

Der Mensch ist im Materialismus eine sehr komplizierte Maschine, die Gedanken, Gefühle und Willensimpulse haben kann. Deshalb ist er durch einen Anderen, der das Gleiche kann, ersetzbar.

Spirituelles Weltbild

Unterscheiden wir aber zwischen Denkwillen und Denkinhalt, befinden wir uns als Mensch in der Gegenwart. Wir müssen die Zeit differenzierter betrachten und uns erweiterte Vorstellungen über den Menschen machen. Dann können wir mit unserem Ich oder Delta diese zwei Aspekte des Denkens sehen und erleben. Wir setzen dazu unseren hell bewusst Ich-Willen ein.

Die Zeit kann auch in anderen Richtungen als ein horizontaler Zahlenstrahl erlebt werden. Sie ist nur mit dem Menschen möglich.

Zahlen sind für gewisse "Zahlengenies" Bilder. Andere Menschen lernen Zahlenreihen rhythmisch in der Zeit.

Kunst kann auch mit dem individuellen Gestalten erklärt werden.

Nun ist der Mensch ein einmaliges Individuum. Auch nach dem Tod lebt er als Individuum. Er hat einen einzigartigen Kern und ist nie durch einen Anderen ersetzbar.

Stimmungen

Die rhythmisierten gefühlserfüllten Gedanken werden durch immer wiederkehrende Rituale, Jahresfeste, Ess-, Schlaf-, Arbeitsrhythmen so im Körper so verankert, dass er entsprechend gestimmt ist.

Wenn der Mensch gut gestimmt ist, hat er nun die richtige Muskelspannung. Das Denken verläuft von links nach rechts. Die Gefühle, die im Denken sind, sind tiefere Gedanken, da die Zeit sich "umgedreht" hat. Es sind Taten der Weltseele, die der Mensch halbbewusst mit seinem Fühlen wahrnimmt. Die Welt reagiert auf das Verhalten des Menschen. Alles, was der Mensch macht, kommt auf ihn zurück.

Stimmungen werden heute oft nur als Spannungszustände der Muskeln angeschaut. Eine Gitarre ist nur gut gestimmt, wenn die Spannungen der Saiten im richtigen Verhältnis stehen. Es wird auch beim Menschen meistens nur auf den materiellen Aspekt als alleinige, objektiv feststellbare Erscheinung Wert gelegt. Der Gefühlsanteil wird als subjektiv, nicht messbar usw. bezeichnet.

Jeder Lehrer erlebt aber im Unterricht, dass auch Rituale - rhythmisch wiederholte Handlungen in der Zeit - einen grossen Einfluss auf die Stimmungen des Einzelnen und der ganzen Klasse haben.

Der "Gedächtniskörper"

Stimmungen sind langanhaltende halb- oder unbewusste Gedanken und Gefühle. Sie können aus der Vergangenheit und Zukunft kommen. Es muss aber in der Gegenwart gelebt werden, um sich der Vergangenheit bewusst zu erinnern und offen für die echte Zukunft sein zu können. Rhythmische Rituale formen dann den Energiekörper gesundend. Vertrauen in die Gegenwart des Geistes und seine Hilfe geben uns Sicherheit und stimmen uns gut.

Unser ewiger Kern ist ein Willenswesen, das sich als Stimmung äussern kann.

Stimmungen können aber auch das Leben stark prägende Emotionen sein. Diese kommen dann aus der Vergangenheit. Immer wiederkehrende abbauende Erlebnisse (unregelmässiges gesundheitsschädigendes Essen, zu häufiges "Triebessen", wenig Schlaf, brutale Filme usw.) können uns schlecht stimmen.

Soziale und materieller Sicherheit, kann uns aber auch glücklich machen. Wenn wir den Umschwung zu den Stimmungen aus der Zukunft nicht vollziehen können, müssen die guten Erlebnisse aus der Vergangenheit immer häufiger und intensiver gelebt werden, um unsere Stimmungen positiv zu beeinflussen.

Spätestens bei Unfällen, Gebrechlichkeit im Alter, beim nahenden Tod usw. geben uns nur noch Stimmungen aus der Zukunft Halt. Denn wir sind uns sicher, dass unsere Existenz und unsere Beziehungen zu anderen Menschen mit dem Tod nicht aufhören.

