



## 1. Übung: Gefühle gestalten

# Sei auch ein fühlender Mensch!

Durchdringe aktiv deine Gedanken und Wahrnehmungen mit positiven Gefühlen!

Prüfe, ob du deine Gedanken durch deine Gefühle gut heissen kannst!

Gib dir Zeit, schlafe nochmals über deinen Entscheid!



## Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN 2. 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 fühlen wir in Freiheit.**

## Beobachtungen des Alltags

GEFÜHLE SIND IM TÄGLICHEN LEBEN HALBBEWUSST. SIE KÖNNEN NICHT VOLLKOMMEN DURCHSCHAUT WERDEN UND TAUCHEN AUS DER SEELE ALS ECHO DER UMWELT AUF. WEIL WIR OFT NICHT IM JETZT LEBEN UND DIE ENTSTEHUNG DER HALBBEWUSSTEN GEFÜHLE NICHT GANZ DURCHSCHAUEN, IST FREIHEIT NICHT MÖGLICH.

DESHALB KÖNNEN WIR UNS DEN ZIELEN DES 2. LEITSATZES NUR ANNÄHERN. DENN WIR SIND 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 noch geändert oder ergänzt werden.**

## Freiheit durch eigene Aktivität

"SELBER-BEOBACHTEN" VON GEFÜHLEN 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 MÖGLICH WIRD. WIR MÜSSEN UNS AUCH DES HALBBEWUSSTEN FÜHLENS BEWUSST WERDEN, D.H. WIR MÜSSEN IM FÜHLEN AUFWACHEN. DIES IST MIT EINER BEWUSSTSEINSÄNDERUNG MÖGLICH. DANN WIRD

FÜHLEN ZU EINEM TIEFREREN DENKEN. UNSERE GEFÜLE SIND DANN VON UNS GEWOLLT.

**Wir können auch im Fühlen frei sein.**

## 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.

## Beobachten

### Gefühle

Gefühle und Emotionen kommen und gehen im Halbbewusstsein. Gefühle brauchen ihre Zeit. Der Mensch kann mit ihnen gefühlsmässig seine Gedanken bestätigen oder verneinen. Erst mit hellem Bewusstsein können Gefühle und Emotionen unterschieden werden. Dann merkt der Mensch, dass Fühlen ein tieferes Denken ist.

Achte auf deine Gefühle, denn es sind eigentlich tiefe Gedanken!

Unterrichte, indem du den Stoff mit Gefühlen durchdringst!

Unterrichte, indem du dich für den Stoff interessierst!

Unterrichte auch rhythmisch!

## Zitate und Bilder

Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.

Johann Wolfgang von Goethe



Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden.

Johann Wolfgang von Goethe

Über alles hat der Mensch Gewalt, nur nicht über sein Herz.

Friedrich Hebbel

Man kann vieles unbewusst wissen, indem man es nur fühlt aber nicht weiß.

Fjodor Michailowitsch Dostojewski



Man kann sich wohl in einer Idee irren, man kann sich aber nicht mit dem Herzen irren.

Fjodor Michailowitsch Dostojewski

Schmerz und Freude liegt in einer Schale; ihre Mischung ist der  
Menschen Los.

Johann Gottfried Seume

Welch eine himmlische Empfindung ist es, seinem Herzen zu  
folgen.

Johann Wolfgang von Goethe

Lieben heißt: Jemandem Gutes tun wollen.

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

## 2. Übung: Emotionen - Gefühle

# Betrachte den Unterschied zwischen Emotionen und Fühlen!

Beobachte den Unterschied zwischen Emotionen, die uns etwas zeigen wollen, und Emotionen, die uns ungefragt belasten oder uns zum Schwärmen bringen.

Ergreife dich bewusst mit körperunabhängigen Gefühlen!



## 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 in ihr von "Feinstofflichkeit", von Energien, von niedrigen oder hohen Schwingungen, 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 bei 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 bestimmt werden.

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.

## Emotionen

### Göttliche Emotionen

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.

### Anti-göttliche Emotionen

Wenn sie automatisch an die Oberfläche kommen, können sie kalt, mehr gedankendurchdrungen, oder warm, mehr gefühlhaft, sein.

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.

Die Statistik und der Vergleich mit anderen Menschen diktieren uns ("Der Andere kann dies besser, im Schnitt ist es so, ich bin der Beste usw.")

"Drehen" und bleiben die Emotionen ungefragt im Gedächtnis, wird von der "Emotionsmühle" oder vom "Mindfuck" gesprochen.

Diese negativen Emotionen können den Menschen auch zwanghaft verfolgen. Es wird etwas gefühlt, das mit vollem Bewusstsein nie gewollt würde. Häufig schämt der Mensch sich für seine Emotionen und ist froh, dass seine Gefühle von Anderen nicht gesehen oder gehört werden. Viele Witze spielen ganz bewusst mit Emotionen.

Anders gesagt steigen sie aus dem Körper auf und können unser Lebensgefühl schnell verändern. Wir sind begeistert, zornig, von Angst gepackt usw. Im schlimmsten Fall sind wir nicht mehr Herr über unseren Körper, was wir oft im Nachhinein bereuen (Hirn ausgeschaltet). Haben wir so Schlimmes erlebt, dass wir den Vorfall verdrängt - aus unserem Bewusstsein "gelöscht" haben, wurde unser Körper doch von ihm geprägt. Diese Spuren können weder aktiv werden. Dann wird von Traumas gesprochen.

Emotionen, sind Körperreaktionen ohne bewusstes Denken.

Sie können uns auch schnell erfassen. Wir werden blitzschnell rot, beginnen zu toben oder können unsere Mimik und Gestik nicht mehr beherrschen.

Emotionen können uns auch als Traumas vollkommen beherrschen.

Wir verhalten uns dann irrational und sogar für uns unverständlich.

Die Emotionen, die ungefragt kommen, sind Wirkungen der untersinnlichen Welt.

Die Gefühle werden nur mit dem Kopf gedacht und tauchen deshalb aus dem Vergangenheitsstrom auf..

Die Gefühle werden in die untersinnlichen Welt hinab "gedrückt".



## Emotion

Eine Emotion

- ist intensiv und eindeutig.
- taucht schlagartig auf.
- wird ausgelöst durch eine Gedankenstruktur, ein Ereignis, ein Bild usw.
- ist kurzlebig.
- verlangt nach sofortiger Befriedigung.
- wird "genossen", denn unser Egoismus wird mit ihr befriedigt.
- entsteht immer extrinsisch.
- kann uns "aufgezwungen" werden: Sie taucht dann aus der untersinnlichen Welt auf.

