

# DIE DELTA PÄDAGOGIK

Leitsatz IV

**Sozialität : Übungen zum Körper**

Wollenr

Hanspeter Diboky

## DIE DELTA PÄDAGOGIK

Leitsatz IV

**Sozialität : Übungen zum Körper**

Wollen



Delta Dynamik

I. Auflage, 2014

© 2014 CMD Publishing, Zürich

Alle Rechte vorbehalten.

Satz & Gestaltung: Christian Diboky, Zürich

[www.cmdpublishing.ch](http://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 IV

Der physische Körper steht nun im Zentrum.

Der Leitsatz I wird durch den sichtbaren Körper zum LS IV.

**Der Leitsatz IV und die Sozialität spielen nun die grösste Rolle:**

**Ich spiele mit den Strukturen und dem Chaos, d. h. ich greife in den materiellen Körper gesundend ein.**

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.

## Übungen

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

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.

Bei folgenden Übungen und pädagogischen Konsequenzen wird vor allem auf die Wirkung des **PHYSISCHEN KÖRPERS UND DIE AKTIVEN BEWEGUNGEN/ERNÄHRUNG** geschaut.

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: Jetzt

# Handle und reagiere sofort!



## Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

## Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN 4. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NÖTIG, GEISTESGEGENWÄRTIG IN DER GEGENWART ZU LEBEN UND ZU REAGIEREN. 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 handeln wir in Freiheit.**

## Beobachtungen des Alltags

DAS MOTIV UND DER VORGANG, DER ZU DEN BEWEGUNGEN FÜHRT, IST IM TÄGLICHEN LEBEN UNBEWUSST. DIE HEUTIGEN THEORIEN GELTEN NUR FÜR DEN MENSCHLICHEN ROBOTER, ZU DEM DER MENSCH GEMACHT WERDEN KANN. ER WIRD DURCH STROMIMPULSE VOM COMPUTER BEWEGT UND GESTEUERT. DIE MENSCHLICHE, NATÜRLICHE BEWEGUNG KANN IM NORMALBEWUSSTSEIN ÜBERHAUPT NICHT DURCHSCHAUT WERDEN, WEIL SIE UNS UNBEWUSST IST.

MIT UNSEREN BEWEGUNGEN GREIFEN WIR IMMER IN DIE WELT EIN, OB WIR WOLLEN ODER NICHT. WEIL WIR OFT NICHT IM JETZT LEBEN UND DIE ENTSTEHUNG DER BEWEGUNGEN NICHT DURCHSCHAUEN, IST FREIHEIT NICHT MÖGLICH. DENN

DAS LEBEN IM JETZT IST FÜR VIELE WISSENSCHAFTER NICHT BEKANNT. DIESE FORSCHER ZEIGEN MIT DER SCHON VOR DEM BEWUSSTEN ENTSCHLUSS AKTIVEN HIRNZELLAKTIVITÄT, DASS ES FREIHEIT NICHT GIBT. AUF MATERIELLER EBENE HABEN SIE RECHT, DENN FREIHEIT IST DAS WILLENTLICHE EINGREIFEN DES NICHTMATERIELLEN, INDIVIDUELLEN, MENSCHLICHEN GEISTES IN DIE MATERIE. UM DIE FREIHEIT ZU CHARAKTERISIEREN, MUSS ZUERST DER GEIST OHNE MATERIE CHARAKTERISIERT WERDEN. DADURCH WIRD DER MATERIALISMUS ERWEITERT. DANN WIRD DER MENSCH ALS GEISTIGES, SEELISCHES UND LEIBLICHES WESEN BESCHRIEBEN.

DESHALB KÖNNEN WIR UNS IM NORMALEN LEBEN DEN ZIELEN DES 4. LEITSATZES NUR ANNÄHERN. NUR IM "SPIELERISCHEN" UMGANG MIT UNSEREM KÖRPER KÖNNEN WIR FREI SEIN. NORMALERWEISE SIND WIR 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 AUSSCHLIESSLICH 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 der Bewegung und Verdauung noch geändert oder ergänzt werden.**

## Freiheit durch eigene Aktivität

"SELBER-BEOBACHTEN" VON BEWEGUNGEN 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 BEWEGUNGEN UND ERNÄHRUNG MÖGLICH WIRD. WIR KÖNNEN UNS AUCH DER UNBEWUSSTEN BEWEGUNGEN BEWUSST WERDEN, D.H. WIR KÖNNEN IN UNSEREN BEWEGUNGEN AUFWACHEN.

DIES IST MIT EINER BEWUSSTSEINSÄNDERUNG MÖGLICH. DANN WERDEN UNSERE BEWEGUNGEN ZU EINEM NOCH TIEFREREN DENKEN. UNSERE BEWEGUNGEN SIND DANN VON UNS GEWOLLT. WIR KÖNNEN BEWUSST DIE WELT IN UNSEREM SINN SCHRITTWEISE VERÄNDERN, DENN WIR SIND AUCH IN UNSEREN BEWEGUNGEN FREI.

**Wir erleben dann unsere Freiheit im Bewegen, d.h. handeln.**

BEIM SICH ERNÄHREN MIT LICHT, KANN SOGAR DIE FREIHEIT IM ERNÄHREN ERLEBT WERDEN, WENN DAS BEWUSSTSEIN SO VERWANDELT WIRD, DASS DEM MENSCHEN HELL BEWUSST IST, WAS ER MACHT.



## Jetzt

Wenn im Jetzt gelebt wird, ist der Mensch in der geistigen und irdischen Welt. Er handelt mit seinen Bewegungen der Gedanken, der Gefühle, der Stimmungen und des Körpers aus dem Geist heraus. Er braucht sein hirngestütztes Gedächtnis nicht, muss aber geistesgegenwärtig sein.

## Schnelligkeit

Reagiere, wenn es sinnvoll ist, mit sofortigen Handlungen. Schiebe nichts auf. Lebe im Jetzt und vertage deine Handlungen nicht auf später. Lebe so, dass du auch bei einem überraschenden Tod nichts bereuen musst. Behalte deine positiven Feststellungen nicht für dich, sondern teile sie dem Andern mit.

Sprich aus, was wichtig ist.

## Gegenwartsreaktionen

Im Idealfall muss so schnell im Handeln reagiert werden, dass Schüler und Lehrer den Vorfall noch im Ultrakurzzeitgedächtnis haben.

- Das Aufschieben der Reaktion im Handeln bewirkt, dass der Vorfall vergessen wird, wenn die Zeitdauer des Ultrakurzzeitgedächtnisses überschritten ist und die Situation nicht tiefer bewusst "abgespeichert" wird. Die nicht erfolgte Handlung kann nicht mehr bewusst erinnert werden, "wühlt" aber im Unbewussten weiter. Denn es wird nichts vergessen und alles prägt den Körper. Das Meiste kann je-

doch nicht bewusst erinnert werden.

Es entstehen aber Probleme ganz besonders bei Lehrern und Schülern, die dieses Nichtreagieren noch länger in der Erinnerung behalten. Aber auch die Anderen sind mit der Zeit schlecht gestimmt, weil jeder Körper dadurch geprägt wird.

- Eine schnelle, entsprechende und positive Reaktion nimmt die Ehrlichkeit und Selbstlosigkeit der Kinder ernst.

Kinder vergessen vieles, wenn nicht sofort reagiert wird. Aber es bleibt ein Gefühl der Ungerechtigkeit zurück.

- Wenn der Lehrer im „Jetzt“ reagiert, wird die menschlichen Individualität berücksichtigt. Vielfach benehmen sich die Kinder nicht so, wie im Beispiel geschildert.

Bsp. Häufig jammert der Lehrer: „Die Kinder vergessen alles! Sie tun nichts, nur Blödsinn. Man kann es tausendmal sagen! Sie tun so, wie wenn sie kein Gedächtnis hätten!“

- Der Lehrer muss durch sein schnelles, konsequentes Handeln erreichen, dass die Kinder zum Lernen aus sich heraus motiviert sind.

Bsp. Ein Schüler will deine Anweisungen nicht verstehen und handelt nicht entsprechend. Seine Absicht ist es, dich auf "Abwege" zu bringen. Reagiere schnell mit Humor.

- Der Lehrer muss Humor haben und aufmerksam sein.

## Bewegungen

Es gibt Denkbewegungen (gerade Linien), Gefühlsbewegungen (geschwungene Linien) und Willensbewegungen (Kreise).

Daraus entstehen Gedanken-, Gefühls- und Willensformen. Sie sind individuell und Ausdruck des Individuums.

Wenn der Geist seinen Leib nicht mehr durchdringen kann, kann der Leib sich schlecht bewegen. Er erstarrt und wird krank. Das kann das Denken, das Fühlen, die Körperenergie und die Körperbewegung betreffen.

## Freie Tat

Am Anfang jeder Handlung stehen unbewusste oder bewusste Gedanken. Sind es freie Gedanken, ist die Handlung auch frei.

Gedanken mit Assoziationen vermischt, werden intellektuell genannt. Da die Freiheit nur im Moment erlebbar ist, Assoziationen aus vergangenen Gedankenmustern bestehen, ist der Intellekt nie die Grundlage zur freien Tat.

Gedanken mit Emotionen vermischt, bilden oft die Basis für die Esoterik. Da die Freiheit nur im Moment erlebbar ist, aber Emotionen aus vergangenen Gedankenmustern bestehen, ist auch die Esoterik nie die Basis zur freien Tat.

Freiheit im Handeln erringt sich der Mensch nur mit Spiritualität. Er muss seinen Egoismus in dieser Zeit überwinden und vom Einfluss seines materiellen Körpers loskommen.

## Automatische Handlungen

Wenn das Beobachten und Denken nicht aktiv in der Gegenwart stattfinden, wird von Ablenkung (Assoziationen, Emotionen und Motorik) gesprochen.

Die Motorik kann ohne eigenen Willen automatisch geschehen.

## Zitate und Bilder

Nur in der Gegenwart kann gehandelt werden.

Halte immer an der Gegenwart fest. Jeder Zustand, ja jeder Augenblick ist von unendlichem Wert, denn er ist der Repräsentant einer ganzen Ewigkeit.

Johann Wolfgang von Goethe

Wenn du dich in Erinnerungen verlierst, siehst du das Wesentliche nicht mehr, nämlich das Hier & Jetzt.

Maren Regelman

Es gibt nur eine Zeit, in der es wesentlich ist aufzuwachen. Diese Zeit ist jetzt.

Buddha

Nicht in die ferne Zeit verliere dich. Den Augenblick ergreife. Der ist dein.

Friedrich Schiller

Die meisten von uns leben nicht in der Gegenwart. Wir stecken gedanklich zwischen den Fehlern und bedauernden

Angenehm ist am Gegenwärtigen die Tätigkeit, am Künftigen die Hoffnung und am Vergangenen die Erinnerung.

Aristoteles



Zukunft: die Ausrede all jener, die in der Gegenwart nichts tun wollen.

Harold Pinter

Das Gestern ist fort - das Morgen nicht da. Leb ' und handle also heute!

Pythagoras von Samos

Keine Zukunft vermag gut zu machen, was du in der Gegenwart versäumst.

Albert Schweitzer

Die Kinder kennen weder Vergangenheit noch Zukunft, und, was uns Erwachsenen kaum passiert, sie genießen die Gegenwart.

Jean de La Bruyère



## 2. Übung: Herzwollen

# Beobachte, dass Freiheit mit Liebe zu tun hat!

Bewege und ernähre dich mit Liebe!

Sei bei allem, was du tust, und auch beim Essen  
in guter Stimmung.

Bestimme in Freiheit selbst, wann und wie du  
dich bewegst!

Bestimme in Freiheit selbst, wann und wie du  
dich ernährst!



## Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN 4. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NÖTIG, GEISTESGEGENWÄRTIG IN DER GEGENWART ZU LEBEN UND ZU REAGIEREN. 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 handeln wir in Freiheit.**

## Beobachtungen des Alltags

DAS MOTIV UND DER VORGANG, DER ZU DEN BEWEGUNGEN FÜHRT, IST IM TÄGLICHEN LEBEN UNBEWUSST. DIE HEUTIGEN THEORIEN GELTEN NUR FÜR DEN MENSCHLICHEN ROBOTER, ZU DEM DER MENSCH GEMACHT WERDEN KANN. ER WIRD DURCH STROMIMPULSE VOM COMPUTER BEWEGT UND GESTEUERT. DIE MENSCHLICHE, NATÜRLICHE BEWEGUNG KANN IM NORMALBEWUSSTSEIN ÜBERHAUPT NICHT DURCHSCHAUT WERDEN, WEIL SIE UNS UNBEWUSST IST.

MIT UNSEREN BEWEGUNGEN GREIFEN WIR IMMER IN DIE WELT EIN, OB WIR WOLLEN ODER NICHT. WEIL WIR OFT NICHT IM JETZT LEBEN UND DIE ENTSTEHUNG DER BEWEGUNGEN NICHT DURCHSCHAUEN, IST FREIHEIT NICHT MÖGLICH. DENN

DAS LEBEN IM JETZT IST FÜR VIELE WISSENSCHAFTER NICHT BEKANNT. DIESE FORSCHER ZEIGEN MIT DER SCHON VOR DEM BEWUSSTEN ENTSCHLUSS AKTIVEN HIRNZELLAKTIVITÄT, DASS ES FREIHEIT NICHT GIBT. AUF MATERIELLER EBENE HABEN SIE RECHT, DENN FREIHEIT IST DAS WILLENTLICHE EINGREIFEN DES NICHTMATERIELLEN, INDIVIDUELLEN, MENSCHLICHEN GEISTES IN DIE MATERIE. UM DIE FREIHEIT ZU CHARAKTERISIEREN, MUSS ZUERST DER GEIST OHNE MATERIE CHARAKTERISIERT WERDEN. DADURCH WIRD DER MATERIALISMUS ERWEITERT. DANN WIRD DER MENSCH ALS GEISTIGES, SEELISCHES UND LEIBLICHES WESEN BESCHRIEBEN.

DESHALB KÖNNEN WIR UNS IM NORMALEN LEBEN DEN ZIELEN DES 4. LEITSATZES NUR ANNÄHERN. NUR IM "SPIELERISCHEN" UMGANG MIT UNSEREM KÖRPER KÖNNEN WIR FREI SEIN. NORMALERWEISE SIND WIR 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 AUSSCHLIESSLICH 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 der Bewegung und Verdauung noch geändert oder ergänzt werden.**

## Freiheit durch eigene Aktivität

"SELBER-BEOBACHTEN" VON BEWEGUNGEN 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 BEWEGUNGEN UND ERNÄHRUNG MÖGLICH WIRD. WIR KÖNNEN UNS AUCH DER UNBEWUSSTEN BEWEGUNGEN BEWUSST WERDEN, D.H. WIR KÖNNEN IN UNSEREN BEWEGUNGEN AUFWACHEN.

DIES IST MIT EINER BEWUSSTSEINSÄNDERUNG MÖGLICH. DANN WERDEN UNSERE BEWEGUNGEN ZU EINEM NOCH TIEFREREN DENKEN. UNSERE BEWEGUNGEN SIND DANN VON UNS GEWOLLT. WIR KÖNNEN BEWUSST DIE WELT IN UNSEREM SINN SCHRITTWEISE VERÄNDERN, DENN WIR SIND AUCH IN UNSEREN BEWEGUNGEN FREI.

**Wir erleben dann unsere Freiheit im Bewegen, d.h. handeln.**

BEIM SICH ERNÄHREN MIT LICHT, KANN SOGAR DIE FREIHEIT IM ERNÄHREN ERLEBT WERDEN, WENN DAS BEWUSSTSEIN SO VERWANDELT WIRD, DASS DEM MENSCHEN HELL BEWUSST IST, WAS ER MACHT.

## Freie Handlungen

Im Allgemeinen wird von einer freien Handlung gesprochen, wenn der individuelle Geist sich bewusst wird und die Materie bestimmt.

Natürlich gibt es auch strukturell (durch Hirnmuster, Seelenstrukturen, Stromimpulse, Chemie usw.) nachweisbare Handlungen. Sie sind aber nie frei.



Die Motorik des menschlichen Roboters



Der Körper des Menschen kann auch als lebender Körper zum Roboter gemacht werden. Sobald beim Menschen Nervenverbindungen bestehen, die eine Handlung über Stromimpulse, die vom Computer gesteuert werden können, weiterleiten, ist die Handlung bestimmt, also nicht frei. Nur bei dieser Situation kann von motorischen Nerven gesprochen werden.

## Das Tier



Das Tier kann auch wie ein Roboter mit dem Computer gesteuert werden. Auch bei ihm kann dann von motorischen Nerven gesprochen werden.

Auch wenn der Computer abgehängt wird, hat das Tier jedoch nicht wie der Mensch die Möglichkeit, frei zu handeln.

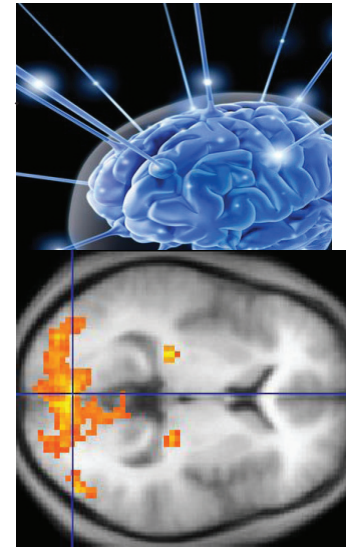
Das Tier ist immer von Aussenreizen bestimmt.

Das Tier ist zwar auch von Gott geschaffen worden, aber als einzelnes Wesen nicht individuell.

## Die Fremdbestimmung



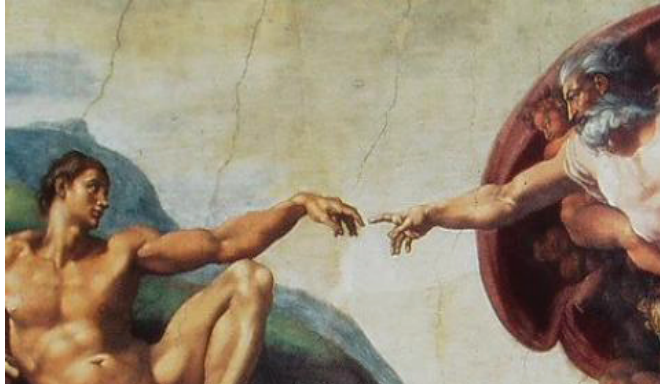
Das Gleiche gilt bei Handeln unter dem Einfluss der chemischen Wirkungen von Hormonen, Medikamenten und Drogen. Ebenfalls handelt der Mensch unfrei, wenn er von seelischen, nur im elektromagnetischem Feld existierenden Strukturen und körperlichen, materiellen Mustern "gesteuert" wird. Er ist dann extrinsisch motiviert - seine Motive liegen dann ausserhalb seines Kerns.



Stromaktivitäten im Hirn

(Voraussetzung: Der Mensch kann auch mit einem Computer gesteuert werden)

## Die menschliche Bewegung



Die menschliche Bewegung ist aber ein direktes Eingreifen des Geistes in den Körper, Sie ist unfrei, wenn sie nur mit einem Körperbewusstsein des Ichs (Ich-Bewusstsein) erfolgt, frei, wenn der Mensch sich in ein vom Körper unabhängiges Bewusstsein (Delta Bewusstsein) errungen hat und die Bewegungen des Körpers bestimmt.

Die sogenannten motorischen Nerven sind immer sensorisch. Nur wenn ein Computer an sie angeschlossen wird, werden sie als motorische Nerven - als Impulsleiter des elektrischen Stroms - benützt und leiten ihre Information zur Bewegung in die Muskeln. Der Computer ist dann die Ursache der Motorik.

Die Nerven leiten auch die Wahrnehmungen des Gleichgewichts-, Bewegungs-, Lebens- und Tast-Sinns zum Hirn weiter. Fallen sie teilweise durch einen Unfall oder eine Krankheit aus, können sie mit Eigenwillen wieder neu gebildet und/oder durch den menschlichen, erwachten Geist ersetzt werden.

Die sensorischen Nerven leiten immer die Wahrnehmungen der

Sinne ins Hirn.

Es wird auch deshalb von afferenten Bahnen gesprochen.

Es gibt also beim menschlichen Bewegen nur afferente Bahnen. Der Mensch nimmt mit 12 Sinnen wahr. Er nimmt also über den Bewegungs-Sinn den Ablauf der Bewegung wahr. Fällt dieser Sinn aus, kann er sich nicht mehr bewegen, obwohl sein Bewegungsapparat intakt ist. Diese Lähmung kann bei bewusster geistiger Arbeit (mit Aufmerksamkeitsmeditationen) oder Einwirkung eines fremden Geistes (Wunder von Lourdes usw., Wunderheilungen der Schamanen, Geistheiler, Wunder des Heilands (Jesus Christus), die in der Bibel erzählt werden) aufgehoben werden.

Selbst- oder Spontanheilungen sind das Eingreifen des eigenen Geistes, ohne dass der Patient ein Bewusstsein davon hat, in den Körper.

Die menschlichen Bewegungen werden nicht über die Nerven "gesteuert".

Nur Gedanken, die der Mensch im Jetzt schöpft, können den Körper frei steuern, weil es der Mensch selbst ist, der denkt, fühlt und will. Er ist intrinsisch motiviert, wenn er seine selbstmotivierten geföhlsdurchdrungenen Gedanken in Bewegungen umsetzt. Der eigene Wille steht am Anfang, nicht eine fassbare, quantifizierbare Grösse wie Strom, Chemie oder Feldstrukturen.

Die Theorie, dass das Gehirn über die motorischen Nerven die Bewegung verursacht, kennt den menschlichen Willen als von der Materie unabhängige Entität nicht.



## Herzwollen als Bewegung

Das Herzwollen ist eine freie, liebevolle Bewegung. Sie findet im Jetzt statt. Der Mensch handelt mit verwandeltem Bewusstsein. Er ist sich seiner Herkunft aus der Geisteswelt bewusst.

### Zitate und Bilder

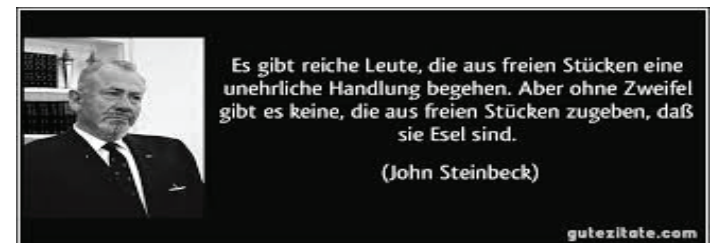


*Ich habe nicht viel...  
aber was ich  
geben kann,  
kommt von  
Herzen...*

spruchbilder.com



Gott? Ein Neuronengewitter im Temporallappen?



Es gibt reiche Leute, die aus freien Stücken eine unehrliche Handlung begehen. Aber ohne Zweifel gibt es keine, die aus freien Stücken zugeben, daß sie Esel sind.

(John Steinbeck)

gutemizitate.com



Ich habe mir angewöhnt, bei meinen Handlungen meinem Herzen zu folgen und weder an Mißbilligungen noch an Folgen zu denken.