Die Lebenssphäre, das Pflanzliche oder der Energiekörper, der auch Zeitkörper genannt werden kann, sind auch die Regionen des unsichtbaren Gedächtnisses.

Der Mensch kann sich bewusst erinnern ohne die äussere Stütze der Sinnesorgane im physischen Körper.

Der sichtbare Körper kann bei Tieren und Menschen ein Träger des Gedächtnisses sein. Die Erlebnisse prägen den Körper nicht nur in seinen Hirnmustern, sondern auch in seinen anderen Körpermustern. Diese Erinnerung ist unbewusst. Sie kommt immer herauf, wenn der Mensch ähnlichen Situationen wieder begegnet. Im schlimmsten Fall wird auch von Traumas gesprochen.

Das Mittelzeitgedächtnis

Das Kurzzeitgedächtnis ist das Gedächtnis des Seelenkörpers. Prägt der Mensch durch wiederkehrende Gefühle und Emotionen den Energiekörper, wird von Mittelzeitgedächtnis gesprochen. Es wird bei wiederholten Ereignissen oder tiefgreifenden Vorfällen geprägt.

Gegenwart des Geistes

Wenn du beobachtest, wie du im Jetzt wahrnimmst und denkst, musst du dich schon etwas von dir distanzieren. Dein Geist ist aktiv im Jetzt. Er kann im Jetzt nicht beobachtet, sondern nur erlebt werden.

Entweder beobachtest du deine vergangene Tätigkeit oder du bist im Jetzt aktiv.

Im Jetzt bist du auch in der geistigen Welt und hast daher dein hirngestütztes Gedächtnis nicht nötig.

Weil du im Jetzt in der geistigen Welt bist, kannst du ebenfalls auf die Hilfe der geistigen Wesen (Gott, Engel, verstorbene Menschen) zählen.

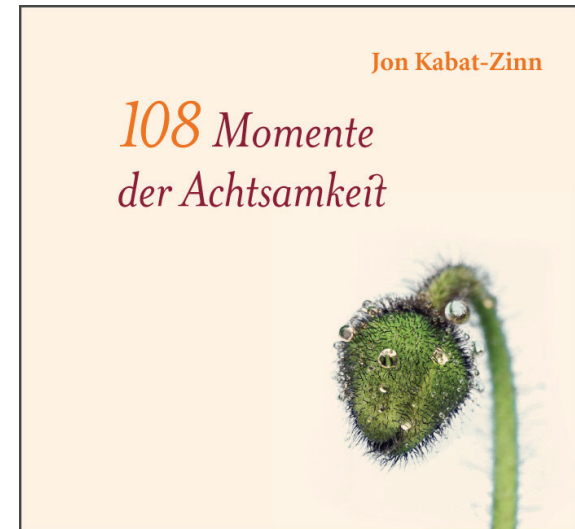
Wenn du beobachtest, wie du im Jetzt gestimmt bist, musst du dich schon etwas von dir distanzieren. Dein Geist ist aktiv im Jetzt. Er kann im Jetzt nicht beobachtet, sondern nur erlebt werden. Entweder beobachtest du deine vergangene Tätigkeit und die erzeugten Stimmungen oder du bist im Jetzt aktiv.

Im Jetzt bist du auch in der geistigen Welt und hast daher dein hirngestütztes Gedächtnis nicht nötig.

Deshalb kannst du ebenfalls auf die Hilfe der geistigen Wesen (Gott, Engel, verstorbene Menschen) zählen.

Aufmerksamkeit

Nur in der Gegenwart kannst du aufmerksam sein und entsprechend handeln. Weil du ein lebender, seelischer und geistiger Mensch mit einer unsichtbaren Innenwelt und einem sichtbaren Körper bist, kannst du dich auch in der Gegenwart an die Vergangenheit erinnern und die Zukunft erahnen. Du lebst also mit den drei Aspekten der Zeit.



Die verschiedenen Aspekte der Zeit

Die Zeit kann schon für den gesunden Menschenverstand in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eingeteilt werden.