## Gefühle

Sie brauchen eine gewisse Zeit (Entschleunigung, kein Stress) und sind ein "tieferes" Denken.

Die Zeitdauer des Ultrakurzzeitgedächtnisses ist zu kurz, um unsere schnellen Gedanken mit unseren langsam entstehenden

Gefühlen zu prüfen.

Erst im lebensförderndem Fall handeln wir auch. Unser Kopf und Herz müssen gleichermaßen eingesetzt werden, dass unsere Handlungen positiv werden.

Unsere Gefühle verlaufen in geschwungenen Bahnen. Sie sind flexibel und schlagen nicht den kürzesten Weg wie die Gedanken ein.

Bei Gefühlen ist zum Sinnes-Nerven-System (Kopf) noch das Rhythmus-Atem-System (Herz) aktiv.

Ein Gefühl lebt in der sinnlichen Welt.

Das ganzheitliche Denken ist gefühlsgesättigt. Nur bei Emotionen kann das Denken ausgeschaltet werden!

## Gefühl

Ein Gefühl

- wird durch die Welt ausgelöst.
- ist ein "Eingreifen" der sinnlichen Welt, auf das der Mensch reagiert.
- zeigt, dass unser Egoismus in diesem Moment überwunden ist.
- bedarf keiner Befriedigung.

- entsteht, wenn die Welt unseren ganzen Menschen anregt.
- kann dazu führen, dass wir entsprechende Handlungen intrinsisch motiviert unternehmen.
- lebt in der sinnlichen Welt.



Wir können mit einem Normalbewusstsein unsere Gedanken mit unseren Gefühlen kontrollieren. Dann müssen wir die Zeit des Kurzzeitgedächtnisses verstreichen lassen. Denken mit Fühlen erfolgt langsamer als nur Denken.

### Weiterer Unterschied zwischen Gefühl und Emotion

Halbbewusste ICH-Bilder der Zukunft sind Gefühle. Sie kommen auf dem Zahlenstrahl von rechts, aus der Zukunft.

Halbbewusste Ego-Bilder der Zukunft sind Emotionen. Sie sind eine in die Zukunft extrapolierte Vergangenheit. Die Zeitumkehr findet nicht statt, denn die emotionellen Bilder kommen weiterhin wie Assoziationen von links, aus der Vergangenheit.

### Körperunabhängige Gefühle

Bewusste, tiefe Gedanken im Jetzt sind gefühlsgesättigte Gedanken.

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

### Kurzzeitgedächtnis

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 ist oder dass Gefühle wahrgenommen werden.

Das Sinnes-Nervensystems verbindet die Sinnesorgane mit dem Gehirn durch die Nerven. Ausserdem leiten die Nerven des Atem-Rhythmus-Systems ihre Informationen zum

Kurzzeitgedächtnis. So können Gefühle auch durch das Gehirn wahrgenommen werden.

Das Gedächtnis des Individualkörpers und des Seelenkörpers wird durch Gefühle gefördert.

Bsp. Wenn der Stoff mit Gefühlen verbunden werden kann, lernt der Mensch besser.

Mischen sich in die Gefühle auch Emotionen, besteht die Gefahr, dass sich die Gedankeninhalte "aufdrängen". Wir können nicht mehr selbst bestimmen, wann wir uns erinnern wollen. Es wird von "Ohrwurm" usw. gesprochen. Wir verlieren dann unsere Freiheit.

Alle Wärmeszustände wirken auf das Ultrakurzzeit- und die Zustände der Luft sind für das Kurzzeitgedächtnis wichtig.

Bsp. Die Qualität der Luft und alle gasförmigen Stoffe wie z. B. Rauchen und Gerüche beeinflussen die Gefühlswelt, also auch unser Gedächtnis.

### Aggregatzustände

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

### Wahrnehmung der Gefühle

Bei jeder Wahrnehmung der Gefühle ist das Gefühlshirn beteiligt. Wird dieser Gehirnteil verletzt, kann der Mensch seine Gefühle nicht mehr wahrnehmen. Z. B. empfindet eine Mutter beim Anblick ihrer Kinder nichts mehr. Das Fühlen mit dem Atem-Rhythmus-System ist noch intakt, aber die Gefühle können nicht mehr mit Hilfe des Gehirns wahrgenommen werden. Aus diesem Grund ist die Pflege der Kunst, für die es das Atem-Rhythmus-System braucht, auch als Therapie sinnvoll. Dadurch können die Gefühlshirnzentren neu gebildet werden.

Bsp. Bei verletzten Sprachzentren, müssen die Patienten sich singend verständigen.

Wenn uns diese Zusammenhänge nicht bewusst werden, sind wir beim Wahrnehmen der Gefühle nicht genügend aufmerksam. Wir vermischen die Entstehung der Gefühle im Atem-Rhythmus-System mit ihrer Wahrnehmung im Sinnes-Nerven-System.

### Emotionen 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. Emotionen beeindruckt 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.

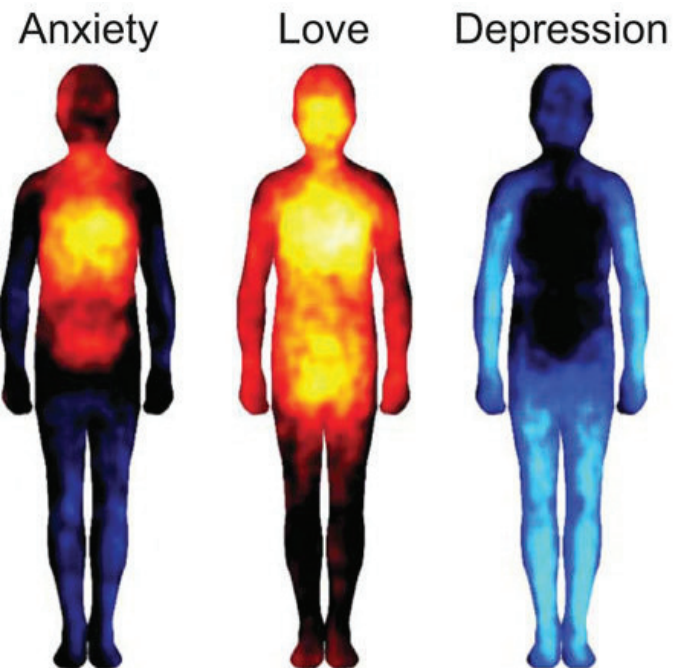
Mit einer Willensschulung des ganzen Körpers, z. B. durch intensives Fühlen kann viel erreicht werden.

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.

Die chemischen und elektronischen Therapieformen arbeiten nur im Untertsinnlichen. Unser Ziel muss es sein, mit dem ganzen sinnlichen und übersinnlichen Menschen zu arbeiten.