(Johann Wolfgang von Goethe)

gutemizitate.com

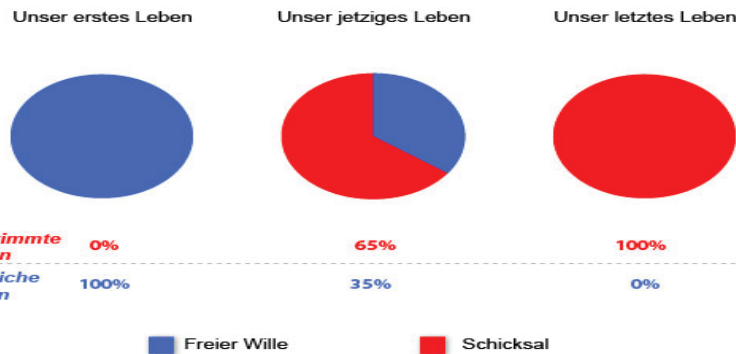


In unserem ersten Leben hingegen war unser Körper nicht vorgeprägt. Wir waren unfreie Geschöpfe Gottes. In unserem letzten Leben war unser Körper schon von vielen Leben geprägt. Denn unser Geist-Seele hat schon viel erlebt und muss die schicksalsmässigen Folgen in jedem Leben wieder ausleben. Aber auch in unserem letzten Leben hatten wir die Möglichkeit zur Freiheit.

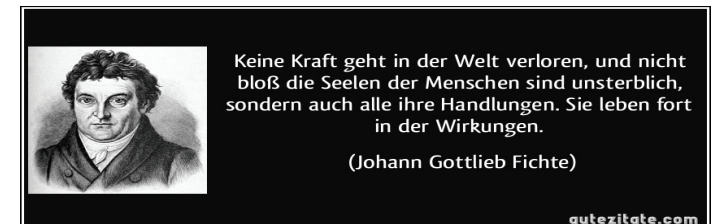
Was aber den Tatsachen entspricht, ist unser Leben teilweise vom Schicksal bestimmt, teilweise haben wir die Möglichkeit, frei zu handeln und können unser Schicksal auch anders als vorgesehen gestalten.

## Schicksal und freier Wille

Verhältnis zwischen Schicksal und freiem Willen im Lauf der Zeit



Diese Graphik aus dem Internet zeigt die Mischung aus Schicksal und Freiheit in unserem jetzigen Leben auf.



### 3. Übung: Vorbild

Halte dich an die  
Regeln durch deine  
Taten!  
Sei in jeder Beziehung  
ein Vorbild!



## Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN 4. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NÖTIG, GEISTESGEGENWÄRTIG IN DER GEGENWART ZU LEBEN UND ZU REAGIEREN. 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 handeln wir in Freiheit.**

## Beobachtungen des Alltags

DAS MOTIV UND DER VORGANG, DER ZU DEN BEWEGUNGEN FÜHRT, IST IM TÄGLICHEN LEBEN UNBEWUSST. DIE HEUTIGEN THEORIEN GELTEN NUR FÜR DEN MENSCHLICHEN ROBOTER, ZU DEM DER MENSCH GEMACHT WERDEN KANN. ER WIRD DURCH STROMIMPULSE VOM COMPUTER BEWEGT UND GESTEUERT. DIE MENSCHLICHE, NATÜRLICHE BEWEGUNG KANN IM NORMALBEWUSSTSEIN ÜBERHAUPT NICHT DURCHSCHAUT WERDEN, WEIL SIE UNS UNBEWUSST IST.

MIT UNSEREN BEWEGUNGEN GREIFEN WIR IMMER IN DIE WELT EIN, OB WIR WOLLEN ODER NICHT. WEIL WIR OFT NICHT IM JETZT LEBEN UND DIE ENTSTEHUNG DER BEWEGUNGEN NICHT DURCHSCHAUEN, IST FREIHEIT NICHT MÖGLICH. DENN

DAS LEBEN IM JETZT IST FÜR VIELE WISSENSCHAFTER NICHT BEKANNT. DIESE FORSCHER ZEIGEN MIT DER SCHON VOR DEM BEWUSSTEN ENTSCHLUSS AKTIVEN HIRNZELLAKTIVITÄT, DASS ES FREIHEIT NICHT GIBT. AUF MATERIELLER EBENE HABEN SIE RECHT, DENN FREIHEIT IST DAS WILLENTLICHE EINGREIFEN DES NICHTMATERIELLEN, INDIVIDUELLEN, MENSCHLICHEN GEISTES IN DIE MATERIE. UM DIE FREIHEIT ZU CHARAKTERISIEREN, MUSS ZUERST DER GEIST OHNE MATERIE CHARAKTERISIERT WERDEN. DADURCH WIRD DER MATERIALISMUS ERWEITERT. DANN WIRD DER MENSCH ALS GEISTIGES, SEELISCHES UND LEIBLICHES WESEN BESCHRIEBEN.

DESHALB KÖNNEN WIR UNS IM NORMALEN LEBEN DEN ZIELEN DES 4. LEITSATZES NUR ANNÄHERN. NUR IM "SPIELERISCHEN" UMGANG MIT UNSEREM KÖRPER KÖNNEN WIR FREI SEIN. NORMALERWEISE SIND WIR OFT ABGELENKT UND VERLIEREN DADURCH UNSER BEWUSSTSEIN IM JETZT.

WENN WIR ABGELENKT WERDEN, WIRD UNSER KÖRPER-BEWUSSTSEIN WIEDER STÄRKER UND BESTIMMENDER. WIR SIND NUN NICHT MEHR GANZ ZENTRIERT. ABLENKUNG KANN DURCH NICHT GANZ BEWUSSTE SINNES-WAHRNEHMUNGEN, 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 AUSSCHLIESSLICH 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 der Bewegung und Verdauung noch geändert oder ergänzt werden.**

## Freiheit durch eigene Aktivität

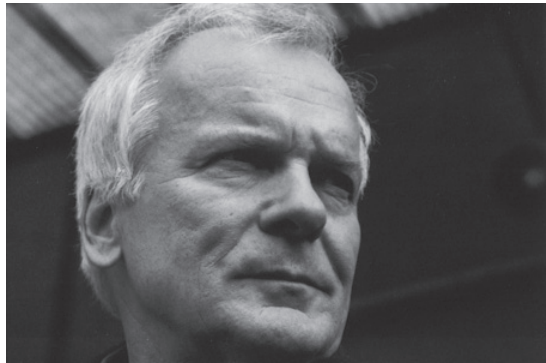
"SELBER-BEOBACHTEN" VON BEWEGUNGEN IST NICHT EIN GEDANKENLOSES WIEDERHOLEN VON ALTBEKANNTEM. ES IST IMMER MIT "SELBER-NACHDENKEN" ÜBER SELBST ERLEBTE, GESEHENE, GELESENE ODER ANDERE MIT MEDIEN ÜBERMITTELTE PHÄNOMENE VERBUNDEN, DAMIT EINE IN DER WIRKLICHKEIT VERWURZELTE BESCHREIBUNG DER BEWEGUNGEN UND ERNÄHRUNG MÖGLICH WIRD. WIR KÖNNEN UNS AUCH DER UNBEWUSSTEN BEWEGUNGEN BEWUSST WERDEN, D.H. WIR KÖNNEN IN UNSEREN BEWEGUNGEN AUFWACHEN.

DIES IST MIT EINER BEWUSSTSEINSÄNDERUNG MÖGLICH. DANN WERDEN UNSERE BEWEGUNGEN ZU EINEM NOCH TIEFREREN DENKEN. UNSERE BEWEGUNGEN SIND DANN VON UNS GEWOLLT. WIR KÖNNEN BEWUSST DIE WELT IN UNSEREM SINN SCHRITTWEISE VERÄNDERN, DENN WIR SIND AUCH IN UNSEREN BEWEGUNGEN FREI.

**Wir erleben dann unsere Freiheit im Bewegen, d.h. handeln.**

BEIM SICH ERNÄHREN MIT LICHT, KANN SOGAR DIE FREIHEIT IM ERNÄHREN ERLEBT WERDEN, WENN DAS BEWUSSTSEIN SO VERWANDELT WIRD, DASS DEM MENSCHEN HELL BEWUSST IST, WAS ER MACHT.

## Individuum



Wie du ein Vorbild bist, liegt an deiner Person. Jeder geht einen individuellen Weg, ein Vorbild zu sein.

Rollen sind nicht das Individuum. Authentizität ist auch im Handeln individuell. Dazu muss der Mensch sich entfalten und dabei aufwachen.

Nur zentriert ist der Mensch authentisch. Denn der aufgewachte Mensch ist ein soziales Wesen.

Um den Anderen als Individuum wahrzunehmen und entsprechend zu handeln, muss zuerst das eigene Individuum erlebt werden. Ohne sich selbst bewusst zu erleben, ist eine gute Wahrnehmung des anderen Individuums nicht möglich.

Die Selbstentwicklung ist die Voraussetzung, um den Anderen wahrzunehmen und auf seinen Kern zu stossen.

## „Live Erlebnisse“

Die Zentralaufgabe der Schule ist es, den Schülern „Live Erlebnisse“ zu ermöglichen.

Nur so wird der Mensch zu einem sozialen Wesen, das mit seiner Empathie den Anderen als ganzen Menschen erlebt.

Bsp. Es kann der Schüler, ganz allgemein der Andere, auch mit geschlossenen Augen als Individuum wahrgenommen werden. Dies kann nur „live“ erlebt werden.

## Elektronischen Live-Übertragung

Bei einer elektronischen Live-Übertragung kann der Mensch mit den wichtigen Sinnen des Individualkörpers aktiv sein,

Bei ihr hat der Mensch auch beim Augenschliessen (beim TV oder bei der Übertragung auf eine grosse Leinwand) und Gehörunterbrechen (im Radio oder bei der Übertragung durch Lautsprecher) die Erlebnisse des Individual-, des Gedanken-, und des Wort-Sinns. Der Mensch nimmt die Persönlichkeiten, Gedanken und den Sinn der Sprache der Schauspieler, Sprecher und Sänger wahr, denn diese Sinne wirken auf Distanz.

Bsp. Erlebe den Unterschied zwischen einer Live Aufführung oder Live Sendung und einer medialen Wiederholung des Ereignisses.

Erklärung: Die unsichtbaren Sinne des Individualkörpers können ja auf Distanz auch die Menschen im Studio oder

auf der Bühne wahrnehmen. Deshalb nimmt der Mensch bei einer Live-Aufführung mit vielen Sinnen den Anderen wahr. Bei einer Live-Sendung z.B. am Fernsehen erlebt er mit dem Gehör-, dem Seh- und dem Eigenbewegungs-Sinn am Bildschirm und den Sinnen des Individualkörpers das Individuum, die Gedanken und den Sinn der Sprache des Anderen. Er hat aber keine Möglichkeit mit dem Wärme-, dem Geschmacks-, dem Geruchs-, dem Gleichgewichts-, dem Lebens- und dem Tast-Sinn den anderen Menschen wahrzunehmen.

Der Teilnehmer hat auch bei einer Live-Übertragung immer eine unvollständige Wahrnehmung: Es fehlt die Wahrnehmung mit wichtigen Sinnen und der Seh- und Gehör-Sinn wird technisch, also künstlich, gereizt.

Diese Tatsache wird auf technische Weise auch durch die Spiegelzellen im Gehirn bewiesen. Bei den Sinnen des Individualkörpers sind sie nötig, da der Mensch mit ihnen in den elektromagnetischen Feldern auf Distanz wahrnehmen kann.

### Medialen Wiederholung

Bei einer medialen Wiederholung kann auf das Individuum des Anderen nur indirekt durch eigene Erfahrungen geschlossen werden, den der Mensch wird nur mit dem Seh- und Gehör-Sinn am Bildschirm betrachtet. Deshalb wird der Mensch von den Bildern und Klängen eines Films mehr berührt, wenn er auf eine grossen Erfahrungsschatz zurückgreifen kann. Die sogenannten „Aktion-Filme“ können oft ihre Spannung nur durch übertriebene, schnelle

„Bewegungen“ aller Art halten.

