

DIE DELTA PÄDAGOGIK

Leitsatz I

Freiheit: Übungen zum Geist

Beobachten und Denken

Hanspeter Diboky

DIE DELTA PÄDAGOGIK

Leitsatz I

Freiheit: Übungen zum Geist

Beobachten und Denken



Delta Dynamik

I. Auflage, 2014

© 2014 CMD Publishing, Zürich

Alle Rechte vorbehalten.

Satz & Gestaltung: Christian Diboky, Zürich

www.cmdpublishing.ch

Einleitung

Dieses Buch ist als Übungsbuch konzipiert. Die eigentlichen Übungen sind rot unterlegt.

Es sind nur 9 Seiten.

Diese Übungen können von jedem selbst gemacht werden. Wichtig ist die möglichst ungestörte Eigenaktivität. Alle Übungen sind ausschliesslich mit dem Delta-Kern oder dem Ich-Wesen des Menschen durchführbar. Der Mensch lebt in dieser Übungsphase im Jetzt. Keine Vorurteile oder andere alte Strukturen (Wissen vom TV oder aus Büchern) spielen nun eine Rolle. Es werden keine Hilfsmittel wie Musik usw. gebraucht. Häufiges Üben ersetzt viele Erklärungen, die z. B. auf den weissen Seiten gegeben werden.

Die weissen Seiten geben einen Kommentar des Autoren mit Illustrationen und Zitaten berühmter Menschen wieder, den jeder auch für sich selbst durch die Übungen und sein Leben herausfinden könnte.

Weiterführende Erklärungen können in den Kurzfassungen zu verschiedenen Themen, Blogbeiträgen und Büchern des Autoren nachgelesen werden.

Dieses Buch entspricht der modernen Bewusstseinshaltung. Der Leser führt nur die Übungen aus, die ihm geeignet scheinen und liest nur die Kommentare, die ihn interessieren. Auch die Reihenfolge kann geändert werden. Da alles holistisch ist, kann der Mensch auf seine Art und Weise zu den gleichen oder ähnlichen Resultaten kommen wie der

Autor oder jeder andere.

Der Leser kann dieses Buch auch einfach von Anfang an lesen, um sich ein Bild zu machen, wie geübt werden sollte und zu welchen Resultaten dies führen könnte.

Die Ergebnisse dieses Buchs stehen in keinem Widerspruch zu einer objektiven Wissenschaft. Es gibt aber viele Theorien, die etwas anderes behaupten.

Das Buch soll anregen und eigene Entdeckungen ermöglichen!

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 individuellen Leib weiter.

Alle Handlungen des Menschen geschehen im Jetzt. Dank der Geist-Seele mit ihren vier Gedächtnisarten (Ultrakurzzeit-, Kurzzeit-, Mittelzeit- und Langzeitgedächtnis) 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 I

Der Individualkörper als "Produkt" des DELTA oder ICH-
steht nun im Zentrum.

Der Leitsatz I und die Freiheit
des Individuums spielen die
grösste Rolle:

**Ich bestimme mich selbst.
Ich werde nicht vom Ego
manipuliert.**

Alle Übungen werden mit aufmerksamen, hellem
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 Leitsatz gelten auch die übrigen Leitsätze.

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

Bei folgenden Übungen und pädagogischen Konsequenzen wird vor allem auf die Wirkung des INDIVIDUALKÖRPERS UND DAS AKTIVE BEOBACHTEN UND DENKEN geschaut.

Übungen

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

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

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

Pädagogische Massnahmen

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

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

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

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

1. Übung: Gegenwart

Nehme wahr und
denke im Jetzt!

- Lebe im Jetzt!
- Beobachte aufmerksam!

Jetzt!

Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN I. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NÖTIG, GEISTESGEGENWÄRTIG 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 AUFRICHT ERHALTEN KANN.

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

Beobachtungen des Alltags

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

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

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

ZUM GLÜCK BESTIMMEN DIESE ZUSTÄNDE NICHT AUSSCHLIESSLICH UNSER BEWUSSTSEIN.

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

Freiheit durch eigene Aktivität

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

Wir erleben dann die Freiheit im Denken.

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 dadurch geistesgegenwärtig sein.

Wenn der Mensch sofort mit entsprechenden Gedanken, Gefühlen oder Handlungen reagiert, agiert er aus dem Geist oder ICH heraus. Er ist geistesgegenwärtig. Auch wenn die meisten Menschen vom menschlichen Geist kein klares Bewusstsein haben, fühlen sie sich durch eine sofortige Reaktion in ihrem Kern ernst genommen und beachtet.

Nur wenn der Mensch zentriert ist, lebt er in der Gegenwart und interessiert sich für den Anderen. Er hört z.B. intensiv zu, ohne den Anderen zu unterbrechen und seine eigene Meinung zu zelebrieren.

Viele Jugendliche sind frech und zeigen Reaktionen, von denen sie wissen, dass sie die Erwachsenen nicht schätzen. Sie handeln oft so, um Ernst genommen und beachtet zu werden. Mit ihrem Gedächtnis prüfen sie genau, ob eine Handlung eine "menschliche" Konsequenz zur Folge hat. Die Ankündigung der Konsequenz muss mindestens im Zeitraum des Kurzzeitgedächtnisses (weniger als eine Minute) erfolgen. Eine Reaktion muss sehr schnell (sofort bis ca. 10 Sekunden), im Zeitraum des Ultra-Kurzzeitgedächtnisses geschehen, um als authentisch wahrgenommen zu werden.

Beobachten

Unter Beobachtung wird eine zielgerichtete, aufmerksame Wahrnehmung von Menschen, Objekten, Phänomenen oder Vorgängen, gegebenenfalls unter Verwendung technischer Hilfsmittel, verstanden.