### Zentrierungszustände



Der Seelenkörper ist bei AD(H)S schlecht "bewegt" und der Mensch ist in seinen Gefühlen gestört.

## Angst

Bei Angst ist nur die Mitte des Menschen warm, weil im Gegensatz zur Depression noch gefühlt werden kann. Manche reagieren mit Angriff, andere mit Flucht. Die reduzierte Wärme im Kopf zeigt, dass bei Angst weniger gedacht wird. Der Mensch wird von der Emotion Angst bestimmt.

Der Mensch ist ausser sich und dezentriert. Er kann in seinen Körper nicht mehr gut "eingreifen". Sein Individuum hat sich aus dem Körper "gezogen".

## Liebe

Wärmebilder zeigen, dass nur beim Gefühl der Liebe fast der ganze Körper erwärmt ist.

Nur bei Liebe ist der Kopf und das Herz erwärmt. "Es wird mir warm ums Herz."

Das Nerven-Sinnes-System (Hirn), das Atmungs- Rhythmus-System (Herz) und das Gliedmassen-Stoffwechsel-System (Magen-Darm-Trakt) sind beinahe gleichmässig erwärmt.

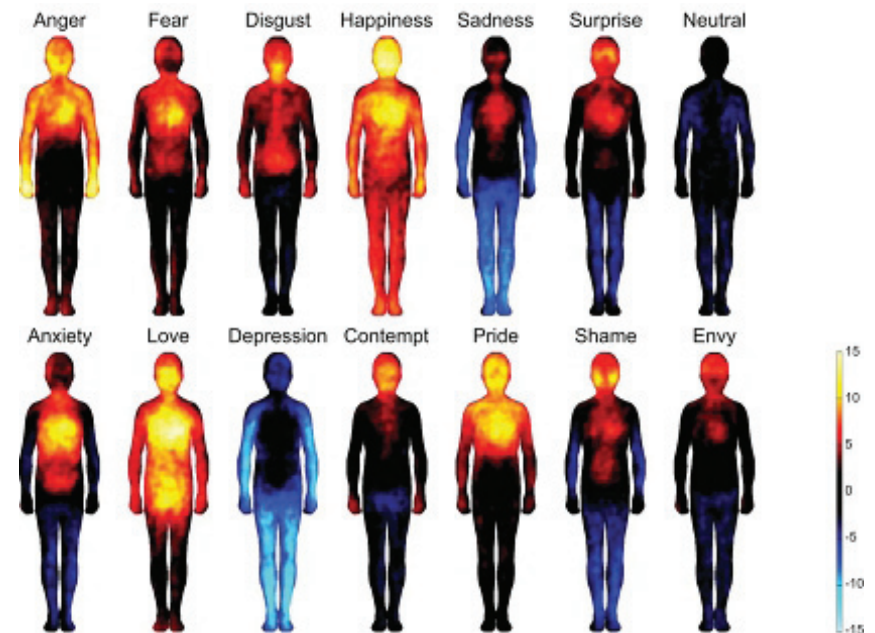
Der Mensch ist in sich und zentriert. Er kann seinen Körper gut erfassen.

## Depression

Bei der Depression sind alle drei Systeme kalt. Es kann nicht mehr gedacht, gefühlt und gewollt werden. Die Er-

starrung des Körpers und der Seele ist an der fehlende Wärme sichtbar.

Der Mensch ist in seinem materiellen Körper "verhärtet" und wird von ihm bestimmt. Er ist zu tief in seinen Körper "gefallen" und ist auch dezentriert.



## Glück

Nur noch bei Happiness=Glück ist der Mensch noch mehr in der Mitte. Alle drei Systeme (Kopf, Herz und Hände/Beine) sind



durchwärmt. Er ist voll zentriert. Er lebt im Jetzt.

Kurzes Glück kann eine Emotion sein. Länger andauerndes Glück ist ein Gefühl. Falls das Glück im Leben zur Grundhaltung wird, wird von einer positiven Stimmung gesprochen. Durch die Wärme prägt der menschliche Geist den Individualkörper, den gasförmigen Seelenkörper, den flüssigen Energiekörper und den festen physischen Körper.

Bei langanhaltender Wirkung wird dieser Prägungsvorgang sogar am sichtbaren, materiellen Körper gesehen. Der Mensch strahlt auch äusserlich Zufriedenheit aus.

## Ego

Normalerweise ist dieser Weg vom Individualkörper über den Seelen- und Energiekörper zum physischen Körper immer vom mehr oder weniger grossen Egoismus beeinflusst. Das Ego lebt auch in der untersinnlichen Welt. Es ist nicht individuell.

Deshalb altert und stirbt der materielle Körper.

In diesem Körper erlebt der geistige Mensch - das ewige Individuum - die Welt positiv und negativ.

Es kann aber der Egoismus im Laufe des Lebens immer mehr überwunden werden.

In der Wärme kann das Individuum zuerst in den Individualkörper eingreifen, danach wird von ihm der Seelenkörper erfasst. Dadurch strukturiert das Individuum seinen

Energiekörper. Durch den Energiekörper wird der physische Körper aufgebaut. Je besser dies nach den geistigen Gesetzen ohne Störung durch den Egoismus geschieht, desto gesünder wird der sichtbare, materielle Körper.

Je besser das Individuum die Wärme seines Körpers durchdringen kann, desto besser wird sein Egoismus überwunden.

Der Anteil von Kälte (Siehe Skala), zeigt immer den Anteil der totähnlichen Kräfte des Körpers auf. Nicht umsonst spricht man vom "Herz aus Stein". Anders gesagt ist der Egoismus meistens kalt oder auch oft zu warm (Hitzkopf).

Bei Kälte wird der Körper immer mehr ein Mechanismus. Bei zu grosser Wärme phantasiert der Mensch und gerät ins Schwärmen.

Die tote Maschine ist ein Mechanismus. Auch der Computer funktioniert wie ein Mechanismus. Er ist eine elektronische Maschine. Der tote Computer kann sich jedoch mit den Nerven eines lebendigen Körpers verbinden. So ist es möglich z. B. Insekten fern zu steuern und den Menschen zum programmierbaren Roboter zu machen. Der Mensch kann dann auch unbewusst nur teilweise in seinen Körper eingreifen.

Er ist nicht mehr zentriert.

## Die Gesundheit schädigende geistige Wesen

Die Kälte wird religiös als Wirkung des gefallene Engels Satan angeschaut.