Die Seele und die Zeit



Freske in Romainmotier:

Gabriel ist vergangenheitsorientiert. Er steht auf festem Boden und liest in einem Buch. Er steht links vom Nullpunkt oder Gegenwart. Christus als Lamm Gottes dargestellt, lebt im Jetzt, in der Gegenwart. Michael kämpft mit den Zukunftsströmungen. Im Bild steht er rechts auf dem lebendigen zweiköpfigem Drachen.

Raum-Zeitkontium

Seit Einstein hat der Mensch gelernt, dass vom Raum-Zeitkontium gesprochen werden muss. Es gibt den Raum ohne Zeit nicht.

Er wird mit 4 Dimensionen bezeichnet: 3 räumliche Dimensionen und die Zeit.



Altarstein in Romainmôtier

Geist im Seelischen oder Seele

Auf dem Altarstein ist der Mensch als Kreuz, das den Kreuzungspunkt - den Ich-Punkt - umschliesst, abgebildet.

Mit seinem Geist kann der Mensch denken, mit seiner Seele fühlen und mit seinem Leib wollen.

Die Gefühle kommen aus der Zukunft, die dem Menschen immer näher kommt.

Sie wird auf dem horizontalen Balken rechts gezeigt. Sie zeigt zum Ich-Punkt als Pfeil von rechts nach links. Die abgebildete Lemniskate (die Acht) macht alle Ereignisse, die in der Aussenwelt (Äussere der Lemniskate) stattfinden könnten, zu Ahnungen oder bewussten Zielen der Innenwelt (Äussenraum wird zum Innenraum bei der Acht).

Die Zeit der Gedanken, die von links nach rechts verläuft, wird umgekehrt. Die Gefühle und Stimmungen kommen aus der Zukunft immer näher!

Auf dem horizontalen Kreuzbalken ist links die Vergangenheit dargestellt. Sie zeigt zum Ich-Punkt als Pfeil von Links nach Rechts. Die Lemniskate (die Acht) macht alle Erlebnisse der Aussenwelt (Äussere der Lemniskate) zur Innenwelt (Äussenraum wird zum Innenraum bei der Acht). Es sind Bilder, Assoziationen und Emotionen.

Planung

Der Mensch hat die Möglichkeit, sein Gedächtnis zu brauchen. Damit kann er z.B. aus den Fehlern der Vergangenheit lernen und seine Erfahrungen in die Zukunft extrapolieren. Planung braucht als Voraussetzung das bewusst einsetzbare Gedächtnis. Dies besitzt nur der Mensch. Deshalb kann nur er planen und ist in der Entwicklung des Bewusstseins weitergekommen.

Die Planung verläuft aber immer noch auf dem Zahlenstrahl von links nach rechts.

Sie ist durch die Vergangenheit bestimmt, auch wenn mit ihr die Zukunft erfasst werden will.

Wenn nicht alles "verplanen" und offen für die Zukunft bleiben, erleben wir die echte Zukunft.

Echte Zukunft

Von ihr kann nur gesprochen werden, wenn die Zeit umgekehrt wird.

Die echte Zukunft kann geahnt werden. Der Mensch kann sich bei einer Weiterentwicklung des Bewusstseins auch klar werden, dass die Zukunft immer Taten von geistigen Wesen sind, die auf der Erde von Menschen ausgeführt werden. Diese Wesen können sich durch Imagination im Geist bild- oder gedankenhaf offenbaren oder durch Inspiration in die Seele klingen. Durch Intuition verschmilzt der Mensch mit dem anderen "Wortwesen" im Leib. Dadurch ist er mit ihm seinsgemäss in Klarheit verbunden. Er kann "wissen", wer mit ihm kommuniziert.

Wenn sich dem Menschen anti-göttliche geistige Wesen nähern, ist er zuerst in Illusionen verfangen. Er kann als Spiritualist glauben, dass ein Engel zu ihm spricht, dabei ist es ein als Engel getarnter Teufel. Als Materialist streitet er mit seinem Geist die Existenz von geistigen Wesen und einer Zukunft, die nicht eine Folge der Vergangenheit ist, ab.

Da die Zukunfte sich noch nicht auf der Erde verwirklichen konnte, besteht immer die Möglichkeit, sie zu ändern.