Im Gegensatz zu Messungen zielen Beobachtungen weniger auf quantitative Erfassung der Objekte als auf qualitative Aussagen. Das Fühlen und Wollen wird daher neben dem Denken auch einbezogen. Das bewusste Ausschalten von Gefühl und Wille will nur verhindern, dass wir beim Beobachten von unseren Emotionen und Egoismen angetrieben werden.

Die Gefühle und Willensimpulse des anderen müssen bei einer Beobachtung auch berücksichtigt werden, damit sie umfassend ist. Wir müssen aufmerksam sein, dass sich eigenen gedankendurchdrungene Emotionen nicht in unsere liebevolle Beobachtung mischen und diese verfälschen.

Die bewussten Gedanken, Gefühle und Willensimpulse sind auch Wahrnehmungen und gehören zu einer vollständigen, objektiven Beobachtung. Die Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Gefühle und Willensimpulse sind wichtige Qualitäten. Dazu muss man empathisch sein und die Sinne des Individualkörpers bewusst einsetzen.

Der Beobachter muss intensiv geschult und vorbereitet werden, damit er objektiv wahrnehmen lernt.

Beobachten

Bei jeder Beobachtung ist der eine Pol die Arbeit der Sinnesorgane, der andere denken, fühlen und wollen.

Der Mensch nimmt von "aussen" die Sinnesreize wahr und verarbeitet sie "innen" mit seinem Denken, das Fühlen und Wollen beinhaltet.

Die menschliche Wahrnehmung ist immer individuell.

Da jeder Mensch, auch wenn er genauso vollständig wie der andere wahrnehmen könnte, von einem anderen Ort dasselbe beobachtet, ist seine Sinneswahrnehmung mit den Sinnen des Seelen-, Energie- und des Raumkörpers verschieden. Auch bei identischen Menschen, die es zum Glück nicht gibt, schaut jeder mit seinen eigenen Augen. Kein Kopf kann zur gleichen Zeit an derselben Stelle sein wie ein anderer.

Der Mensch sieht nur etwas, wenn er unbewusst bis bewusst denkt. Sein Denken beinhaltet immer Gefühle und Willen!

Wissenschaftliche Beobachtung

Die Beobachtung als wissenschaftliche Methode ist von der naiven Alltagsbeobachtung zu unterscheiden: Diese ist subjektiv und bedingt durch unmittelbare Bedürfnisse des Beobachters. Egoistische Gedanken, Gefühle und Willensimpulse verfälschen oft das Beobachtete. Ebenfalls werden die Fakten oft ungenau aufgenommen. Vergangenheitsbestimmte Gedanken und Gefühle - Vorurteile - werden in die Beobachtung unwillentlich gemischt. Es wird gar nicht bemerkt, dass nicht mehr im Jetzt gelebt wird.

Der Mensch ist nicht mehr hell wach.

Hingegen versucht die wissenschaftliche Beobachtung systematisch und objektiv zu sein. Der Forscher lebt in möglichst langen Gegenwartsphasen.

Er lebt im Jetzt.



Ist der Mensch aufmerksam, beobachtet er exakt!



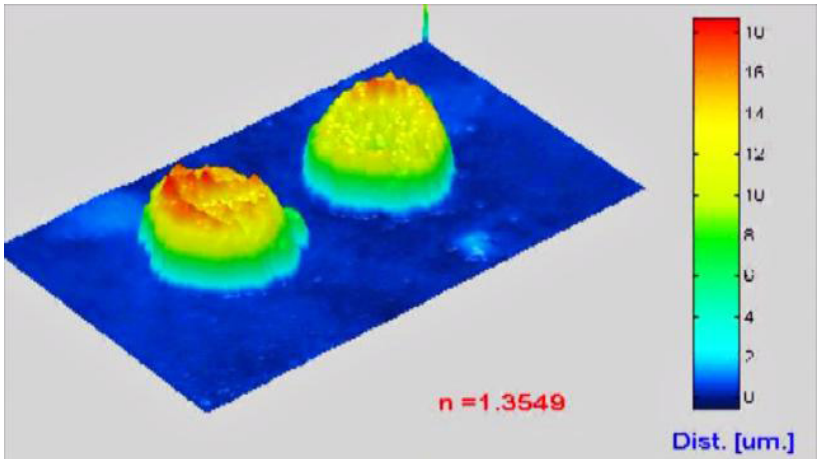
Durch Übungen überwindet er seinen Egoismus immer besser und wird beim Beobachten exakter.

Feedback

Ein Feedback ist immer dann wichtig, wenn die Anderen erfahren sollen, was beobachtet wurde. Das Sichbewusst-Werden seines Verhaltens ist die Grundlage einer Verbesserung.

Die Sinnesorgane

Die Sinnesorgane sind keine passiven Apparate, wie oft suggeriert wird. Der menschliche Geist nimmt mit ihnen im Jetzt wahr und handelt entsprechend, wenn er bewusst ist. Er kann sich auch an seine Sinneseindrücke erinnern.



Spektakuläre 3-D-Bilder: Neuroforscher beobachten Hirnzellen der beiden Augen bei der Arbeit. Durch die Farben, die verschiedene Intensität der Aktivität aufzeigen, wirken die Hirnzellen wie zwei Augen.

Die korrekte Beobachtung ist nur mit gesunden Sinnen und einem nicht dem Egoismus verfallenen Denken möglich!

Das Denken

Intellekt ist Denken ohne Fühlen. Sonst ist das Denken gefühlsthroughdrungen. Der Wille beim Denken wird meist nicht beobachtet, weil er noch unbewusst ist. Das Denken muss immer gewollt werden, sonst ist man unkonzentriert und wird von Assoziationen und Emotionen, die automatisch kommen, abgelenkt.

Vom eigentlichen Denken wird nur gesprochen, wenn der Mensch wach und aufmerksam ist. Es kann nur selbst "durchgeführt" werden.