Bei elektronischen Medien (Filme, CD usw.) bleibt beim Augenschliessen und Gehörunterbrechen nichts mehr übrig. Der Mensch nimmt die Persönlichkeiten der Schauspieler, Sprecher und Sänger nicht mehr, wahr denn es wird nur der Seh- und Gehör-Sinn eingesetzt, der nicht mehr gereizt wird.

Es darf aber nicht vergessen werden, dass die Gefühle und Gedanken, die beim Anschauen der Medien entstehen, auch das eigene Hirn prägen und das Unterbewusste mitgestalten, auch wenn der Mensch den Anderen nicht live wahrnimmt.

Bsp. Bemerke, wie das Anschauen eines Films oder das Anhören einer CD das Verhalten der Menschen ändert.

### Medieneinsatz in der Schule

Wenn der Lehrer sich dieser Zusammenhänge bewusst ist, wundert er sich nicht über das mögliche Desinteresse, wenn die Lernstoffe mit Medien den Schülern näher gebracht werden. Mit Medien können aber wichtige Fakten gezeigt werden.

Der Lehrer sollte jedoch seinen Unterricht so gestalten, dass möglichst viel "life" erlebt werden kann.

## Entelechie und Individuum



Der Mensch ist nicht nur auf der Erde ein Individuum, sondern auch nach seinem Tode in der geitigen Welt.

### Aristoteles

Deshalb sprach schon Aristoteles von der Entelechie des Menschen, die das Ziel aus sich bestimmt.

Der Mensch soll nur mit sich verglichen werden, d. h. nur seine Entwicklung steht im Zentrum.

Statistische Werte wie Noten, Gewicht, Grösse ... sind zwar interessant, sagen aber nichts über den individuellen Menschen aus.

### Thomas von Aquin

Er war kein Nomalist, der den Menschen im allgemeinen Geist aufgehen sah, sondern ein Realist.

Thomas von Aquin zeigte im Mittelalter, dass der Kern des Menschen eine ewige Realität ist.

## Heute

Heute kann der Mensch sich für den Materialismus als einzige Erklärung der Welt entscheiden oder er ist vom individuellen Geist, der auch die Materie schaffen kann, überzeugt.

## Geist



Der Mensch ist ein individueller Geist und entwickelt sich auf der Erde in seinem materiellen Körper.

Körper



Der Körper wird von seinem Geist individuell geprägt: z. B. der  
Fingerabdruck, die Iris, der Gang usw.

## Zitate und Bilder

Wer Gutes tun will, der sei erst gut!

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832), deutscher Dichter der  
Klassik, Naturwissenschaftler und Staatsmann

Ein großes Muster weckt Nacheiferung und gibt dem Urteil  
höhere Gesetze.

Johann Christoph Friedrich von Schiller (1759 - 1805), deutscher  
Dichter und Dramatiker

Der wahrhaft Edle predigt nicht, was er tut, bevor er nicht getan  
hat, was er predigt.

Konfuzius (551 - 479 v. Chr.), latinisierter Name für Kongfuzi,  
K'ung-fu-tzu, »Meister Kong«, eigentlich Kong Qiu, K'ung Ch'iu,  
chinesischer Philosoph



Wenn ich täte, was ich spreche, stürb ich als Heiliger.

Saadî (zwischen 1209 und 1213 - 1292), auch (Sadi), auch Mo-scharref od-Din ibn oder Mosleh od-Din, persischer Dichter, wandte sich nach Studien in Bagdad der Mystik zu, verfaßte zwei didaktisch-ethische Meisterwerke, die die sozialen Verhältnisse der Zeit vor dem Hintergrund der Vergangenheit behandeln; bedeutende Liebesdichtung!

"Hör mal, Junge, als George Washington in Deinem Alter war, war er Klassenbester!" "Ja, Papa, aber als er in Deinem Alter war, war er Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika!"

Kalenderspruch

Wie der Herr, so der Knecht.

Petronius Gajus Arbiter (10 - 66 (Freitod)), römischer realistisch-satirischer Dichter auch derb-erotischer Prosa, Günstling Nero

## 4. Übung: Empathie im Spüren

Fühl dich im  
Anderen! Dies  
gelingt dir  
besser auch mit  
Körperkontakt!

Spüre seine  
körperliche Nähe.

Bewege dich und deine Umgebung und  
erlebe dadurch, wie der physische Körper  
des Anderen wirklich ist!



## Sinnliche Wahrnehmung

Die Geist-Seele drückt sich auch im Körper des anderen Menschen aus. Durch Körperkontakt nehmen wir den anderen Menschen mit vielen Sinnen wahr. Die Aufmerksamkeit auf den Anderen ist nötig, um empathisch zu sein.



Auch bei Tieren kommt die körperliche Nähe vor.





## Bewegung

Auch beim Bewegen kann mit den Sinnen wahrgenommen werden, wie der Andere ist.



## Der Unterschied des Gedankenlesens im Körper und ausser dem Körper.

Mit den gut ausgebildeten Empathie-Sinnen kann immer besser wahrgenommen werden, was der Andere ist, denkt, fühlt und will. Es kann dann entsprechend gehandelt werden.

Im Delta Bewusstsein befindet sich der Mensch noch im Körper. Er nimmt alles mit den Sinnen wahr, aber wird vom Körper nicht mehr beeinflusst.

Der Mensch hat eine unverfälschte Wahrnehmung und handelt dann entsprechend.

Wenn der Körper im Traum, Schlaf oder der Meditation verlassen wird, kann der Mensch die geistige Welt übersinnlich wahrnehmen.

Zuerst kann sie noch vermischt mit Erinnerungsfetzen der sinnlichen Welt sein. Nachher kann das Bewusstsein von ihr schwinden.

Der Mensch kann aber auch eine unverfälschte Wahrnehmung haben.

In der geistigen Welt gibt es nur die Gegenwart.

In dieser ist die Zukunft als Möglichkeit und alle Ereignisse der Vergangenheit gegenwärtig. Deshalb können zukünftige Ereignisse in Gedankenform wahrgenommen werden. Da sie noch nicht verwirklicht wurden, kann

der Mensch, wenn er sich ihrer bewusst wird, sie noch verändern.

Ist der Mensch sich ihrer nicht ganz bewusst, kann er doch entsprechend handeln und die vorgesehene Begebenheit unbewusst verändern.

Wenn ein Unglück nicht stattfindet oder auf andere Art ins Schicksal eingegriffen wird, hat der Schutzengel gehandelt, wenn dies dem Menschen im Nachhinein bewusst wird.

Denn ihm ist das ganze Leben seines ihm anvertrauten Menschen bewusst, da er ein bewusstes Wesen der geistigen Welt ist.

## Texte und Bilder



Die Sympathie ist das Vermögen, an den Gefühlen der lebendigen Wesen teilzunehmen. Wir werden, wenn wir sie zerstören, hart und grausam.

Autor : John Ruskin



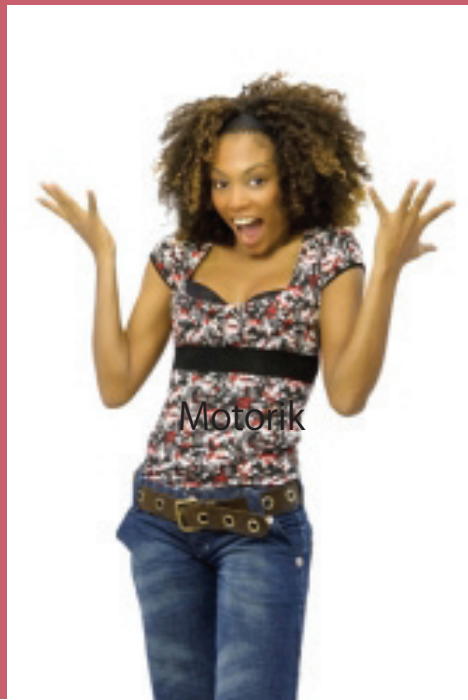
Bildung bedeutet auch, die Beziehung zu anderen Menschen gestalten zu können.

Bernhard Bueb



## 5. Übung: Positive Prägung - freie Bewegung

Sei aufmerksam,  
wann positive  
Prägungen  
dein Handeln  
bestimmen und  
wann du frei  
handelst?



### Göttliche Motorik

Emotionen sind eine schon gefühlte Struktur.

Sie prägen den Menschen. Weil dies auf der Welt schon von Vielen oft gefühlte Inhalte sind, haben wir es mit Strukturen zu tun, die auch Emotionen sind. Der Wille der Wesen, die es mit dem Menschen gut meinen, ist die treibende Kraft. Gott oder die geistige Welt lenkt und bestimmt uns. Wir sind daher nicht frei. Die Emotionen sind halb bewusst. Wir haben nicht die 100-prozentige Kontrolle über sie. Wir sind aber positiv geprägt.

### Anti-göttliche Motorik

Sie wirkt immer mit schwachen bis starken Zwängen.

Bsp. Syndrome wie AD(H)S

Wenn die Strukturen automatisch an die Oberfläche kommen, können sie kalt, mehr gedankendurchdrungen, oder warm, mehr gefühlhaft, sein. Der Mensch ist in seinen Handlungen aber meistens unbewusst.

Der Wille der Wesen, die es nicht gut mit dem Menschen meinen, ist die treibende Kraft dahinter. Die anti-geistige oder untersinnliche Welt lenkt und bestimmt uns. Sie zwingt uns ihre versteckten Ziele auf.

Häufig werden wir dann von Sorgen überschwemmt, die nie in diesem individuellen Leben eintreffen müssen.

## Bewegungen



### Körperunabhängige Bewegungen

Bewusste, sehr tiefe Gedanken im Jetzt sind willenshafte Gedanken., mit denen wir unser Wollen mit Bewegungen des Körpers zeigen,

Wir sind in unserem Wollen frei, wenn wir körperunabhängigen Gedanken aktiv haben, die auch ein Wollen sind. Bei einer gewissen Schulung können wir unseren Willen oder Bewegungen gedanklich "steuern". Durch die Selbstentwicklung wirken wir bewusst aus der übersinnlichen Welt mit unserem erwachtem Willen in die sinnliche.

### Langzeitgedächtnis

Das Gedächtnis des physischen Körpers wird durch Bewegungen und Ernährung gefördert.

## Förderung des Langzeitgedächtnisses

Bsp. Aktive Bewegungen wie Waldspaziergänge, Wanderungen, sinnvoller Sport, Bewegungstherapien wie Physiotherapie, .... festigen das Gedächtnis und heilen durch Umstrukturierung der negativen Muster.

Bsp. Die Peripathetiker philosophierten im Gehen. Dadurch regten sie auch das Denken an.

Bsp. Viele Erfindungen wurden und werden nach jahrelanger Arbeit am Schreibtisch und im Labor beim Bewegen gemacht.

## Förderung des Langzeitgedächtnisses in der Schule

Der Lehrer muss durch sein Verhalten (Beziehung, Glaubwürdigkeit, schnelles, konsequentes Reagieren, Bildhaftigkeit ...) erreichen, dass die Kinder zum Lernen und entsprechend Handeln, aus sich heraus motiviert sind,

Bsp. Ein Schüler befolgt deine Anweisungen nicht. Reagiere, indem du mit Humor nachfragst, was sein Problem sei. Sei konsequent und setze dich sofort durch!

Bsp. Häufig jammert der Lehrer: „Die Kinder vergessen alles! Man kann es tausendmal sagen! Sie handeln, wie wenn sie kein Gedächtnis hätten!“



## Aggregatzustände

Alles Feste (altes Element Erde) hat einen grossen Einfluss auf den physischen Körper.

## Temperamente

Je nach Temperament verhält sich der Mensch anders.

Beim Choleriker ist der Individualkörper dominant.

Sein Körperbau ist gedrungen, sein Blick meistens stechend und seine Augen haben eine braune Farbe. Sein Gang ist bestimmt. Er tritt mit den Fersen auf und ist nicht zu bremsen. Er kann sich durchsetzen und konsequent bis zum Schluss an etwas "dranbleiben".

Beim Sanguiniker ist der Seelenkörper dominant.