Er wirkt vor allem durch die Technik. Sein Denken ist kalt, unpersönlich und schnell. Alles scheint logisch zu sein. Seine Gefühle sind nicht vorhanden. Deshalb sind seine Handlungen unmenschlich.

Die allzugrosse Wärme wird religiös als Wirkung des gefallene Engels Luzifer betrachtet.

Er wirkt vor allem durch den materiellen Körper. Sein Denken ist warm, illusorisch, unpersönlich und schematisch. Sein Gefühl ist schwärmerisch und realitätsfern.

Unter dem Einfluss Satans und Luzifers ist der Mensch nicht mehr gemittelt, denn er hat sich von Gott entfernt.

## Depression

Der ganze Körper ist im Extremfall kalt und fast tot. Der Mensch kann sich sogar äusserlich nicht mehr bewegen, obwohl sein Bewegungsapparat intakt ist.

Er ist nicht mehr zentriert.

Es gibt eine vom Menschen nicht durchdrungene Wärme. Es wird oft vom eiskalten Denken gesprochen oder einer "verhärteten" Meinung. Der Mensch ist grausam, besserwisserisch usw. Religiös ist der gefallene Engel Satan oder Ahriman gemeint, der den Menschen dirigiert.

## Stolz

Der Körper ist wärmer, aber nur der Kopf- und Brustbereich sind warm.

Er ist nicht mehr zentriert.

Es gibt auch eine vom Menschen nicht durchdrungene Wärme. Es wird oft von einer "Kuhstallwärme" gesprochen oder einer "abgeschwirrten" Begeisterung. Der Mensch wird stolz, überheblich, schwärmerisch usw. Religiös ist der gefallene Engel Luzifer gemeint, der den Menschen beeinflusst.

## Zentrierung

Zeitlich charakterisiert:

Nur im Jetzt ist der Mensch zentriert.

Wird er vom Zeitstrom in die strukturierte Vergangenheit, die auch wie die Zukunft aussehen kann, gerissen, kommt er aus seinem Zentrum. Er ist nun dezentriert.



## Gefühl und Emotion

BOOOAH! SOLCHE HÜFTEN WIE DIE FRAU  
DORT HÄTT' ICH AUCH GERN!



## Das Organ Herz

Der Herzrhythmus ist das Eingreifen des Geistes in Materie.

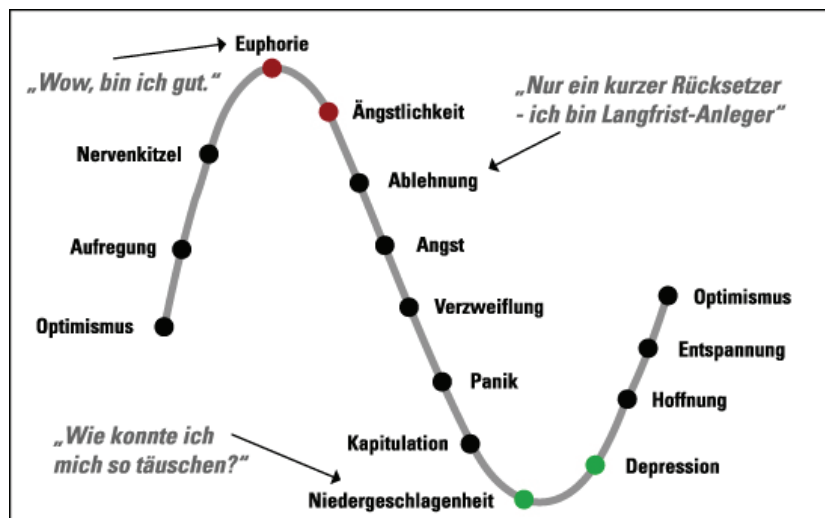
Das Fühlen ist nicht nur eine Folge von Hormonen und Substanzen. Auch das Hirn fühlt nicht. Das Fühlen ist eine geistige Fähigkeit des Menschen. Im Körper werden beim Fühlen Hormone gebildet.

Zum Fühlen ist das Herz als Organ nötig.

Es rhythmisiert auch das Blut. Das Blut und andere lebende Flüssigkeiten fließen ohne Pumpe sogar gegen die Schwerkraft durch den Körper.

Beim Embryo sehen wir die pulsierende Vakuole, aus der einmal das Herz entsteht, auch ohne Muskeln "pumpen". Das Leben ist immer in Bewegung. Wenn mechanisch gepumpt werden muss, ist dies ein Zeichen für die Todeskräfte. Überwiegen sie, stirbt der Mensch.

Deshalb ist das Herz keine mechanische Pumpe.



### 3. Übung: Herz-Fühlen

# Fühle menschlich!

Fühle mit Liebe!

Fühle in Freiheit!

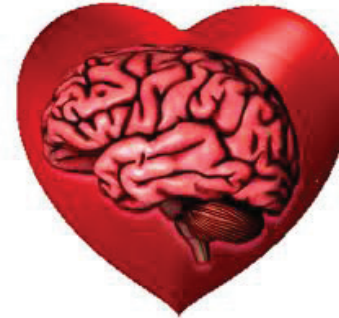
Lebe im Jetzt!

**Ankommen heißt einen Ort  
finden, an dem sich Dein Herz  
und Deine Seele zu Hause  
fühlen, wo Du zur Ruhe kommst  
und eine Umarmung mehr  
bedeutet als 1000 Worte!**

spruchbilder.com

## Herzfühlen

"Herz einsetzen" heisst nicht "Hirn ausschalten".



Beim Herz-Fühlen wird zum Sinnes-Nerven-System (auch Hirn) noch das Rhythmus-Atem-System (auch das Herz) dazugenommen. Das Fühlen ist von Gedanken durchdrungen.

Nur bei Emotionen kann das Denken ausgeschaltet werden (sinkt ins Unterbewusstsein)! Dies geschieht aber nur in der unsinnlichen Welt.

Beim Herz-Fühlen sind wir ausschliesslich in der sinnlichen Welt.

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

Denken und Fühlen sind kein Widerspruch. Sie können übereinstimmen.



## Zitate

Welch eine himmlische Empfindung ist es, seinem Herzen zu folgen.