Zusammenhang Gedanken-Realität

Es ist nicht egal, was der Mensch denkt. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Innenwelt und können sogar unsere Umgebung prägen. Denken wir im Jetzt können unsere Gedanken sich sogar in der materiellen Wirklichkeit zeigen. Die Esoteriker sagen dann, dass das Universum auf unsere Wünsche antwortet. Unsere nicht egoistischen Vorstellungen können sich auch gegen jede statistische Erfahrung verwirklichen.

Sei dir bewusst, dass deine Gedanken Wirklichkeit werden können.

Freies Denken

Ist der Mensch selbstbestimmt und selbstverantwortlich, denkt er bewusst. Er lässt sich von gedanken- und gefühlshaften Assoziationen, die sich ihm aufdrängen wollen, nicht leiten. Sind es jedoch wirkliche Gedanken, die er "schöpft", so bestimmt der Mensch sich selbst und ist frei.

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

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

Gedächtnis

Wenn nicht voll bewusst gehandelt wird, hat einem die Evolution das Gedächtnis gegeben, damit wir trotzdem handeln können. Mit dem Ultra-Kurzzeitgedächtnis wird der Mensch vom Individualkörper gestützt. Er kommt mit seinem sehr schnellen Handeln dem sofortigen Reagieren dem Geist am nächsten.

Zitate und Bilder

Nur in der Gegenwart kann frei gedacht und
beobachtet werden:

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

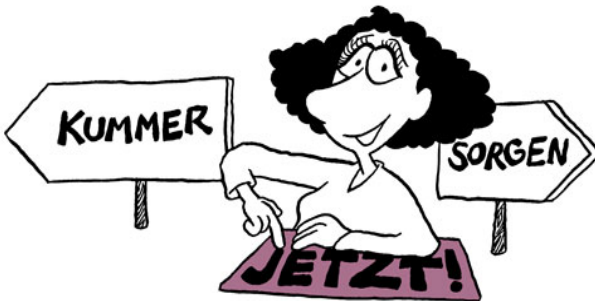
Johann Wolfgang von Goethe

Wahrhaft Menschen sind wir doch nur, insofern wir frei sind.

Rudolf Steiner

Wenn du dich in Erinnerungen verlierst, siehst du das Wesentli-
che 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

Es gehört zu den alltäglichen Täuschungen, die Stunden
der Vergangenheit und Zukunft reizender zu finden als die
Gegenwart.

Heinrich Zschokke

Die meisten von uns leben nicht in der Gegenwart. Wir stecken
gedanklich zwischen den Fehlern und bedauernden Gefühlen
der Vergangenheit und unserer Angst vor der Zukunft.
Manchmal sind wir mit unseren Zeitreisen derart beschäftigt,
dass uns entgeht, was ringsrum passiert.

Lisa Unger

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

Aristoteles



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

Jean de La Bruyère



2. Übung: Sinne

Sei aufmerksam!

- Nimm im Jetzt illusionsfrei wahr!
- Nimm Ernst, was dir deine gesunden Sinne sagen!
- Nur dein Denken kann getäuscht werden! Denke illusionsfrei!
- Setze alle 12 Sinne ein!
- Leg den Schwerpunkt auf einen Sinn und erlebe, wie die anderen mitspielen!

Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN I. 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.

Beobachtungen des Alltags

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

WENN WIR ABGELENKT WERDEN, WIRD UNSER KÖRPERBEWUSSTSEIN WIEDER STÄRKER UND BESTIMMENDER. WIR SIND NUN NICHT MEHR GANZ ZENTRIERT. ABLENKUNG KANN DURCH NICHT GANZ BEWUSSTE SINNESWAHRNEHMUNGEN, DURCH ASSOZIATIONEN, DURCH EMOTIONEN UND DURCH UNBEWUSSTE MOTORIK ERFOLGEN. IMMER WENN WIR ETWAS NICHT SELBST BEOBACHTET, GEDACHT UND GEFÜHLT HABEN, LEBEN WIR IN DER VERGANGENHEIT. EBENSO BEFINDEN WIR UNS BEI DIFFUSEN AHNUNGEN, DIE UNS BLOCKIEREN, IN EINER

PSEUDO-ZUKUNFT. UNSER EGOISMUS MISCHT SICH WIEDER IN DIE BEOBACHTUNGEN EIN UND VERFÄLSCHT SIE.

ZUM GLÜCK BESTIMMEN DIESE ZUSTÄNDE NICHT 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.

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

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 Wahrnehmungen.

Mit den altbekannten 5 Sinnen (Ohren, Augen, Nase, Mund, Haut) kann die ganze Sinneswelt nur ungenügend erfasst werden. Der Mensch fühlt sich noch als Beobachter der Welt, der fast keinen Einfluss hat.

Es gibt nämlich 12 Sinne, mit denen auch Gedanken wahrgenommen werden.

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 auch 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. Mit dem aktiven Denken - eine übersinnliche Tätigkeit! - wird schon in dieser Sphäre gearbeitet. Auch die unverzerrte Sinneswahrnehmung ist nur möglich, wenn der menschliche Geist sich als Individuum ergreift, mit seinem Willen die Welt aufmerksam beobachtet und entsprechend handelt.

Der Mensch lebt dann in seinem Körper ohne sich von ihm beeinflussen zu lassen.



Dieses alte Bild zeigt die sinnliche und übersinnliche Welt als zwei Räume, in der der Mensch auch bewusst während seiner irdischen Existenz leben kann. Dass die übersinnliche Welt die sinnliche durchdringt, aber umfassender als sie ist, kann zeichnerisch nicht dargestellt werden. Nur im Laufe seiner Bewusstseinsentwicklung kann der Mensch dies erleben.

Nahtoderfahrungen

Die übersinnliche Welt kann die Wissenschaft auch mit den Nahtoderfahrungen erforschen, ohne übersinnliche Sinne zu entwickeln. Die absolute Sicherheit bekommt der Mensch aber erst, wenn er mit eigenen (übersinnlichen) Sinnen die übersinnliche Welt beobachten kann. Erstaunliches wird schon z. B. in den Nahtoderfahrungen mit normalen Sinnen festgestellt:

"Wir erleben nur die Oberfläche unserer Welt. Darunter existiert eine unendliche Welt, die wir noch nicht kennen."