Sein Körperbau ist fein, sein Blick schweift oft umher und seine Augen sind blau. Sein Gang ist tänzerisch. Er hüpfte mehr als er geht. Er tritt mit den Zehenspitzen auf. Er beginnt mit Vielem und führt kaum etwas zu Ende.

Beim Phlegmatiker ist der Energiekörper dominant.

Sein Körperbau ist oft breit und mit viel Fett "gepolstert", sein Blick meistens neutral und seine Augen sind vielfachbraun. Sein Gang ist gemütlich und langsam. Er tritt mit dem ganzen Fuss auf und geht um ein Hindernis herum. Unbequeme Dinge vermeidet er. Er kann sehr passiv und träge sein. Ist sein Interesse an etwas erwacht, kann er eine grosse Ausdauer zeigen. Eine ihm angenehme Tätigkeit kann er x-fach wiederholen.

Beim Melancholiker ist der physische Körper dominant.

Er ist meistens hager und hat hängende Schultern und eine vornübergebeugte Haaltung, sein Blick meistens ernst und seine Augen haben eine matte Farbe. Sein Gang ist schleppend. Er tritt unbestimmt mit den Fersen auf. Er führt seine Arbeit sehr seriös und mit grosser Genauigkeit aus. Er vergisst kein Detail. Er ist ein verlässlicher Mensch. Die Körper- oder Raumstimmung - das Schwernehmen des Lebens - ist vorherrschend.

## Das menschliche Wesen

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.

## Natur

Je nach Charakter oder Temperament sprechen die verschiedenen Menschen auf die Natur unterschiedlich an.

Der Eine wird vom Meer herausgefordert, ein anderer vom Sturm usw.

## Kultur

Je nach Charakter oder Temperament sprechen die verschiedenen Menschen auf die unterschiedlichen Künste an. Der Eine sucht die griechische Architektur, ein anderer die Musik usw., um verschiedene Bewegungsabläufe zu üben.

## Bewusst ausgeübte Rituale, Feste

Es gibt Gemeinschaften, die sich die Hände vor dem Essen reichen und etwas singen oder sagen. Das kürzeste Ritual ist das den anderen einenguten Appetit wünschen.

## Technik

Je nach Charakter oder Temperament sprechen die verschiedenen Menschen auf verschiedene technischen Geräte an.

Der Eine hört mit einem Gerät Musik, um zu tanzen, ein anderer sieht gerne fern und bewegt höchstens seine Kaumuskulatur usw.

Durch Übungen wird erreicht, dass der Mensch je nach Situation reagieren kann. Dann können alle Muster (der Nerven, der Muskeln usw.) sinngemäss eingesetzt werden.

## Positive Technik

Durch die Anwendung der Technik, kann der Mensch viel helfen (Medizin, Naturschutz, Bau usw.) Er hat aber durch negativen Gebrauch auch die Möglichkeit sich und der ganzen Erde zu schaden (Atomkraft, überbordender Verkehr, Verschmutzung, Kriegstechnik usw.)

Wenn der Mensch sein Bewusstsein entwickelt, wird er nicht mehr von der Technik bestimmt. Er bestimmt selbst, wie er die Technik einsetzt.

## Zitate und Bilder

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

Unbekannt

Für seine Handlungen sich allein verantwortlich fühlen und allein ihre Folgen, auch die schwersten, tragen, das macht die Persönlichkeit aus.


Ricarda Huch

Den Charakter kann man auch aus den kleinsten Handlungen erkennen.

Lucius Annaeus Seneca

Die Handlungen eines Furchtsamen, wie die eines Genies, liegen außerhalb aller Berechnungen.


Heinrich Heine



Denn nicht durch Worte, aber durch Handlungen, zeigt sich wahre Treue und wahre Liebe.

(Heinrich von Kleist)

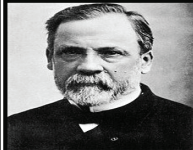
gutexitate.com



Ich habe mir angewöhnt, bei meinen Handlungen meinem Herzen zu folgen und weder an Mißbilligungen noch an Folgen zu denken.

(Johann Wolfgang von Goethe)

gutexitate.com



Glücklich, wer einen Gott, ein Ideal der Schönheit in sich trägt und ihm folgt: Ideal der Kunst, der Wissenschaft, des Vaterlandes, Ideal der Tugenden des Evangeliums. Sie sind die lebendigen Quellen großer Gedanken und großer Handlungen. Alle erhellen sich an dem Abglanz des Unendlichen.

(Louis Pasteur)

gutexitate.com



Keine Kraft geht in der Welt verloren, und nicht bloß die Seelen der Menschen sind unsterblich, sondern auch alle ihre Handlungen. Sie leben fort in der Wirkungen.

(Johann Gottlieb Fichte)

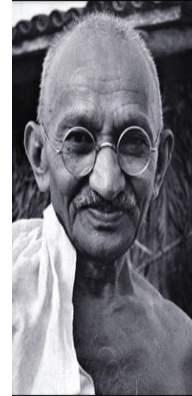
gutexitate.com



Für seine Handlungen sich allein verantwortlich fühlen und allein ihre Folgen, auch die schwersten, tragen, das macht die Persönlichkeit aus.

(Ricarda Huch)

[gutezitate.com](http://gutezitate.com)



Wir haben die Pflicht, stets die Folgen unserer Handlungen zu bedenken.

(Mahatma Gandhi)



Wir haben zu viele hochtrabende Worte und zu wenige Handlungen, die mit ihnen korrespondieren.

(Abigail Adams)

[gutezitate.com](http://gutezitate.com)

## 6. Übung: Motorik

Unterscheide  
zwischen von  
innen oder aussen  
aufgedrängter  
Motorik und aktiver  
menschlicher  
Bewegung!



## Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN 4. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NÖTIG, GEISTESGEGENWÄRTIG IN DER GEGENWART ZU LEBEN UND ZU REAGIEREN. 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 handeln wir in Freiheit.**

## Beobachtungen des Alltags

DAS MOTIV UND DER VORGANG, DER ZU DEN BEWEGUNGEN FÜHRT, IST IM TÄGLICHEN LEBEN UNBEWUSST. DIE HEUTIGEN THEORIEN GELTEN NUR FÜR DEN MENSCHLICHEN ROBOTER, ZU DEM DER MENSCH GEMACHT WERDEN KANN. ER WIRD DURCH STROMIMPULSE VOM COMPUTER BEWEGT UND GESTEUERT. DIE MENSCHLICHE, NATÜRLICHE BEWEGUNG KANN IM NORMALBEWUSSTSEIN ÜBERHAUPT NICHT DURCHSCHAUT WERDEN, WEIL SIE UNS UNBEWUSST IST.

MIT UNSEREN BEWEGUNGEN GREIFEN WIR IMMER IN DIE WELT EIN, OB WIR WOLLEN ODER NICHT. WEIL WIR OFT NICHT IM JETZT LEBEN UND DIE ENTSTEHUNG DER BEWEGUNGEN NICHT DURCHSCHAUEN, IST FREIHEIT NICHT MÖGLICH. DENN

DAS LEBEN IM JETZT IST FÜR VIELE WISSENSCHAFTER NICHT BEKANNT. DIESE FORSCHER ZEIGEN MIT DER SCHON VOR DEM BEWUSSTEN ENTSCHLUSS AKTIVEN HIRNZELLAKTIVITÄT, DASS ES FREIHEIT NICHT GIBT. AUF MATERIELLER EBENE HABEN SIE RECHT, DENN FREIHEIT IST DAS WILLENTLICHE EINGREIFEN DES NICHTMATERIELLEN, INDIVIDUELLEN, MENSCHLICHEN GEISTES IN DIE MATERIE. UM DIE FREIHEIT ZU CHARAKTERISIEREN, MUSS ZUERST DER GEIST OHNE MATERIE CHARAKTERISIERT WERDEN. DADURCH WIRD DER MATERIALISMUS ERWEITERT. DANN WIRD DER MENSCH ALS GEISTIGES, SEELISCHES UND LEIBLICHES WESEN BESCHRIEBEN.

DESHALB KÖNNEN WIR UNS IM NORMALEN LEBEN DEN ZIELEN DES 4. LEITSATZES NUR ANNÄHERN. NUR IM "SPIELERISCHEN" UMGANG MIT UNSEREM KÖRPER KÖNNEN WIR FREI SEIN. NORMALERWEISE SIND WIR 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 SINNES-WAHRNEHMUNGEN, 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 AUSSCHLIESSLICH 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 der Bewegung und Verdauung noch geändert oder ergänzt werden.**

## Freiheit durch eigene Aktivität

"SELBER-BEOBACHTEN" VON BEWEGUNGEN 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 BEWEGUNGEN UND ERNÄHRUNG MÖGLICH WIRD. WIR KÖNNEN UNS AUCH DER UNBEWUSSTEN BEWEGUNGEN BEWUSST WERDEN, D.H. WIR KÖNNEN IN UNSEREN BEWEGUNGEN AUFWACHEN.

DIES IST MIT EINER BEWUSSTSEINSÄNDERUNG MÖGLICH. DANN WERDEN UNSERE BEWEGUNGEN ZU EINEM NOCH TIEFREREN DENKEN. UNSERE BEWEGUNGEN SIND DANN VON UNS GEWOLLT. WIR KÖNNEN BEWUSST DIE WELT IN UNSEREM SINN SCHRITTWEISE VERÄNDERN, DENN WIR SIND AUCH IN UNSEREN BEWEGUNGEN FREI.

**Wir erleben dann unsere Freiheit im Bewegen, d.h. handeln.**

BEIM SICH ERNÄHREN MIT LICHT, KANN SOGAR DIE FREIHEIT IM ERNÄHREN ERLEBT WERDEN, WENN DAS BEWUSSTSEIN SO VERWANDELT WIRD, DASS DEM MENSCHEN HELL BEWUSST IST, WAS ER MACHT.

## Bewegungen werden mechanisch

Ausser den Körperbewegungen gibt es auch noch unsichtbare Denkbewegungen (gerade Linien), Gefühlsbewegungen (geschwungene Linien) und Willensbewegungen (Kreise). Daraus entstehen Gedanken-, Gefühls- und Willensformen. Wenn sich etwas nicht mehr bewegt, erstarrt es und wird krank. Das kann das Denken, das Fühlen, die Körperenergie und die Körperbewegung sein.

Der Mensch wird dann unbeweglich in seinem Denken, kalt in seinem Fühlen, mechanisch in seinen Ritualen und starr in seinen Bewegungen des Körpers. Er kann zum unindividuellen Sektierer werden. Er verliert seine Individualität und wird von aussen gesteuert. Das Aussen ist auch ein unmenschlicher Innenraum. In seiner erstarrten Seele steuern ihn anti-göttlichen Kräfte.

## Assoziationen

Statt in Freiheit von selber geschöpften Gedanken oder göttlichen Gedanken, die den Körper positiv geprägt haben, werden Assoziationen der Antrieb zu der Motorik.

Anti-göttliche Assoziationen sind der Grund zur Bewegung.

Sie kommen und gehen ohne den menschlichen Willen. Genauso ungezielt und willkürlich sind die mechanisch wirkenden Bewegungen. Der Mensch ist Sklave der Assoziationen, die ihn von seiner eigentlichen Aufgabe ablenken. Er handelt nach Vorurteilen, teilt die Menschen in klar definierte Kategorien ein. Er kann nicht mehr erkennen, dass in jedem Menschen ein Individuum steckt, das nicht statis-

tisch erfassbar ist. So kann jeder Mensch anders als geplant reagieren.

Ein Zweckpessimist hat mit seinen Handlungen statistisch recht, kann sich aber im Speziellen irren.