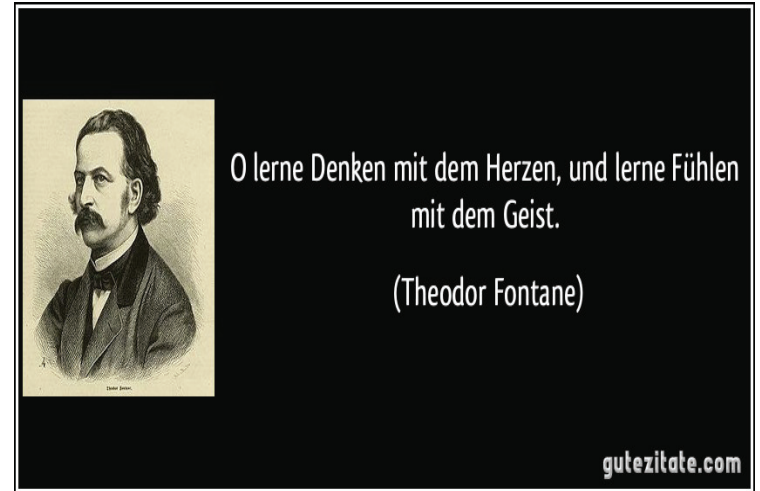
Johann Wolfgang von Goethe

Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.

Johann Wolfgang von Goethe

Man kann sich wohl in einer Idee irren, man kann sich aber nicht mit dem Herzen irren.

Fjodor Michailowitsch Dostojewski



## 4. Übung: Seelenkörper-Sinne

# Setze deine Gefühls-Sinne ein!

Bilde die Seelenkörper-Sinne (Gehör-, Wärme-  
und Seh-Sinn) besonders aus!



## Hören

Ein Mensch kann auch bei gesunden Ohren nichts hören.  
Dann will er nichts hören. Wenn der Lehrer seinen Hör-  
willen aktivieren kann, hört er wieder gut.

## Zitate

"Die Sprache ist die Kleidung der Gedanken."

S. Johnson

"Es genügt nicht, daß man zur Sache spricht. Man muß zu den  
Menschen sprechen."

S. J. Lec

"Sprechen und Hören ist Befruchten und Empfangen."

Novalis

## Wärme empfinden

Wir härten uns heute vor allem gegen die Kälte ab.

Die Wärme wollen wir nicht ertragen und schalten die Klimaanlage sofort ein, wenn wir können.



## Zitate

Gastfreundschaft besteht aus ein wenig Wärme, ein wenig Nahrung und großer Ruhe.

Ralph Waldo Emerson

"Sprich, wie du dich immer und immer erneust?" Kannst's auch, wenn du immer am Großen dich freust. Das Große bleibt frisch, erwärmend, belebend; im Kleinlichen fröstelt der Kleinliche bebend.

Goethe

Die Leuchte des Geistes ohne Wärme des Herzens wird oft zum Irrlicht.

Peter Sirius

Verbrenne nicht deine Tür, wenn du dich wärmen willst.

- Sprichwort

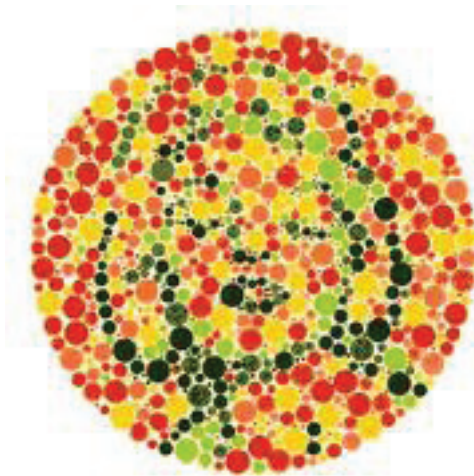
## Sehen

Auch ein Blinder kann sehen, wie wir es bei Jaques Luysseron (Das wiedergefunden Licht) lesen können. Auch ohne physisches Auge sieht der Mensch etwas, wenn sein Sehwillle noch vorhanden ist. Die Ausstrahlungen der Welt werden dann wahrgenommen.

**Wer sehen will,  
muss die  
Augen  
schließen.**  
Paul Gauguin



Mit dem Seh-Sinn werden die verschiedenen Schattierungen und Farben gesehen. Die Umrisse und Formen werden mit dem Bewegungs-Sinn erkannt.

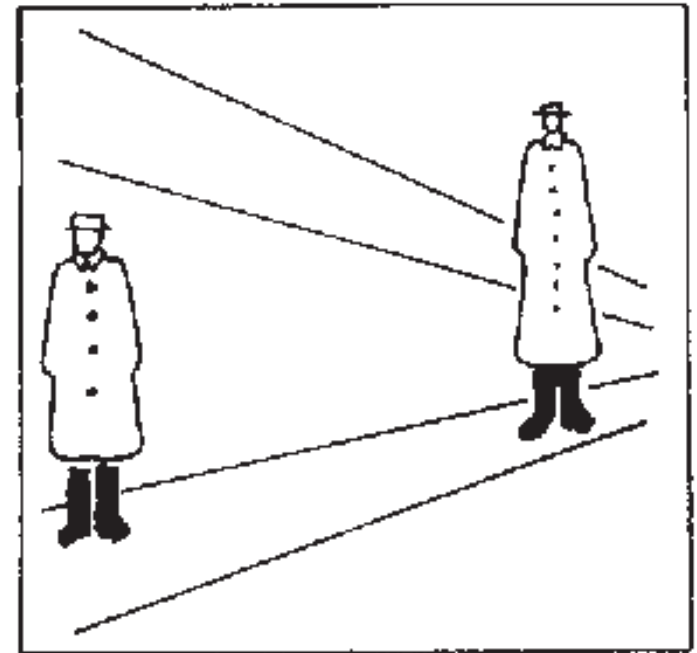


Bei Farbblindheit sieht man die Frau nicht!

## Optische Täuschung

Zum Sehen wird das Denken unbewusst gebraucht. Das zeigen die optischen Täuschungen, die unser Denken täuschen oder verschieden fokussieren.

Bei folgender Darstellung wird unser Denken durch die Hintergrundlinien in die Irreführt:



Die beiden Männer sind gleich gross!

Bei folgendem Bildern wird unser Denken anders fokussiert.



Es können eine weisse Vase oder zwei schwarze Gesichter gesehen werden.



Bei folgender Zeichnung können eine alte Frau oder eine junge gesehen werden.

## Zitate

Weil du die Augen offen hast, glaubst du, du siehst.

Denken ist interessanter als Wissen, aber nicht als Anschauen.

Goethe

Menschen sehen nur das, was sie erwarten zu sehen.

Ralph Waldo Emerson

Man sieht oft etwas hundert Mal, tausend Mal, ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht.

Christian Morgenstern

Jeder sieht, was du scheinst. Nur wenige fühlen, wie du bist.

Nicolo Mahiavelli

Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.

Antoine de Saint-Exupery

Die größte Sehenswürdigkeit, die es gibt, ist die Welt - sieh sie dir an.

Kurt Tucholsky

## 5. Übung: Empathie im Fühlen

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

Durchdringe mit deinem Fühlen den Anderen!