Die Ärzte vermuten, dass es ein Leben nach dem Tod geben kann, welches von den Nahtodererfahrungen vorbereitet wird.

Eine Blinde wurde ohne Funktion des Körpers in einer Nahtodererfahrung sehend. Sie erlebte in Todesnähe:

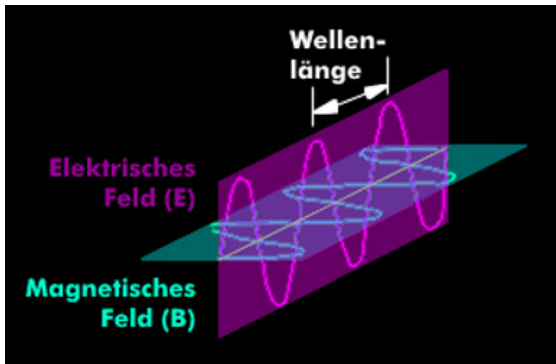
Alles besteht aus Licht.

Das Denken wird hörbare Sprache.

Ihr Körper liegt unten. Die Ärzte bemühten sich um ihn. Doch die Hirnströme konnten nicht mehr festgestellt werden. Die blinde Frau hörte: „Wir kriegen sie nicht mehr runter!“ und dachte: "Was solls! Es ist ja so schön."

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 statt 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, je nachdem der Wortschatz der Esoterik oder der Wissenschaft verwendet wird..

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.

Bsp. Die Gesetze der Quantenphysik sind auch in der geistigen Welt gültig.



Alkohol ist eine schwere Droge



Angelina Joli blasphemisch dargestellt



Unmenschlicher Sex



Drogen und viel Geld



Der Sturz der Engel in die Finsternis

Die negative Gestaltung des eigenen Lebens durch den Einfluss der untrnsinnlichen Welt wird dann gerechtfertigt. Beispielsweise wird über den Welthunger, das Geld, die Besitzverhältnisse, die Drogen usw. mit den unterschiedlichsten Argumenten so gesprochen, dass der

eigene Egoismus weiter bestehen kann.

Der Mensch fühlt sich nur als sein Körper und ist deshalb unfrei und sterblich.

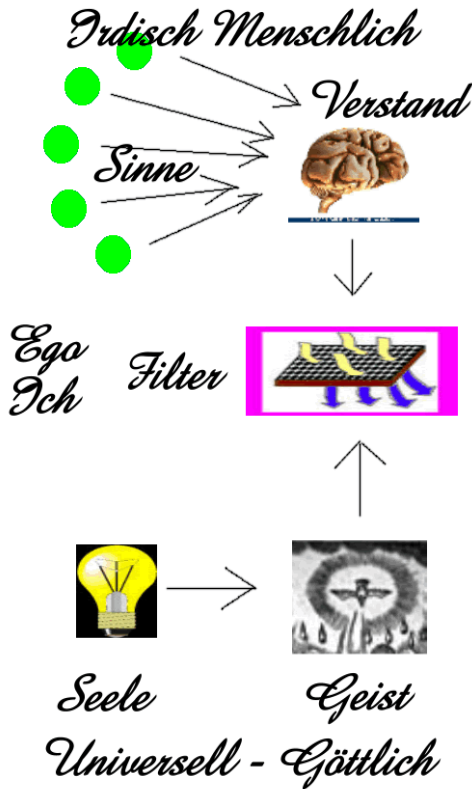
Beeinflusst durch die anti-göttlichen Mächte fühlt sich der Mensch nur als körperlich individuelles Wesen. Sein Körper erzeugt durch das Hirn einen Geist und eine Seele. Er kann ja nicht nur von seinem Denken, sondern auch von Emotionen bestimmt werden.

Gemäss einer nicht spirituellen Weltanschauung besteht er also auf der Erde aus Geist (Denken, Assoziationen), Seele (Emotionen) und Körper (Motorik).

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

Wenn er so denkt, ist er ganz dem Materialismus verfallen. Heute gilt der Materialismus auch in den unsichtbaren elektromagnetischen Feldern.

Sinne beim Menschen



Im menschlichen Körper trifft sich immer der irdisch-menschliche mit dem universell-göttlichen Aspekt.

Es kann erst vom menschlichen Individuum gesprochen werden, wenn der menschliche Geist oder das ICH seinen Körper selbst bestimmt.

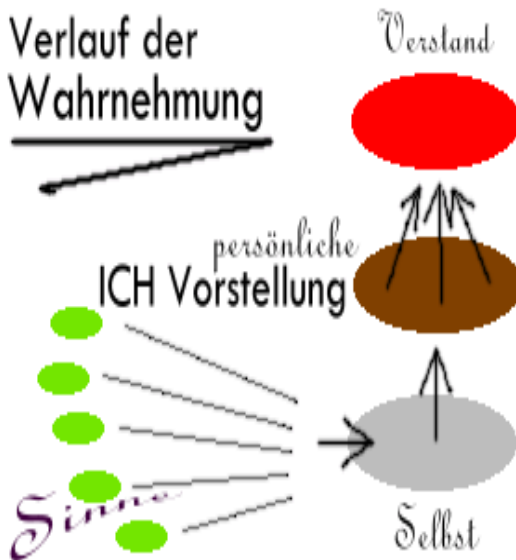
Mit der Sinneswahrnehmung und seinem Denken nimmt der Mensch die Welt durch 12 verschiedene Aspekte wahr, denn er hat 12 Sinne.

Mit dem Ich- oder Individualitäts-Sinn, dem Gedanken-Sinn und dem Wort-oder Sprach-Sinn nimmt er die unsichtbaren Tatsachen (den Kern des Menschen, die willenshaften und gefühlsdurchdrungenen Gedanken und den Sinn der Sprache) wahr.