Er beurteilt die Situation nur mit seinen Emotionen und handelt entsprechend. Dass der Andere auch von seinen beweglichen Gedanken motiviert sein kann und ganz anders reagiert, kann dieser detzentrierte Mensch nicht annehmen. Für ihn gibt es nur Assoziationen, Emotionen und eine fremdbestimmte Motorik. Alles läuft nach schon bestimmten Gedankenstrukturen ab. Die Ereignisse haben den Körper in der Vergangenheit geprägt und der Körper ist das einzige Motiv zu den Handlungen.

Es gibt für ihn die Zukunft nur als Fortsetzung der Vergangenheit.

Die Möglichkeit des Eingreifens des menschlichen Geistes kennt der Materialist nicht. Heute muss der von unsichtbaren elektromagnetischen Felder Gesteuerte auch als "Materialist" angeschaut werden.

## Mindfuck

"Drehen" und bleiben die Assoziationen ungefragt im Gedächtnis, wird von der "Gedankenmühle" oder vom "Mindfuck" gesprochen. Sie kann den Menschen auch zu Handlungen bewegen, die er eigentlich nicht will.

Sie können den Menschen auch zwanghaft verfolgen. Es wird etwas getan, was der menschlichen Logik und dem

Gefühl widerspricht. Häufig schämt der Mensch sich für seine assoziativen Reaktionen und ist froh, wenn sie nicht gesehen oder gehört werden und keine bleibenden Folgen haben.

## Syndrome

Wird der Zwang immer grösser und häufiger ist der Mensch in diesen Phasen absolut unfrei. Der Wissenschaftler spricht von Syndromen. ADHS, verschiedene Autismen, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Magersucht sind nur die Bekanntesten.

Zu einem Syndrom gehören verschiedene Phänomene.

Deshalb gibt es unzählige Syndrome, die oft unter einem Populärnamen bekannt sind. So wird z. B. von Nerds, die häufig ein Syndrom haben, gesprochen.

## AD(H)S

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

Zwänge bestimmen ihn.



## Bewegungen und Ernährung 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 meisten Bewegungen und bestimmte Nahrungsmittel/Getränke "beeindrucken" das Kind negativ 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, z. B. durch menschliche Bewegung und gesundheitsfördernde Ernährung kann viel erreicht werden.

Der physische Körper ist bei ADHS geschädigt und der Mensch wird hyperaktiv oder bei ADS depressiv und ruhig.



## 7. Übung: Körpersinne

Bilde die Körper-  
Sinne (Bewegungs-,  
Lebens- und Tast-  
Sinn) besonders  
aus!



## Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN 4. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NÖTIG, GEISTESGEGENWÄRTIG IN DER GEGENWART ZU LEBEN UND ZU REAGIEREN. 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 handeln wir in Freiheit.**

## Beobachtungen des Alltags

DAS MOTIV UND DER VORGANG, DER ZU DEN BEWEGUNGEN FÜHRT, IST IM TÄGLICHEN LEBEN UNBEWUSST. DIE HEUTIGEN THEORIEN GELTEN NUR FÜR DEN MENSCHLICHEN ROBOTER, ZU DEM DER MENSCH GEMACHT WERDEN KANN. ER WIRD DURCH STROMIMPULSE VOM COMPUTER BEWEGT UND GESTEUERT. DIE MENSCHLICHE, NATÜRLICHE BEWEGUNG KANN IM NORMALBEWUSSTSEIN ÜBERHAUPT NICHT DURCHSCHAUT WERDEN, WEIL SIE UNS UNBEWUSST IST.

MIT UNSEREN BEWEGUNGEN GREIFEN WIR IMMER IN DIE WELT EIN, OB WIR WOLLEN ODER NICHT. WEIL WIR OFT NICHT IM JETZT LEBEN UND DIE ENTSTEHUNG DER BEWEGUNGEN NICHT DURCHSCHAUEN, IST FREIHEIT NICHT MÖGLICH. DENN DAS LEBEN IM JETZT IST FÜR VIELE WISSENSCHAFTER NICHT

BEKANNT. DIESE FORSCHER ZEIGEN MIT DER SCHON VOR DEM BEWUSSTEN ENTSCHLUSS AKTIVEN HIRNZELLAKTIVITÄT, DASS ES FREIHEIT NICHT GIBT. AUF MATERIELLER EBENE HABEN SIE RECHT, DENN FREIHEIT IST DAS WILLENTLICHE EINGREIFEN DES NICHTMATERIELLEN, INDIVIDUELLEN, MENSCHLICHEN GEISTES IN DIE MATERIE. UM DIE FREIHEIT ZU CHARAKTERISIEREN, MUSS ZUERST DER GEIST OHNE MATERIE CHARAKTERISIERT WERDEN. DADURCH WIRD DER MATERIALISMUS ERWEITERT. DANN WIRD DER MENSCH ALS GEISTIGES, SEELISCHES UND LEIBLICHES WESEN BESCHRIEBEN.

DESHALB KÖNNEN WIR UNS IM NORMALEN LEBEN DEN ZIELEN DES 4. LEITSATZES NUR ANNÄHERN. NUR IM "SPIELERISCHEN" UMGANG MIT UNSEREM KÖRPER KÖNNEN WIR FREI SEIN. NORMALERWEISE SIND WIR 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 AUSSCHLIESSLICH 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 der Bewegung und Verdauung noch geändert oder ergänzt werden.**

## Freiheit durch eigene Aktivität

"SELBER-BEOBACHTEN" VON BEWEGUNGEN 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 BEWEGUNGEN UND ERNÄHRUNG MÖGLICH WIRD. WIR KÖNNEN UNS AUCH DER UNBEWUSSTEN BEWEGUNGEN BEWUSST WERDEN, D.H. WIR KÖNNEN IN UNSEREN BEWEGUNGEN AUFWACHEN.

DIES IST MIT EINER BEWUSSTSEINSÄNDERUNG MÖGLICH. DANN WERDEN UNSERE BEWEGUNGEN ZU EINEM NOCH TIEFREREN DENKEN. UNSERE BEWEGUNGEN SIND DANN VON UNS GEWOLLT. WIR KÖNNEN BEWUSST DIE WELT IN UNSEREM SINN SCHRITTWEISE VERÄNDERN, DENN WIR SIND AUCH IN UNSEREN BEWEGUNGEN FREI.

**Wir erleben dann unsere Freiheit im Bewegen, d.h. handeln.**

BEIM SICH ERNÄHREN MIT LICHT, KANN SOGAR DIE FREIHEIT IM ERNÄHREN ERLEBT WERDEN, WENN DAS BEWUSSTSEIN SO VERWANDELT WIRD, DASS DEM MENSCHEN HELL BEWUSST IST, WAS ER MACHT.

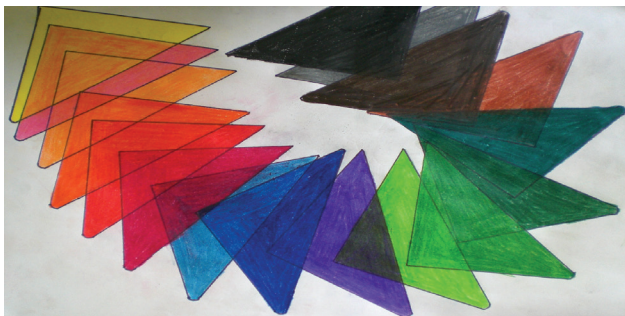
## Eigenbewegungs-Sinn



Das Wahrnehmen der Eigenbewegungen, der Stellung der Gelenke, der Anspannung der Muskeln und Sehnen wird durch die Muskelspindeln möglich. Ohne Wahrnehmung der Bewegungen, ist der Körper auch mit gesunden Muskeln und Knochen gelähmt.

### Bewegung von Gegenständen und anderen Wesen

Mit dem Bewegungs-Sinn nehmen wir auch die Formen wahr, die wir durch unsere Augenbewegung "abtasten".



Ebenso können wir die anderen Bewegungen sehen. Wir erleben in diesem Fall unbewusst die Geschwindigkeit der Anderen z.B. an unserer Augenbewegung. Auch ein Blinder kann mit dem Tasterlebnis, dem Gehöreindruck, dem Luftzug usw. die Geschwindigkeit der Gegenstände oder anderen Menschen erfassen. Wir vergleichen unbewusst die anderen Bewegungen mit dem Zustand von uns.

Bsp. Im ruhenden Zug z.B. im Bahnhof glauben wir, dass wir uns bewegen (abfahren), wenn der Nachbarzug abfährt. Die fehlenden Fahrgeräusche und Vibrationen klären uns aber schnell über diesen Irrtum auf.

Unser Eigenbewegungs-Sinn und alle anderen Sinne zeigen uns indirekt auch die anderen Bewegungen an.

## Lebens-Sinn



Das Leben ist unteilbar. Es gibt nur ein irdisches Leben.

Wenn es z. B. den Pflanzen schlecht geht, ist unser Lebenszustand auch betroffen.



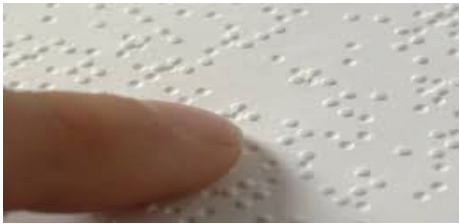
Das Leben unserer Erde ist wesentlich für unser eigenes Leben.



Unser Körper kann beeinträchtigt vom Zustand unserer Umwelt und unserer Geist-Seele sein.

Der Zustand unseres Körpers (gesund, krank, schmerzhaft usw.) wird mit dem Lebens-Sinn festgestellt.

## Tast-Sinn



Unser ganzer Körper ist ein riesiges Tastorgan. Gewisse Stellen wie die Fingerspitzen und die Zungenspitze sind besonders empfindlich. Am Kopf haben wir nur wenig Tastzellen und können wenig wahrnehmen.



## Bewegungen

Es gibt neben den äusseren Bewegungen auch Denkbewegungen (gerade Linien), Gefühlsbewegungen (geschwungene Linien) und Willensbewegungen (Kreise). Daraus entstehen Gedanken-, Gefühls- und Willensformen.

Alle Bewegungen sind individuell und Ausdruck des Individuums.

Wenn der Geist seinen Leib nicht mehr durchdringen kann, kann der Leib sich schlecht bewegen. Er erstarrt und wird krank. Das kann das Denken, das Fühlen, die Körperenergie und die Körperbewegung betreffen.

## Freiheit ist möglich

Da der individuelle Mensch sein Bewusstsein immer weiter entwickeln und das Motiv zur Bewegung im Menschen liegen kann, hat der Mensch die Möglichkeit, wenn er sich seine Motive gibt, frei zu handeln.

Freiheit ist möglich, muss aber nicht sein.

Auf körperlicher Ebene wird die "Verkabelung" durch die Nerven immer wieder durch die Synapsen unterbrochen. Auch können Nerven durch Übung neu- oder umgebildet werden. Diese Tatsachen ermöglichen dem menschlichen Geist, in seinem Körper nach seinem Willen einzugreifen. Deshalb kann der menschliche Wille auch in seinen Bewegungen frei sein.