Wenn der Mensch gewisse Bilder aus der Zukunft hat, kann er seine Ziele entsprechend seiner Bilder usw. gezielt anpassen.

Für das Leben im Jetzt, muss immer auf die aktuellen Gegebenheiten eingegangen werden. Beweglichkeit und Flexibilität sind die Voraussetzung. Auf diese Art können die Planungen verändert werden, wenn sie falsch waren oder angepasst werden, wenn sich die Umstände verändert haben.

Bsp. Wenn ein Problem nicht ehrlich gelöst, sondern nur verdrängt wurde, kommt der Mensch immer wieder, aber auf andere Art an das gleiche Problem. Erst wenn er es durchschaut und in Ehrlichkeit löst, taucht es nicht mehr auf. So heiraten z.B. oft Geschiedene wieder einen Partner, der ähnliche Eigenschaften wie der alte hat.

Es ist wichtig, für die Zukunft immer offen zu sein.

Die Geist-Seele

Der Ich-Punkt wird aus vier Pfeilrichtungen gebildet. Es gibt noch den senkrechten Kreuzbalken, der die Richtung von oben nach unten angibt, aber auch von unten nach oben. Er steht für die Gegenwart, die auf dem Zahlenstrahl einen Punkt bildet.

Der Ich-Punkt oder die Geist-Seele ist der Kern des Menschen.

Das Seelenleben des Ichs

Das gesamte Leben im Innenraum des Körpers wird auch als seelisches Leben bezeichnet:

Es wird die Zeit nach Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erlebt.

Die Zeit, die vergangen ist, kann auch bildlich oder in Gedanken-, Gefühls- und Stimmungsform erinnert werden:

Das Seelenleben besteht aus dem Vergangenheitsstrom, der mit dem Gedächtnis erinnert werden kann.

Aber auch die Zeit, die uns aus der Zukunft entgegenkommt, kann in die Stimmung einfließen:

Das Seelenleben besteht auch aus dem Strom, der aus der Zukunft kommt, einfacher das Fühlen genannt.

Das Seelenleben besteht aber auch aus der Gegenwart, in der mit dem Wollen eingegriffen werden kann. Wird das Wollen sichtbar, muss der Mensch sich bewegen und handeln. Bleibt es unsichtbar, muss der Mensch aktiv denken und fühlen.

Der Mensch kann Wollen, wenn er will. Diese Fähigkeit wird Freiheit genannt.

Das Seelenleben kann nur theoretisch in denken, fühlen und wollen aufgeteilt werden. Im Leben werden im Denken auch Fühlen und Wollen gefunden. Das Gleiche gilt beim Fühlen und Wollen. Es ist alles immer gemischt.

Das Fühlen als Stimmung

Das Fühlen ist ein rhythmischer Wechsel zwischen Eingreifen des ICHS in den Seelen- und Energie/ Zeit/ Lebenskörper. Atmen ist sehr wichtig, dass Gefühle möglich werden. Lange Phasen des Fühlens werden als Stimmungen bezwichnet.

Wir atmen aber auch im Schlaf ohne Bewusstsein weiter.

Der Schlaf zeigt, dass auch die "Weltseele" und das "Weltleben" in den Seelen- und Energiekörper eingreifen.

Diese während des Lebes fortwährenden Eingriffe geschehen durch die Atmung. Sie ist rhythmisch. Einatmen erfolgt auf Ausatmen. Mit der heute bewusst herbeigeführten Tiefenatmung zentrieren wir uns. Dadurch verschwinden viele Emotionen und Gefühle werden wahrgenommen. Der Blutdruck sinkt und wir sind nicht gestresst. Wenn wir gesund sind, ist das Verhältnis zwischen Atmung und Puls 1:4. Auf einen Atemzug erfolgen vier Herzschläge.

Da normalerweise der Eingriff in den Seelenkörper halb-bewusst und das Wirken im Energiekörper unbewusst geschieht, ist der Mensch beim Fühlen halb- oder unbewusst. Bei der Selbstentwicklung des Bewusstseins wird erreicht, dass die Gefühle bewusst werden. Dann kann der Mensch seine Gefühle positiv bestimmen und wird sich bewusst, was der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen ist.