Auch seine Empathie ist also ein sinnliches Wahrnehmen.

Der Mensch empfindet sich nun nicht mehr ein unabhängiges Glied der Welt.

Die Sinne des Individualörpers zeigen, dass wir ein mit allem verbundener Teil der Welt sind. Alles hat einen Einfluss auf die Welt: Unser Denken, Fühlen und Wollen.



Die 12 Sinne

1. Individualitäts-Sinn
2. Gedanken-Sinn
3. Sprach-Sinn
4. Gehör-Sinn
5. Wärme-Sinn
6. Seh-Sinn
7. Geschmack-Sinn
8. Geruch-Sinn
9. Gleichgewicht-Sinn
10. Eigenbewegungs-Sinn
11. Lebens-Sinn
12. Tast-Sinn

Individuumsveränderung durch Wahrnehmen

Mit jeder Wahrnehmung bildet der Mensch sein Ich oder Delta um, weil die menschliche Wahrnehmung immer durch den individuellen menschlichen Geist den Körper prägt. Sie ist also eine Aktivität des ICH. Bei starker Einprägung ins Gehirn, kann der Mensch sich bewusst erinnern.

Jeder Mensch nimmt individuell wahr. Deshalb verändert er sich mit jeder Wahrnehmung.

Denken, Fühlen und Wollen sind beim Wahrnehmen immer dabei, also der ganze geistige, seelische und leibliche individuelle Mensch. Alles wird durchs Ich (Ich und Ego) gefiltert.

Ohne Bewusstsein nimmt der Mensch nichts wahr, obwohl sein Körper immer strukturiert wird. Deshalb sind die Filme, Computerspiele usw. im Unbewussten so wirksam, auch wenn wir intellektuell es anders sehen.

Beobachten

Beobachten=Sinneswahrnehmung + Denken des
Menschengeistes

Das Ultrakurzzeitgedächtnis

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

Das Sinnes-Nervensystems verbindet die Sinnesorgane mit dem Gehirn durch die Nerven.

Das Gedächtnis des Individualkörpers wird durch Denken und exakte Sinneswahrnehmungen gefördert.

Sofortiges Handeln, d. h. schnelle Konsequenzen, sind nötig, weil die Prägung nur ein paar Minuten anhält.

Bsp. Durch das Leben im Jetzt lernt der Mensch besser.

Das Gedächtnis des Individualkörpers braucht es zum Denken und Wahrnehmen. Es darf nicht zu lange wirken, sonst würden sich alle Sinneswahrnehmungen überlagern. Der Mensch wäre nicht mehr frei, das anzuschauen, was er will.

Bsp. Es können Erlebnisse nur einige Sekunden bis Minuten durch den Individualkörper behalten werden. Wenn diese Erinnerungen länger im Bewusstsein wären, würden wir von der Sinneswahrnehmung bestimmt, die wir zufällig machen. Da wir aber nicht durch Erinnerung der Erlebnisse belastet werden, kann die Freiheit erlebt werden.

Zur Freiheit des Menschen gehört es, dass die alte Sinneswahrnehmung verschwindet, um sich auf eine neue fokusussieren zu können.

Will der Mensch sich an Etwas länger erinnern, muss er die anderen Körper dazu nehmen, d.h. er muss den Vorfall tiefer ins Kurzzeit- oder sogar ins Mittelzeitgedächtnis "einschreiben".

Bsp. Der Mensch nimmt nur wahr, was durch sein Denken vorgeprägt ist (Jemand wusste nur von Sri Lanka zu berichten, was für Bier dort getrunken wurde. Die andere Kultur, die fremdartigen Tiere und Landschaften waren für ihn nicht erwähnenswert, weil er sich nicht mit ihnen beschäftigte.)

Bsp. Wenn der Lehrer Experimente macht, erlebt er es oft, dass die Schüler nicht wahrnehmen, was sie erleben können, sondern mit Vorwissen, das meistens auf Vorurteilen beruht, die Erklärungen schon sagen. Es ist wichtig, die Schüler anzuhalten, zuerst genau zu schauen, zu riechen, zu hören usw., bevor sie ein Urteil mit ihrem Denken fällen.

Alle Wärmeszustände wirken auf das Ultrakurzzeitgedächtnis..

Deshalb muss auf z. B. die Kleidung, Fieber, Sauna, Kaltwasserbehandlungengeachtet werden.

Die Lerntypen

Normalerweise unterscheidet man den auditiven, visuellen und haptischen Lerntyp.

Entwickelt man sein Bewusstsein, erlebt man noch den empathischen Lerntyp. Es wird zum Erlebnis, dass nie ohne Beteiligung des Ichs wahrgenommen wird. Die Bedeutung von Live-Erlebnissen wird immer klarer. Im Grunde genommen nimmt der Mensch die Welt immer mit allen 12 Sinnen wahr. Er ist also auch empathisch und setzt bei allen Wahrnehmungen den Ich- oder Deltasinn, also den Individualitätssinn, den Gedankensinn und den Wortsinn ein, die alle Unsichtbares wahrnehmen. Heute sagt der

Mensch oft, sein Bauchgefühl sage ihm, dass der Andere gut, ehrlich usw. sei.

Will man optimal unterrichten, muss der eine Mensch mit Empathie schwerpunktmässig mit dem Gehör angesprochen werden. Er ist dann ein auditiver Lerntyp.

Es gibt aber auch Menschen, bei denen der Lernerfolg am grössten ist, wenn sie über die Augen empathisch angesprochen werden. Diese Menschen sind dann visuelle Lerntypen.

Eine dritte Gruppe lernt dann optimal, wenn sie durch Tast- und andere körperliche Erfahrungen das Objekt erleben. Sie werden haptische Lerntypen genannt. Auch bei dieser Gruppe ist der Mensch, der ihnen diese Erfahrungen ermöglicht äusserst wichtig.