**Denn es gibt nur sensorische Nerven. Sie werden zum Wahrnehmen, auch der Bewegungsabläufe, gebraucht.**

**Die von der Wissenschaft angenommenen motorischen Nerven gibt es nur bei der künstlichen Roboterbewegung von Menschen und Tieren. Diese kann der Wissenschaftler auch mit einem materialistischem Weltbild verursachen.**

**Die menschliche Bewegung erfolgt immer gemäss der Gedanken, die der Mensch unbewusst oder bewusst hat.**

**Der Mensch greift nicht durch die Nerven in seinen Körper ein. Der Eingriff erfolgt ohne Nerven auf direkte Weise. Um dies zu verstehen, muss der Materialismus durch ein geistiges Weltbild ergänzt werden.**

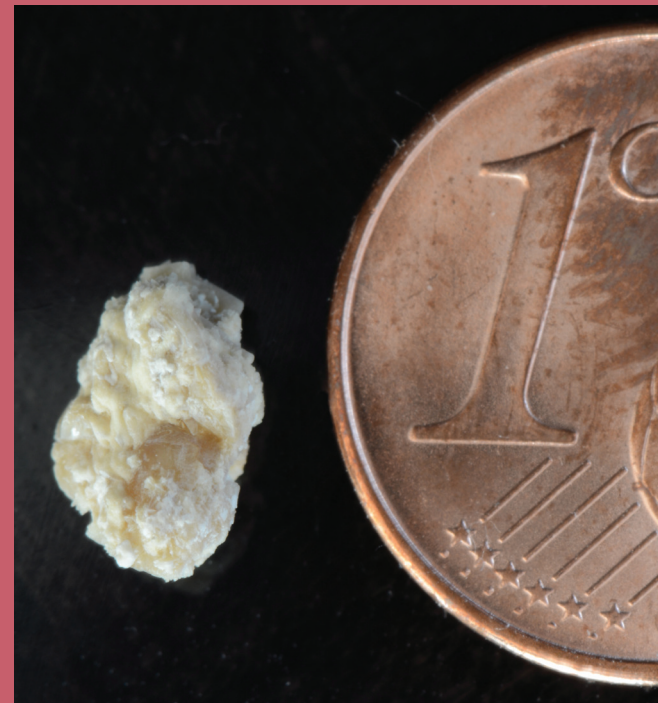
**Kann der Mensch durch seine Bewusstseinsentwicklung freie Gedanken schöpfen, kann er auch in seinen Bewegungen frei sein.**

Er ist dann nicht mehr von der körpereigenen Chemie (Hormone), der in den Nerven vorgeprägten Muster, von chemischen Medikamenten oder anderen Drogen, der Technik, der Reklame, vom Computer als Steuerungssystem und anderen fremden Meinungen abhängig.

Die heutige Theorie der Bewegung (motorische und sensorische Nerven) erklärt nur die Roboterbewegung des Menschen. Sie ist vom Computer fremdbestimmt.

8. Übung: Auflösen des  
negativen Mineralischen

Erstarre weder  
seelisch noch  
körperlich!



Nierenstein

# Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN 4. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NÖTIG, GEISTESGEGENWÄRTIG IN DER GEGENWART ZU LEBEN UND ZU REAGIEREN. 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 handeln wir in Freiheit.**

## Beobachtungen des Alltags

DAS MOTIV UND DER VORGANG, DER ZU DEN BEWEGUNGEN FÜHRT, IST IM TÄGLICHEN LEBEN UNBEWUSST. DIE HEUTIGEN THEORIEN GELTEN NUR FÜR DEN MENSCHLICHEN ROBOTER, ZU DEM DER MENSCH GEMACHT WERDEN KANN. ER WIRD DURCH STROMIMPULSE VOM COMPUTER BEWEGT UND GESTEUERT. DIE MENSCHLICHE, NATÜRLICHE BEWEGUNG KANN IM NORMALBEWUSSTSEIN ÜBERHAUPT NICHT DURCHSCHAUT WERDEN, WEIL SIE UNS UNBEWUSST IST.

MIT UNSEREN BEWEGUNGEN GREIFEN WIR IMMER IN DIE WELT EIN, OB WIR WOLLEN ODER NICHT. WEIL WIR OFT NICHT IM JETZT LEBEN UND DIE ENTSTEHUNG DER BEWEGUNGEN NICHT DURCHSCHAUEN, IST FREIHEIT NICHT MÖGLICH. DENN

DAS LEBEN IM JETZT IST FÜR VIELE WISSENSCHAFTER NICHT BEKANNT. DIESE FORSCHER ZEIGEN MIT DER SCHON VOR DEM BEWUSSTEN ENTSCHLUSS AKTIVEN HIRNZELLAKTIVITÄT, DASS ES FREIHEIT NICHT GIBT. AUF MATERIELLER EBENE HABEN SIE RECHT, DENN FREIHEIT IST DAS WILLENTLICHE EINGREIFEN DES NICHTMATERIELLEN, INDIVIDUELLEN, MENSCHLICHEN GEISTES IN DIE MATERIE. UM DIE FREIHEIT ZU CHARAKTERISIEREN, MUSS ZUERST DER GEIST OHNE MATERIE CHARAKTERISIERT WERDEN. DADURCH WIRD DER MATERIALISMUS ERWEITERT. DANN WIRD DER MENSCH ALS GEISTIGES, SEELISCHES UND LEIBLICHES WESEN BESCHRIEBEN.

DESHALB KÖNNEN WIR UNS IM NORMALEN LEBEN DEN ZIELEN DES 4. LEITSATZES NUR ANNÄHERN. NUR IM "SPIELERISCHEN" UMGANG MIT UNSEREM KÖRPER KÖNNEN WIR FREI SEIN. NORMALERWEISE SIND WIR 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 AUSSCHLIESSLICH 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 der Bewegung und Verdauung noch geändert oder ergänzt werden.**

## Freiheit durch eigene Aktivität

"SELBER-BEOBACHTEN" VON BEWEGUNGEN 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 BEWEGUNGEN UND ERNÄHRUNG MÖGLICH WIRD. WIR KÖNNEN UNS AUCH DER UNBEWUSSTEN BEWEGUNGEN BEWUSST WERDEN, D.H. WIR KÖNNEN IN UNSEREN BEWEGUNGEN AUFWACHEN.

DIES IST MIT EINER BEWUSSTSEINSÄNDERUNG MÖGLICH. DANN WERDEN UNSERE BEWEGUNGEN ZU EINEM NOCH TIEFREREN DENKEN. UNSERE BEWEGUNGEN SIND DANN VON UNS GEWOLLT. WIR KÖNNEN BEWUSST DIE WELT IN UNSEREM SINN SCHRITTWEISE VERÄNDERN, DENN WIR SIND AUCH IN UNSEREN BEWEGUNGEN FREI.

**Wir erleben dann unsere Freiheit im Bewegen, d.h. handeln.**

BEIM SICH ERNÄHREN MIT LICHT, KANN SOGAR DIE FREIHEIT IM ERNÄHREN ERLEBT WERDEN, WENN DAS BEWUSSTSEIN SO VERWANDELT WIRD, DASS DEM MENSCHEN HELL BEWUSST IST, WAS ER MACHT.

## Das Mineralische der Erde



Die mineralischen Formen sind unzählbar und schön. Jedes Mineral 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 noch nicht erlebt werden. Sie sind aber Voraussetzung für das Leben und die menschliche Freiheit. Dies kann am lebendigen Körper gesehen werden. Nach dem Tod bleiben die mineralischen Teil noch Jahrtausende erhalten.

## Mineralischer Anteil im Körper

Unser Körper bildet Knochen und Zähne, die auch nach dem Tod Jahrtausende weiter bestehen können.

Die Knochen sind die Voraussetzung, um frei zu handeln. Dank ihnen kann sich der Mensch von der Erdoberfläche "abheben", Maschinen usw. bauen und in sie eingreifen, wie er will.



Wir müssen durch unsere Nahrung darauf achten, dass unsere Knochen nicht weich (gekrümmte Haltung) und unsere Zähne nicht von Karies befallen werden. Ausserdem können Gallen- und Nierensteine gebildet werden, die dem Menschen starke Schmerzen verursachen, wenn sie nicht aus dem Körper geschwemmt werden.

## Verkrümmungen



## Karies



## Harnleitersteine



Wenn wir uns zu wenig bewegen und ungesund ernähren, werden wir immer unbeweglicher und krank.

Wir verhärten in unseren Bewegungen und in unserem Körperaufbau.

## Mineralischer Anteil in der Seele

In unserer Seele können wir auch verhärten: Unser Denken wird dann mechanisch und "spult" als Assoziationen alte Gedankenmuster "ab". Alte Gefühle kommen als Emotionen wieder hoch und bestimmen unser Leben.

Keine Schwäche zeigen zu dürfen, das führt zur Verhärtung unseres Verhaltens.

(Ernst Ferstl)

gutezitate.com

Alle chemisch-synthetischen Stoffe fördern den Mineralisierungsprozess. Wenn sie der Karies, dem Weichwerden der Knochen usw. entgegenwirken, verhärten sie jedoch auch Teile des Körpers, die beweglich bleiben sollten, und unsere Seele.

## Künstliche Vitamine und Nahrungsmittelzusätze

Verhärtungen bilden sich auch bei der Einnahme von z.B. künstliches Vitamin C, Zitronensäure und anderen chemisch-synthetisch hergestellten Nahrungsmittelzusätzen.



## Salz

Ohne geringe Mengen von totem, mineralischem Salz können wir nicht überleben, weil wir in gesundem Mass unseren Körper mineralisieren müssen.

Gesunde Ernährung ist für den Aufbau und Erhalt des Körpers ausreichend. Durch Salz fügen wir das Nötige hinzu, dürfen aber nicht vergessen, dass wir heute durchs industriell hergestellte Essen schon zu viel Salz aufnehmen.



## Künstliche, synthetische Medikamente

Die modernen künstlich-synthetisch hergestellten Medikament verlängern im Allgemeinen unser Leben. Sie verhärten jedoch den Menschen und verursachen auch ca. einen Drittel aller Todesfälle.



## Lichtnahrung

Der Mensch kann heute in Gruppenprozessen üben, sich nur noch aus Licht zu ernähren. Dies wird aber nicht vom gesteigertem Bewusstsein so begleitet, dass der Mensch erkennt, was er macht.

Wie z.B. im Film "Am Anfang war das Licht" gezeigt wird, ist Lichtnahrung möglich.

Nicht einmal das Mineralische zu sich zu nehmen, erleichtert die Entwicklung des Bewusstseins. Es muss nun nicht mehr aufgelöst werden. Alle Kräfte des Auflöserns von Mineralischem, des Umdrehens von Pflanzlichem und des Läuterns von Tierischem müssen nun nicht mehr durch den Körper gemacht werden. Die Verhärtungen im Seelischen können jedoch trotzdem auftreten. Dieses "sektiererisch" Werden kann nur durch die Bewusstseinsentwicklung vermieden werden.

Deshalb darf die Weiterentwicklung des menschlichen Bewusstseins als eigentliches Ziel nicht vergessen werden. Die Ernährung legt nur die positive oder negative Grundlage. Jeder Mensch muss aber individuell seine Ernährungsart bestimmen.

Die Selbstentwicklung muss mit dem Geist durchgeführt werden. Sie ist nicht mehr Abhängig von der Ernährung. Mit seinem menschlichen Geist wird auch in den Körper eingegriffen.

Eigentlich ist nicht die eigene Gesundheit, der Umweltschutz usw. das Wichtigste auf der Erde, sondern die

Selbstentwicklung des menschlichen Geistes.

Eine gesunde Umwelt belastet uns auch nicht im Körper negativ. Ein gesundes seelisches Leben stumpft unsere Seele nicht ab.

Es kann zu einer gesunden Selbstentwicklung auch nötig sein, dass von vegetarischer oder veganer Ernährung phasenweise abgewichen und die ausschliessliche Lichtnahrung abgelehnt wird.

Der Mensch kann auch durch die Lichtnahrung viel egoistischer und asozialer als bis anhin werden. Er kann die Zeit fürs Essen und Trinken im negativen Sinn für sich nutzen. Er kann ohne sich in den sozialen Prozess bei den Mahlzeiten (gemeinsamer Mittagstisch usw.) einzugliedern, etwas Anderes machen. Er hat die Möglichkeit einen weiteren Machtkitzel auszuleben: Er ist fähig zu leben, ohne feste und flüssige Nahrung zu sich zu nehmen.

Am besten gelingt ihm die Ernährung mit Licht, wenn er in der unverdorbenen Natur lebt. Auch diese Forderung können heute die meisten Menschen nicht erfüllen.

Heute ist es wichtig, sich mit seinem ganzen Körper zu verbinden, d.h. zentriert zu sein. Wesentlich ist, sich nicht in seine Abhängigkeit zu begeben. Dies erreicht der Mensch nur durch seine aktive Bewusstseinsentwicklung.