Ich und Ego

Der Geist - das ewige Individuum oder ICH - darf nicht mit dem Ich oder Ego verwechselt werden. Das Ego ist ohne die Vergangenheitsstrukturen nicht existent. Es verdankt seine momentane Erscheinungsform seiner Körperseele und seinem Körper. Das Ego kann sich in den Vergangenheitsstrukturen, die auch in die Zukunft projiziert werden, verlieren. Es lebt dann ausschliesslich in seinen mit Illusionen vermischten Erinnerungen und verlässt die Wirklichkeit.

Das Ego kann aber auch die Wirklichkeit verlassen, indem es sich mit den Vorstellungen der Zukunft verbindet. Beide

Male ist es abgelenkt. In diesen Phasen "rauscht" das wahre Leben an ihm vorbei. Es hat sich vom horizontalen Strom der Vergangenheit nach links mitreissen lassen oder ist der Gegenwart in den Pseudo-Zukunftsstrom nach rechts entflohen.

Ein Eingreifen, das der Realität entspricht, ist nun nicht mehr möglich.

Der Mensch verschläft sein Leben, wird durch Unfälle und andere Missgeschicke "geweckt" und schläft im Wachzustand nachher meistens weiter.

Greift das ICH bewusst in sein Leben ein und kommt der Mensch von der passiven Opfer- zur aktiven Schöpferrolle, muss er aufmerksam im Ich sein. Er hat in dieser Phase seinen Egoismus überwunden. Er lebt im Jetzt.

Im Jetzt kann er sich auch illusionsfrei erinnern oder wahre Ahnungen, Gedanken oder Bilder der Zukunft haben.

Denn ICH-Bilder der Zukunft sind Gefühle, die von rechts kommen.

Ego-Bilder der Zukunft sind Emotionen, die eine in die Zukunft extrapolierte Vergangenheit sind. Die Zeitumkehr findet nicht statt.

Das Ich lebt nur wesenshaft in der Gegenwart. Nur im Jetzt kann die geistige Welt wirksam sein. Der wahre Mensch mit seinem ICH wird nur im Moment erlebt.

Der wahre Mensch wird jedoch nicht vom Zeitstrom mit-

gerissen. Er bleibt in seinem ICH-Punkt zentriert. Er setzt seine Erinnerungen und Bilder der noch nicht sich ereigneten Zukunft ein, um in der Gegenwart entsprechend zu handeln.

Geist im Lebendigem oder in der Leib-Seele.

Auf dem horizontalen Kreuzbalken ist links die Vergangenheit dargestellt.

Erinnerung durch das Gehirn

Im Geistigen auf der Erde, d.h. im menschen Körper, gibt es nur die Gegenwart, die als Vergangenheit immer grösser wird. Die vergangenen Erlebnisse können im Körperbewusstsein mit den 4 Gedächtnisarten besser oder schlechter erinnert werden. Sie sind Abbilder des Individual-, Seelen-, Energie- und Raumkörpers.

Die Erinnerung bricht meistens mit ca. 3 Jahren ab, weil wir bis zu diesem Zeitpunkt noch keinen Unterschied zwischen uns und der Welt machen (man spricht von sich in der 3. Person: da Peterli geht ...). Die Welt und der Körper wird noch als Einheit erlebt.

Im Alter nimmt die Erinnerungsfähigkeit ab, im Schlimmsten Fall wird von Demenz gesprochen. Der Egoismus, der noch nicht überwunden wurde kann bei alten Menschen unangenehme Formen für die Umgebung annehmen.

Es kann aber auch der körperunabhängige Mensch erlebt

werden. Er hat ein anderes Zeitverständnis, lebt vor allem in der Gegenwart und ist glücklich und angenehm für die Anderen.

Erinnerung als geistiges Wesen

Mit dem Geistbewusstsein kann jedoch auch ohne Gehirn in die weitere Vergangenheit geschaut werden. Da nun ein geistiges Wesen hell bewusst in die Vergangenheit blickt, können z.B. die letzten Leben auf der Erde immer klarer gesehen werden.

Der wahre Mensch in der Gegenwart

Seine gegenwärtigen, hell bewussten Handlungen steuert der Mensch mit seinen willenshaften Gedanken - seinem Willen oder ewigem Wesen -.

|