Mit entwickeltem Bewusstsein nimmt man immer bewusst wahr, welcher Mensch welche Sinne aktiviert. Verbinden wir mit dem Lerngegenstand und dem Menschen, der ihn uns vermitteln will, gute Gefühle, merken wir uns alles am besten:
Der Lernerfolg ist am grössten.

Die Lerntechniken

Alle 12 Sinne können in Kombination mit den unterschiedlichsten Hilfsmitteln eingesetzt werden, um etwas zu vermitteln. Es wird dann von spezifischen Lerntechniken gesprochen.

Aggregatzustände

Alles Wärmehafte (altes Element Feuer) hat einen grossen

Einfluss auf den Individualkörper.

Sinneswahrnehmung

Bei jeder Wahrnehmung ist denken, fühlen und wollen der eine Pol. Der Andere sind die Sinnesorgane. Sie nehmen das Äussere z. B. mit Augen und Ohren, das Innere z. B. mit den Organen des Eigenbewegung- und Wort-Sinns wahr. Also sind die Sinnesorgane keine passiven Apparate. Der Geist nimmt aktiv wahr und handelt entsprechend. Wenn uns dies nicht bewusst ist, sind wir beim Wahrnehmen nicht genügend aufmerksam.

Wahrnehmung 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. Alles wird wahrgenommen. Die Gedanken und Wahrnehmungen beeindruckend und lenken das Kind 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 genaue Sinneswahrnehmung und Schulung des Denkens kann viel erreicht werden.

Der Individualkörper des Kindes ist geschwächt. Es kann seine Gedanken und Sinneswahrnehmungen nicht fokussieren. Alles lenkt es ab. Es hat ein Aufmerksamkeitsdefizit.

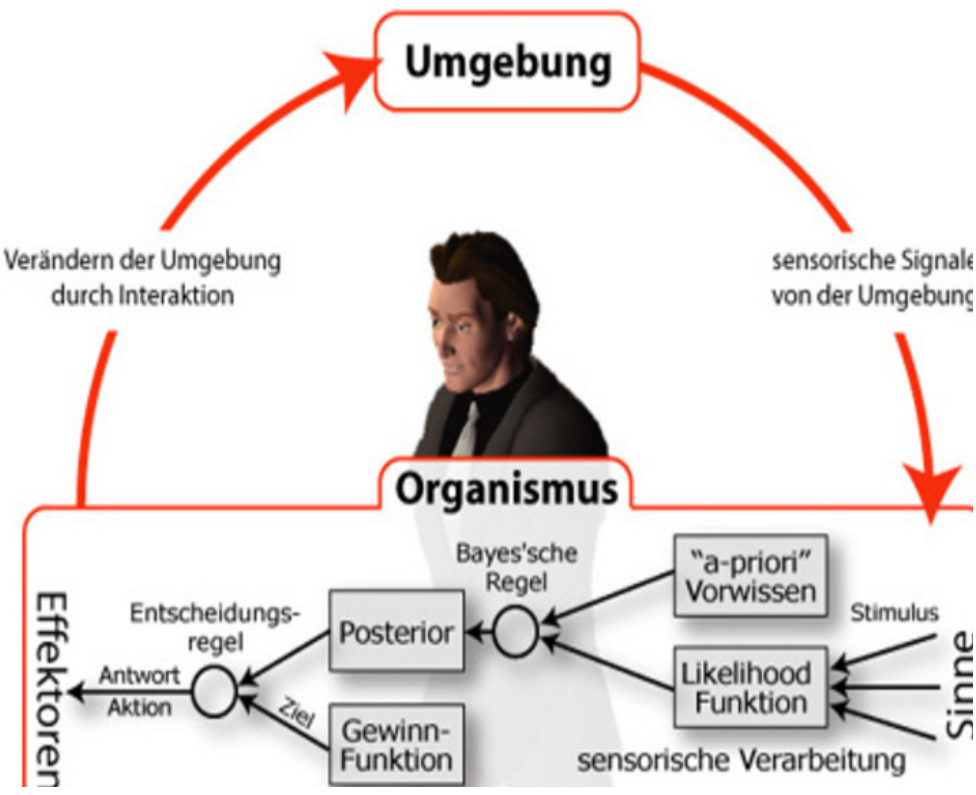
Von der Krankheit AD(H)S kann nur gesprochen werden, wenn alle 4 Körper betroffen sind. Der Mensch ist nicht mehr frei.

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.

Die Sinnesorgane sind keine passiven Apparate. Der Geist nimmt aktiv wahr und handelt entsprechend.



3. Übung: Empathie im Denken

Fühl dich auch im Anderen!

Nimm den unsichtbaren Menschen wahr!

Werde dir durch die Wahrnehmung deiner Individualkörper-Sinne immer bewusster, was der andere Mensch denkt und will, auch wenn er nichts sagt und macht!



Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN I. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NOTIG, GEISTESGEGENWÄRTIG IN DER GEGENWART ZU LEBEN.

Beobachtungen des Alltags

WIR WERDEN VON UNSEREM KÖRPER-BEWUSSTSEIN VIELFACH ABGELENKT UND SIND NUN NICHT MEHR GANZ ZENTRIERT.

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.

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

Empathie

Empathie im Geist entspricht im Körper der körperlichen Nähe.

Gefühl in der Geist-Seele entspricht im Seelen-Körper der Stimmung.

Sinnliche Wahrnehmung des Unsichtbaren

Der verkörperte Geist des anderen Menschen wird mit den drei Sinnen des Individualkörpers empathisch wahrgenommen.

Er erlebt den Geist und die Seele des Anderen. Er kann also direkt die Gedanken, die Gefühle und die Willensimpulse der anderen Individualität wahrnehmen.

Der Mensch hat die Fähigkeit auch im anderen zu sein. Auch diese noch unbekannteren Sinne können geschult werden.

Die Aufmerksamkeit auf den Anderen ist nötig, um empathisch zu sein.