Nimm auch mit deinen Seelenkörper-Sinnen  
(Hör-, Wärme- und Seh-Sinn) wahr, wie die Geist-  
Seele des Anderen wirklich ist!

## Empathie im Fühlen

Bsp. 1: Welches Individuum drückt sich durch die Sprache, die Wärme des Körpers und durch die Gestik und Mimik aus?

Dazu setzt du neben dem Hör-, Wärme und Seh-Sinn noch den Ich- oder Delta-Sinn ein.





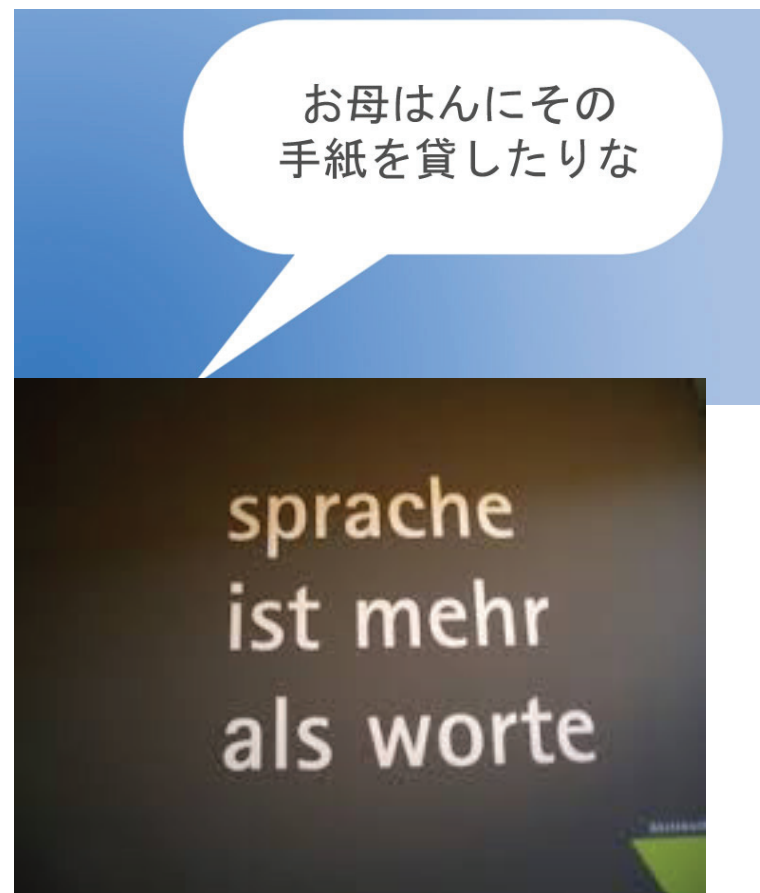
Bsp. 2: Welche gefühlsdurchdrungene, willenshafte Gedanken will die Person mit ihrer Sprache, ihrem Wärmeszustand des Körpers und mit ihrer Gestik und Mimik verstärken?

Dazu setzt du neben dem Hör-, Wärme und Seh-Sinn noch den Gedanken-Sinn ein.



Bsp. 3: Welche gefühlsdurchdrungene, willenshafte Gedanken will die Person mit ihrer Sprache ausdrücken?

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



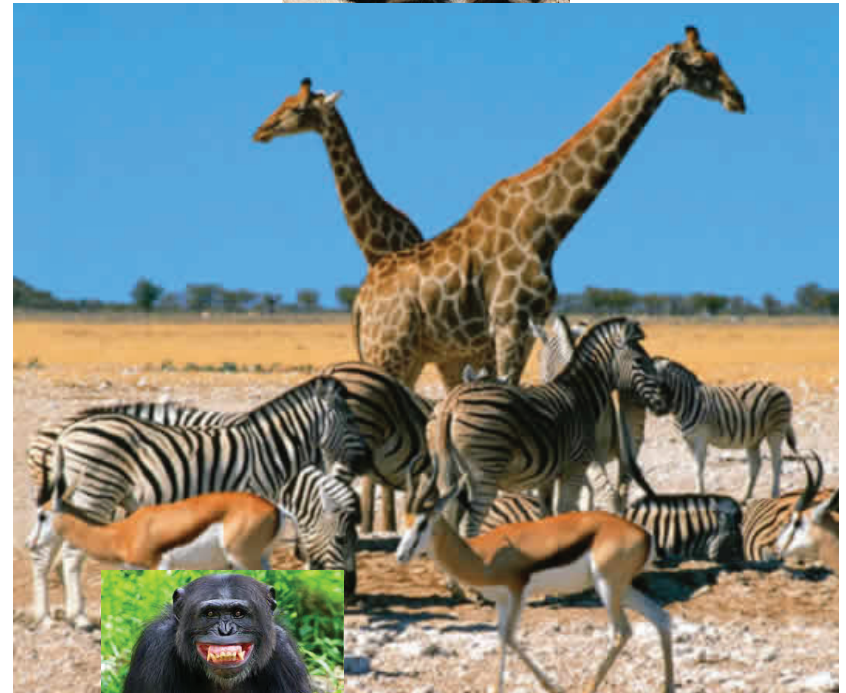
## 6. Übung: Läutere das Tierische

# Verwandle deine tierischen Triebe!



Das Schwein ist dem Menschen am ähnlichsten (auch an "Intelligenz und sozialem Verhalten" ebenbürtig) - deshalb ist Schweinefleisch dem Menschenfleisch sehr ähnlich.

## Das Tierische der Erde



Die tierischen Formen sind unzählbar und schön. Jedes Tier zeigt, dass alles auf der Erde durch gezielte Kräfte von geistigen Wesen und nicht durch Zufall und Selektion entstanden ist. In diesen tierischen Formen kann das instinktive seelische Leben auf der Erde erlebt werden. Es ist die Voraussetzung für das seelische Leben der Menschen. Der Mensch kann die Instinkte der Tierheit aber überwinden und sich bewusst werden.

## Vegetarismus

Der Verzicht auf Fleischnahrung unterstützt die Läuterung des Tierischen in uns.

Nur der Verzicht auf Fleisch läutert uns nicht. Zur Läuterung muss der Mensch innerlich aktiv und menschlich werden. Dies ist auch als Nicht-Vegetarier möglich.