Mit welcher Ernährung sich der Mensch mit der sichtbaren Materie verbindet, kann nur er selbst entscheiden.

Die Möglichkeit der Lichtnahrung zeigt uns jedoch, dass die materialistischen Ernährungstheorien überarbeitet werden müssen, da jede Ernährung am Schluss eine Aufnahme des Lichts ist. Denn schon seit Jahrtausenden wird gesagt, dass Geist verdichtetes Licht sei. Also auch der Körper als Abbild des Geistes besteht aus "verdichtetem" Licht.

Die heutige Ernährungstheorie mit den Bausteinen Eiweiss, Fett usw. ist nicht total falsch, aber es muss viel mehr auf die Kräfte geschaut werden, die den Körper aufbauen.

## Verhalten

Vorurteile, die assoziativ und emotionell sind, und mechanische Bewegungen unterstützen die Mechanisierung und Verfestigung in der Seele.

Darunter zählen unter anderem: Rassismus, Motorik im Kraftraum, beim Velofahren usw. und Sektierertum.

## Rassismus



"Sport als mechanischer Muskelzuwachs"



Sekten



## Positive Hilfen

Viel Bewegung (lange Spaziergänge, alle Gelenke einsetzen) und gesunde Ernährung verhindern seelische und kör-



Gesunde Ernährung ist zum guten Aufbau und Erhalt des Körpers nötig und verhindert seelische und körperliche Verhärtungen wie Arthrose, starres Denken und Fühlen.



## 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, richtige Spannung der Muskeln, Tiefenatmung, rhythmische Abläufe, ermöglichen

**bewusste Bewegungen (verschiedene Formen: Geraden, Bögen, Kreise) und eine bewusste, gesunde Ernährung.**



## Zitate

Das Größte und Schönste dem Zufall zuzuschreiben, wäre gar zu leichtfertig.

Aristoteles (384 - 322 v. Chr.), griechischer Philosoph, Schüler Platos,

Habe das Schicksal lieb, denn es ist der Gang Gottes durch die Seele.

\*

Das, was wir aus Liebe tun, tun wir im höchsten Grade freiwillig.

Thomas von Aquin (1224 - 1274), eigentlich Thomas Aquinas, italienischer Philosoph und Dominikanerpater

Die Suche nach Freiheit im individuellen Handeln wird konsequenterweise zum **Weg der inneren Entwicklung** und Selbstaufklärung.

\*

Programme aufzustellen ist Sache der Vergangenheit. Die Zukunft liegt darin, daß Menschen da sind, die aus sich heraus in der richtigen Weise handeln.

Rudolf Steiner

Gäbe es keine mineralische Welt, wir  
wären eben nicht freie Wesen.

Rudolf Steiner





## 9. Übung: Zeit

# Werde dir durch das Handeln der momentanen Gegenwart bewusst!

Beobachte aufmerksam das Handeln  
im Jetzt! Mach dir eine Vorstellung der  
Gedanken, die zu Motiven des freien  
Handelns werden!

Beobachte alle anderen bewussten bis  
unbewussten Gedanken und Gefühle,  
die den Menschen unfrei handeln lassen  
lassen!



## Wollen

Das Wollen findet in der Gegenwart statt. Es verläuft senkrecht  
zum waagrechten Zeitstrom.

Der Geist bewegt seinen Körper. Deshalb ist Wollen Bewegung.

Der Körper muss auch durch die Ernährung erhalten und in der  
Jugend aufgebaut werden. Deshalb ist Wollen auch Ernährung.

## Handeln als Willensäußerung

Das Handeln kann als blitzschnelles Eingreifen der ewigen  
Gegenart des Geistes in der momentanen Gegenwart des  
materiellen Raumes beschrieben werden.

Einfacher gesagt: Der Mensch kann handeln.

Dazu muss er seinen Körper einsetzen. Im Gehirn ist der  
physisch, materielle Teil des Gedächtnisses, mit dem der  
Mensch sich auch im Körperbewusstsein bewusst erinnern  
kann, zu finden.

## Das Ultra-Kurzzeit-, das Kurzzeit-, das Mittelzeit- und das Langzeitgedächtnis im Gehirn

Fürs Normalbewusstsein, das uns unser Körper verschafft,  
haben wir das Gedächtnis. Das Gedächtnis kann in 4 Ge-  
dächtnisarten, die ihren Sitz im Hirn haben, unterteilen.

Das Gedächtnis des Geistes ist das Ultra-Kurzzeitgedächtnis.

Die schnellen Gedanken können ein schnelles Reagieren bewirken. Sie können aber schnell (einige Sekunden) wieder vergessen werden und im Bewusstsein für andere Gedanken Platz machen.

Zum Gedächtnis des Geistes kommt bei der Geist-Seele noch das Kurzzeitgedächtnis dazu.

Das Ultra-Kurzzeit- und das Kurzzeitgedächtnis ist ein geistig-seelisches Gedächtnis.

Es ermöglicht uns das freie Handeln und automatisierte Reagieren, denn seine Muster bleiben im Gehirn nur kurze Zeit bestehen. Bleiben seine Muster länger erhalten, wird von Zwängen gesprochen. Der Mensch hat seine Freiheit verloren.

Durch rhythmisch Wiederholung, Bewegungen und Merkpunkte im Raum wird es im Körper "abgedrückt". Die Muster im Gehirn werden erst nach einer gewissen Zeit aufgelöst oder bleiben bis ins hohe Alter erhalten. Daher wird vom Mittelzeit- und Langzeitgedächtnis gesprochen.

Das Mittelzeit- und Langzeitgedächtnis ist ein körperseelisch-körperliches Gedächtnis

Die Lebenssphäre, der "Zeitkörper" oder Energiekörper ist auch die Region des unsichtbaren Gedächtnisses. Verschiedene Tests können die unterschiedlichen Gedächtnisleistungen prüfen. Der Psychologe arbeitet auf diese Art immer mit der Zeit.

Das Gehirn kann auch mikroskopisch untersucht werden.

Es können dann verschiedene Gedächtniszonen unterschieden werden. Der Forscher untersucht so räumliche Tatsachen.

## Gegenwart des Geistes

Wenn du beobachtest, wie du im Jetzt handelst, musst du dich schon etwas von dir distanzieren. Dein Geist ist aktiv im Jetzt. Entweder beobachtest du deine Tätigkeit oder bist du im Jetzt tätig.

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.

## Freies oder unfreies Handeln

Freies Handeln im Jetzt ist immer auch ein hell bewusstes, körperunabhängiges, tiefes Denken. Seine Motive sind in der Gegenwart gedachte Gedanken und Gefühle, die willenshafter Natur sind.

Unfreies Handeln im Jetzt ist immer von vergangenheitsbezogenen Gedanken, Gefühlen und körperverursachten Instinkten, d.h. von Gedanken-, Gefühls- und Willensstrukturen verursacht. Seine Motive sind bewusst bis unbewusst. Es sind bewusste Assoziationen, halb bewusste Emotionen

oder unbewusste Instinkte.

## Aufmerksamkeit

Nur in der Gegenwart kannst du aufmerksam sein und entsprechend handeln. Weil du ein lebender und seelischer Mensch mit einer unsichtbaren Innenwelt bist, kannst du dich auch in der Gegenwart an die Vergangenheit erinnern und die Zukunft erahnen.

Aufmerksamkeit ist die Voraussetzung, die Freiheit wahrzunehmen.

Mit Aufmerksamkeit kann aber auch festgestellt werden, dass eine Handlung automatisiert ist und nicht in Freiheit abläuft. Es kann erlebt werden, welche Motive zur Handlung geführt haben. Sind es Instinkte, Emotionen oder Assoziationen? Heute kann sogar bei einem Syndrom wie ADHS der Körper phasenweise von einem nichtmenschlichen Wesen übernommen werden. Es wird dann nicht nur von Unfreiheit, sondern von Zwängen gesprochen.

Ganz allgemein hat schon in der Antike Aristoteles in der Nikomachischen Ethik festgestellt, dass ohne Ziel keine Bewegung in der Zeit existiert.

Jede Bewegung verläuft in der Zeit und hat ein Ziel.

Aristoteles

Die Ziele werden ins Gehirn als Gedanken-, Gefühls-, Stimmungsstrukturen und Bewegungsmuster eingepägt. Dazu hat der Mensch die Regionen der verschiedenen Ge-

dächtnisse im Gehirn.

Das Gehirn ist nicht nur für das gehirngestützte Gedächtnis da, sondern auch als Werkzeug fürs hirngestützte Denken.

Wenn es verletzt ist, kann der Mensch mit seinem Werkzeug nur noch unvollständig sich erinnern, denken und wahrnehmen.

Das räumliche Werkzeug ist nicht intakt. Daher kann im Raum nicht mehr gut eingegriffen werden.

## Die verschiedenen Aspekte der Zeit

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



## Raum-Zeitkontinuum

Seit Einstein hat der Mensch gelernt, dass vom Raum-Zeitkontinuum 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 Räumlichen oder Leib

Es gibt noch den senkrechten Kreuzbalken, der auch die Richtung von unten nach oben angibt.

Auch im Räumlichen gibt es nur die Gegenwart in den drei Dimensionen des Raumes. Alles geschieht im Jetzt, in der Gegenwart des Handelns. Die Freiheit im Handeln ist nur Dank des Mineralisch-Toten, das fest ist, möglich, d.h. der Geist kann in den Raum eingreifen, wenn er will.

Die Formen der Welt (Berge, Flusstäler, Tier, Bäume, Kristalle sind eine Erinnerung an die Vergangenheit. Nur der Mensch, der aus seinem Ich heraus lebt, ist ein Bild für alle Zeiten (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft).

Das Wetter, das ein zukünftiges Geschehen darstellt, kann nicht gut auf Grund der Extrapolation von vergangenen Daten in der Wetterprognose vorhergesagt werden.

## Das Wollen

Das Wollen kann als Bewegung oder Verdauung des physischen Körpers erlebt werden.

Das Wollen ist ein Eingreifen in die Welt. Geschieht es hell bewusst, verändert der Mensch nach seinen Vorstellungen die Welt. Er ist frei.

Sonst greift der göttliche Wille ohne Bewusstsein des Menschen ein. Da normalerweise der Eingriff in den Raum- oder physischen Körper unbewusst geschieht, ist der Mensch in seinem Willen unbewusst. Er ist unfrei.

Steht sein Körper wie bei ADHS oder anderen Syndromen unter Zwängen, wird sein Körper manipuliert.

Er verhält sich nach dem Willen der untersinnlichen Welt. Durch sie können die anti-göttliche Wesen durch den Menschen in die Welt eingreifen.

Bei der Selbstentwicklung des Bewusstseins wird erreicht, dass nach Bewusstwerdung des Denkakts die Gefühle und die Willensimpulse bewusst werden. Dann kann der Mensch seine Willensimpulse, z.B. seine Bewegungen und seine Ernährung so ausführen, wie er will..

Er wird sich durch die Selbstentwicklung bewusst, was der Unterschied zwischen Motorik und Bewegung ist.

## Ich und Ego

Da jede Handlung vom Ich (teilweise vermischt mit dem Ego) verursacht wird, muss der Mensch, um Klarheit zu erhalten, zwischen ICH, Ich und Ego unterscheiden.

Der Geist - das ewige Individuum oder ICH - darf nicht mit dem Ich oder Ego verwechselt werden.

Das Ego kann sich in den Strukturen der Vergangenheit verlieren. Es lebt dann in seinen 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 das Ich 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 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 er bewusst in sein Leben ein und kommt er von der passiven Opferrolle 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 erinnern oder Ahnungen, Gedanken oder Bilder der Zukunft haben (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 bewusst statt.).

Er wird nicht vom Zeitstrom mitgerissen. 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.

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

Er ist ein Willenswesen, das auf der Erde handelt.