Erst wenn der Mensch ganz zentriert ist, kann er aufmerksam wahrnehmen. Deshalb kann er nur bewusst empathisch sein, wenn er sich selbst und auch seine Umwelt - andere Menschen und andere Naturreiche - kennt und liebt.

Bsp. Werde dir bewusst, dass du bei einem dich faszinierendem Theaterstück in den Schauspielern und gleichzeitig auf

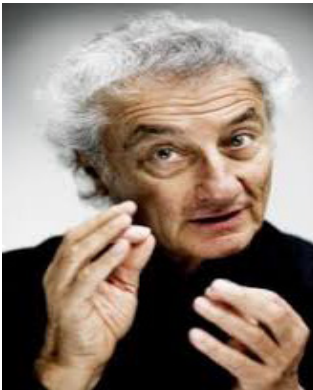
der Bühne und in dir bist.

Dadurch erlebst du auch direkt mit den unsichtbaren Sinnen des Individualkörpers, was die Schauspieler denken, fühlen und wollen. Die Sprache und Mimik unterstützen noch deine Erlebnisse.

Der Mensch schliesst nicht nur von seinen gedankendurchdrungenen Gefühlen auf die des Anderen. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers wird vergessen und der eigene Schmerz oder andere Leiden werden nicht mehr gespürt. Das Wichtigste ist die Fokussierung auf die Gedanken, Gefühle und Willensimpulse, die auf der Bühne vorgelebt werden.

Bsp. 1: Welches Individuum drückt sich durch seinen Willen, seine fühlenden Gedanken und durch seinen Sprachaufbau aus?

Dazu setzt du den Delta- oder Ich-Sinn ein.



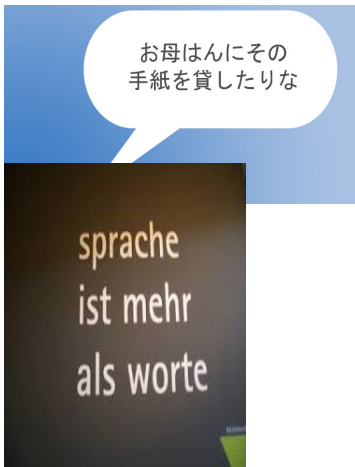
Bsp. 2: Welche gefühlsdurchdrungenen willenshaften Gedanken will die Person ausdrücken?

Dazu setzt du den Gedanken-Sinn ein.



Bsp. 3 Welche gefühlsdurchdrungenen willenshaften Gedanken will die Person mit ihrem Sprachaufbau ausdrücken?

Dazu setzt du den Wort-Sinn ein.



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

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 sinnliche Wahrnehmung.

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

Zuerst kann die Wahrnehmung noch vermischt mit Erinnerungsfetzen der sinnlichen Welt sein. Nachher kann das Bewusstsein davon schwinden.

Der Mensch kann aber auch eine unverfälschte sinnliche Wahrnehmung haben. Dann ist sie aber aus dem Geist gelenkt.

In der geistigen Welt gibt es nur die Gegenwart.

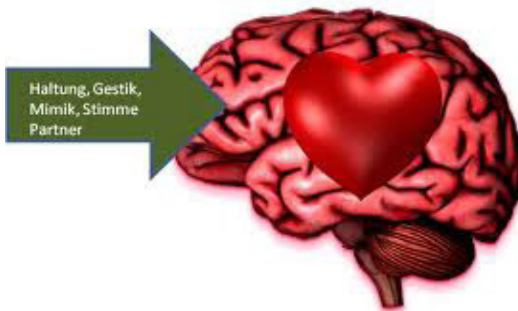
In dieser ist die Zukunft als Möglichkeit und alle Ereignisse der Vergangenheit gegenwärtig. Deshalb können zukünftige Ereignisse in Gedankenform wahrgenommen werden. Da sie noch nicht in der sinnlichen Welt verwirklicht wurden, sind es noch keine Tatsachen.

Texte und Bilder

Nur die Zentrierung ermöglicht die vollkommene, bewusste Empathie.

Wenn man seine spirituelle Praxis vertieft und den Schwerpunkt auf Mitgefühl und Weisheit setzt, begegnet man immer wieder dem Leiden anderer empfindungsfähiger Wesen. Und man entwickelt die Fähigkeit, es wahrzunehmen, darauf zu reagieren und tiefes Mitgefühl zu verspüren statt Apathie oder Ohnmacht.

Dalai Lama, Im Einklang mit der Welt



Nur tiefes Zuhören und mitfühlende Kommunikation können die falschen Wahrnehmungen abbauen, die die Wurzel aller Konflikte und Gewalt sind.

Thich Nhat Hanh



Mit dem Herzen mitfühlen

Analysieren wollen und können viele, mitfühlen und nachempfinden nur wenige.

Anna Politkowskaja

Der heilige Franziskus hat alles vorweggenommen, was unsere moderne Denkart an äußerster Weitherzigkeit und an Mitgefühl in sich birgt: die Liebe zur Natur, die Liebe zu den Tieren, den Sinn für soziale Verpflichtung, den Blick für die geistigen Gefahren des Wohlstandes und selbst des Besitzes.

Gilbert Keith Chesterton



Ein Kind in der Herzregion halten

Der ist nicht fremd, der teilzunehmen weiß.

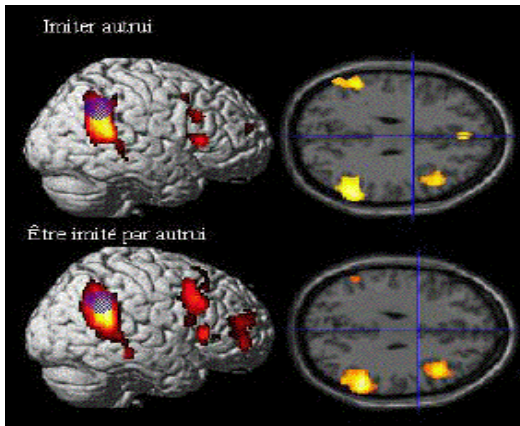
Johann Wolfgang von Goethe

Die Liebe und das Mitgefühl sind die Grundlagen für den
Weltfrieden – auf allen Ebenen.