"Gedicht"

**„Erstens“ sprach die liebe Kuh:**

**„finde deine innre Ruh**

**und dann richte all dein Streben**

**auf das nächste (beßre) Leben.**

**Denn samt Leber, Herz und Nieren**

**wirst du als Burger re-inkarnieren.“**

**Ein Huhn nippt am Wacholderwein**

**und stellt sich schützend vor das Schwein**

**und es gackert: „Dumme Kuh,**

**zum Burger wirst wohl eher DU.**

**Drum laß dein lächerlich Gewitzel,**

**aus dem Schwein wird Wiener Schnitzel.“**

**Es wiehert ein betagter Zossen:**

**“Was sollen diese dummen Possen?**

**Du dummes Huhn, du dumme Kuh**

**laßt mir hübsch das Schwein in Ruh.**

**Und du Schweinchen laß dich nicht verspotten**

**man wird dich einst zum Würstchen sotten.“**

**Reicht es, oder soll der Rest vom Hof auch noch  
seine Meinung kundtun?**

Zitate

Ethik ist ins Grenzenlose erweiterte Verantwortung gegen alles,  
was lebt

Albert Schweitzer

Die Tiere empfinden wie der Mensch Freude und Schmerz,  
Glück und Unglück

Charles Darwin

Rein durch ihre physische Wirkung auf das menschliche Temperament würde die vegetarische Lebensweise das Schicksal der Menschheit äußerst positiv beeinflussen können.

Albert Einstein

Ich bin Vegetarier - weil ich so besseren Gebrauch von meinem Gehirn machen kann.

Thomas Alva Edison

Nun kann ich euch in Frieden betrachten, ich esse euch nicht mehr.

Franz Kafka

Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen wieder zurück.

Pythagoras

Vom Tiermord zum Menschenmord ist nur ein Schritt, und damit auch von der Tierquälerei zur Menschenquälerei.

Leo Tolstoi.

## Das menschliche Bewusstsein

Der Mensch hat als einziges irdisches Wesen einen geistiger Innenraum, in dem sich die ewige Individualität bewusst wird.

Einige wichtige Punkte:

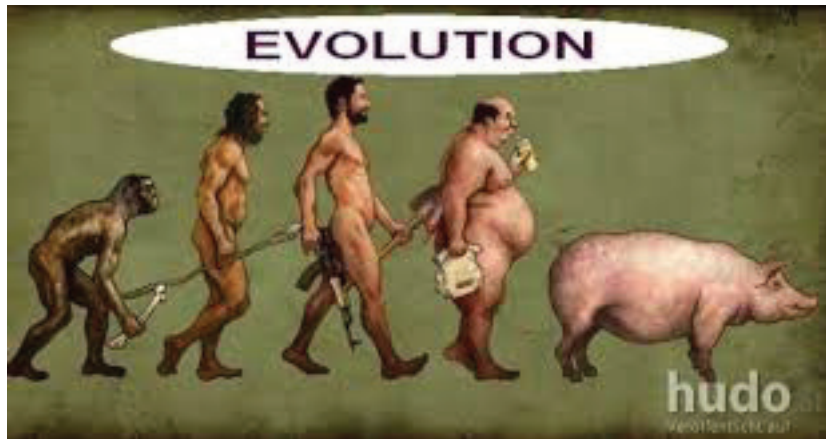
1. Durch die menschliche Atmung wird der Körper vom Geist individuell ergriffen. Dieser individuelle Geist ist der Mensch, der seinen individuellen Körper besitzt.
2. Der pflanzliche Schlafzustand wird zum hellen Wachbewusstsein. Sonst vegetiert der Mensch und wird dabei krank.
3. Erst der Mensch hat die Möglichkeit seinen physischen Körper nicht verhärten zu lassen, seinen Energiekörper durch seine individuelle Geist-Seele vollständig umzudrehen, seinen Seelenkörper zu läutern und sich seiner in seinem Individuumkörper bewusst zu werden.

## Das tierische Bewusstsein im Menschen

Einige wichtige Punkte:

1. Der Aussenraum wird zum seelischen Innenraum.
2. Die Atmung ist das Umgekehrte wie die Photosynthese.
3. Durch die tierische Atmung wird der Körper vom allgemeinen Geist ergriffen.
4. Das Tier ist auf halber Strecke stehen geblieben.

## Mögliche Evolution des Menschen im Seelischen



### Tierbewusstsein

Weil das Tier nicht individuell wach ist, ist sein Bewusstsein halb-bewusst, dem Traumzustand ähnlich. Es beobachtet zwar genau und kann dabei sehr wach sein, versteht aber keine Zusammenhänge. Es merkt jedoch viel mit seinen Gefühl. Es fühlt z.B. seinen Tod kommen und gerät in Panik, als Haustier fühlt es die Stimmungen in der Familie usw.

### Haltung des tierischen Körpers

Das Tier ist vorne-hinten orientiert. Die meisten Tiere laufen, indem sie ihre Wirbelsäule horizontal haben. Sogar bei aufrecht gehenden Tieren ist das Rückgrat nicht in der Senkrechten, wie ihre Skelette zeigen.

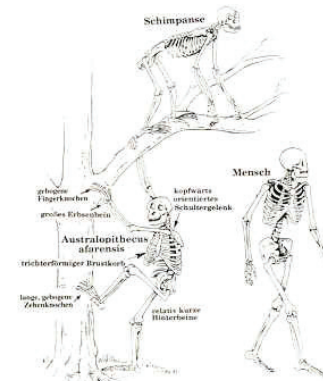


Abb. 3: Wichtige Konstruktionsmerkmale des Skeletts der aufrechtgehend-kletternden Vormenschen als Bindeglied zwischen baumlebenden Menschenaffen und dem Menschen

Der normalerweise oben-unten orientierte Mensch nimmt beim Schlaf die normale Haltung der Tiere ein. Dann ist er im Traum halb-bewusst und im Schlaf unbewusst.

Die Fortpflanzung geschieht wie beim Menschen in der Horizontalen. Auch beim Menschen ist sie selten individuell. Der Mensch handelt meistens triebhaft, sein Bewusst-



sein ist oft wie im Traum. Die Sprache weist sogar mit dem Wort "Beischlaf\*" auf vergangene Zeiten hin, wo der Fortpflanzungsakt noch unbewusst, wie im Schlaf geschah.

Daher hat der Mensch das Tierreich auch in seiner Seele.

Er ist oft fremdbestimmt, getrieben, folgt der Statistik, Mode usw. Der Mensch ist ein Herdentier, wenn er das Tierische nicht läutert!

## 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.

Aufrechte Haltung, Symmetrie, richtige Spannung der Muskeln, Tiefenatmung, rhythmische Abläufe, Bewegungen (verschiedene Formen: Geraden, Bögen, Kreise) und vorher gesunde Ernährung ermöglichen

**einen symmetrischen Körper , eine rhythmische Atmung und tiefe Gefühle.**

## Zitate

Wo Liebe, wo Mitgefühl sich regen im Leben, vernimmt man den Zauberhauch des die Sinneswelt durchdringenden Geistes.

Rudolf Steiner

Einer is a Mensch, viele ein Tier

\*

Das Tier hat ein fühlendes Herz wie du, Das Tier hat Freude und Schmerz wie du, Das Tier hat eine Hang zum Streben wie du, Das Tier hat ein Recht zu leben wie du.

Peter Rosegger 1843-1918, österreichischer Schriftsteller


## 7. Übung: Zeit im Fühlen

# Beachte den Strom aus der Zukunft!

Beobachte aufmerksam das Fühlen im Jetzt, das aus der Zukunft kommt! Mach dir eine Vorstellung der Zukunft!

Beobachte auch deine Emotionen, die vergangenheitsorientiert sind!

Sei aufmerksam auf die Zeitumkehr! Der Zeitstrom kommt auch aus der Zukunft!

A rectangular frame with a light beige background is centered on a blue sky with white clouds. Inside the frame, the text reads: "Die Gegenwart ist die einzige Zeit, die uns wirklich gehört." followed by "Blaise Pascal" on a new line.

Die Gegenwart ist  
die einzige Zeit,  
die uns wirklich gehört.

Blaise Pascal

## Fühlen

Denken, das von rechts nach links verläuft wird mit Fühlen bezeichnet. Es strömt im umgekehrten Zeitstrom auf uns zu..

Es sind tiefere Gedanken, da die Zeit sich umgedreht hat. Es sind Taten der Weltseele, die der Mensch halbbewusst mit seinen Gefühlen wahrnimmt. Die Welt reagiert auf das Verhalten des Menschen.

Der Mensch verbindet seine Taten und sein Denken mit dem Fühlen. Sein ICH taucht rhythmisch in seine Seele und seinen Körper ein. Deshalb finden wir in seinem Fühlen sowohl Denken als auch Wollen.

## Gefühle

Gefühle kommen aus der Zukunft. Sie formen den Seelenkörper gesundend.

Unser ewiger Kern ist ein Willenswesen, das sich in Gefühlsform äussern kann.

Vertrauen in die Gegenwart des Geistes und seine Hilfe geben uns Sicherheit. Wir fühlen uns gut.

Gefühle können aber auch das Leben stark prägende Emotionen sein. Diese kommen dann aus der Vergangenheit. Abbauende Erlebnisse (unregelmässiges gesundheitsschädigendes Essen, zu häufiges "Triebessen", wenig Schlaf, brutale Filme usw.) können uns schlechte Gefühle verursachen. Soziale und materielle Sicherheit,

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

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

## Der "Gedächtniskörper"

Die Lebensspäre, das Pflanzliche oder der Zeit/Energiekörper sind auch die Regionen des unsichtbaren Gedächtnisses.

## Das Kurzzeitgedächtnis

Das Gedächtnis der Seele ist das Kurzzeitgedächtnis. Man braucht eine kurze Zeit, um seine schnellen Gedanken mit Gefühlen zu durchsetzen. Es ist noch nicht im Körper "verankert".

## Das Gedächtnis der Geist-Seele

Das Ultra-Kurzzeitgedächtnis und das Kurzzeitgedächtnis bilden das Gedächtnis der Geist-Seele. Es ist noch nicht längere Zeit im Körper eingepägt.



## Gegenwart des Geistes

Wenn du beobachtest, wie du im Jetzt fühlst, 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 deine Gefühle oder du bist im Jetzt aktiv.

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.

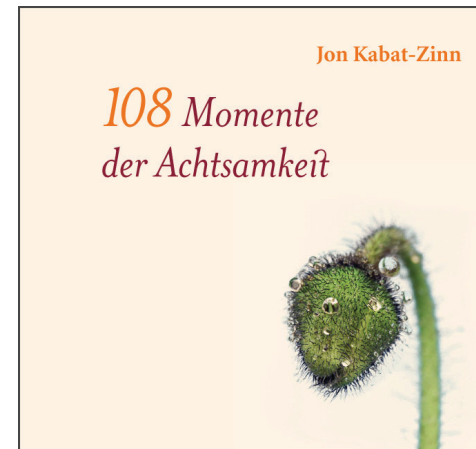
Im Jetzt bist du auch in der geistigen Welt und hast daher dein hirngestütztes Gedächtnis nicht nötig.

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.





Freske in Romainmotier:

## Die Seele 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.

Was im rein Seelischen bestand hat, ist nur die 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 wird umgekehrt. Die Gefühle 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 aus den Fehlern der Vergangenheit lernen und in die Zukunft extrapolieren.

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

Sie ist durch die Vergangenheit bestimmt, auch wenn mit ihr die Zukunft eingeteilt wird. Ihre Ziele werden heute festgelegt.

## Echte Zukunft

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

Die echte Zukunft kann geahnt oder durch Inspiration gewusst werden. Da sie noch nicht auf der Erde sich verwirklichen konnte, besteht immer die Möglichkeit, sie zu ändern. Wenn der Mensch gewisse Blicke aus der Zukunft hat, kann er seine Ziele 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.

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.

## 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, oder dem Denken..

Die Zeit, die uns aus der Zukunft entgegenkommt, kann als Klang gehört werden:

Das Seelenleben besteht aus dem Strom, der aus der Zukunft kommt, oder dem Fühlen.

Die Zeit, die in der Gegenwart existiert, kann als Wesen oder Wort erlebt werden:

Das Seelenleben besteht aus der Gegenwart oder dem Wollen.

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

## Das Fühlen

Das Fühlen ist ein rhythmischer Wechsel zwischen Eingreifen des ICHS in den Seelen- und Energie/ Zeit/ Lebenskörper.

Wir atmen aber auch im Schlaf ohne Bewusstsein weiter. Dann sieht der Mensch, dass auch die "Weltseele" und das "Weltleben" in seinen Seelen- und Energiekörper eingreifen.

Das Eingreifen von Aussen ("Weltseele" und "Weltleben") ist wie ein Echo der Welt, da der Körper von der Welt abhängig ist, weil der Körper ein Teil von ihr ist.

Diese während des Lebens 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 nach Bewusstwerdung des Denkakts die Gefühle bewusst werden. Dann kann der Mensch seine Gefühle positiv bestimmen und wird sich bewusst, was der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen ist.

Das Fühlen ist die Reaktion der Welt auf uns.

Das Eingreifen von Aussen ("Weltseele" und "Weltleben") ist wie ein Echo der Welt, da der Körper von der Welt abhängig ist, weil er ein Teil von ihr ist.

## Ich und Ego

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 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 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 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.

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 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 -.