Dalai Lama XIV

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

John Ruskin



Hirnstromaktivitäten bei Empathie

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

Bernhard Bueb



Eine Beschreibung der Empathie

4. Übung: Herz-Denken

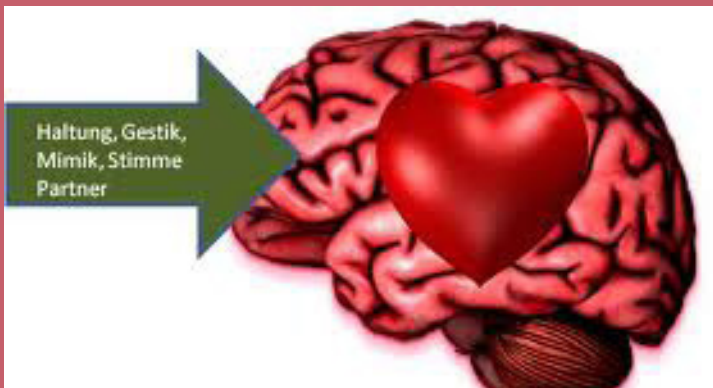
Denke und nimm mit Liebe wahr!

Denke ohne Egoismus!

Sei bei allem, was du denkst, und auch beim
Wahrnehmen in guter Stimmung.

Bestimme in Freiheit selbst, wann und wie du
denkst!

Bestimme in Freiheit selbst, wann und wie du
wahrnimmst!



Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN I. 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.

Beobachtungen des Alltags

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

WENN WIR ABGELENKT WERDEN, WIRD UNSER KÖRPERBEWUSSTSEIN WIEDER STÄRKER UND BESTIMMENDER. WIR SIND NUN NICHT MEHR GANZ ZENTRIERT. ABLENKUNG KANN DURCH NICHT GANZ BEWUSSTE 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 AUS-
SCHLIESSLICH 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.**

"SELBER-BEOBACHTEN" IST NICHT EIN GEDANKENLOSES WIE-
DERHOLEN 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 VERWURZEL-
TE BESCHREIBUNG MÖGLICH WIRD.

ERST MIT VERWANDELTEM BEWUSSTSEIN KANN KANN DER
MENSCH MIT HERZ DENKEN.

Charakterisierung

Wenn der Mensch in Freiheit und in Liebe denkt, kann vom Herz-Denken gesprochen werden. Ebenso kann der Mensch mit Herz-Wahrnehmen die Welt liebevoll sehen. Seine Herz-Gedanken machen uns die göttliche Welt sichtbar.

Wir sehen die Welt unverzerrt. Unser Egoismus ist in dieser Phase ausgeschaltet.

Das Herz-Denken ist ein aktives Denken des menschlichen Geistes. Der Mensch ist hell-bewusst. Das Denken ist dann auch ein Fühlen und Wollen. Weil nicht nur der Kopf im Zentrum steht, nennt der Mensch es "Herz-Denken". Die Gefühle sind ebenso wichtig wie die Gedanken.

Inspirationen aus der geistigen Welt können mit dem Herz-Denken so verarbeitet werden, dass sie zum eigenen Gedankengut werden. Dieses ist nicht von Assoziationen und illusionärem Denken bestimmt. Es entspricht den Tatsachen.

Achte auf deine Herz-Gedanken. Sie machen Gott in der Welt sicht- und erlebbar.

Das Herz-Denken wird auch als reines Denken bezeichnet.

Der Mensch ist im Körper. Der Körper bestimmt ihn aber nicht.

Zitate

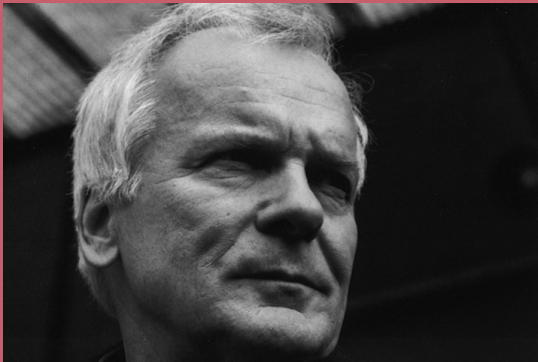
Eine Zukunft des Intellektes gibt es nicht. Andere Fähigkeiten, wie das Denken des Herzens, werden sich in der menschlichen Seele bei ihrem Wandel in die Zukunft hinein entwickeln.

Rudolf Steiner

5. Übung: Individuum

Nimm den Anderen als einmaliges Individuum ernst!

Nähere dich geistig-seelisch dem Individuum
des Schülers, des Teammitglieds und des
anderen Menschen und erkenne sein
Individuum immer besser!



Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DIE GRUNDSÄTZE DES I. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NÖTIG, IN DER GEGENWART ZU LEBEN. DIES GELINGT DEM MENSCHEN MEISTENS NICHT LANGE.

Beobachtungen des Alltags

NORMALERWEISE SIND WIR NICHT IMMER GEGENWÄRTIG. DESHALB KÖNNEN WIR UNS DEM I. LEITSATZES NUR ANNÄHERN. DENN WIR SIND OFT ABGELENKT UND VERLIEREN DADURCH UNSER BEWUSSTSEIN IM JETZT.

WÄHREND DER ABLENKUNG WIRD UNSER KÖRPERBEWUSSTSEIN WIEDER STÄRKER UND BEEINFLUSST UNSER TUN. IMMER WENN WIR ETWAS NICHT SELBST BEOBACHTET, GEDACHT, GEFÜHLT UND GEWOLLT HABEN, SIND WIR VOM VERGANGENEN BESTIMMT UND NICHT MEHR GEGENWÄRTIG. EBENSO BEEINFLUSSEN UNS DIFFUSEN AHNUNGEN. SIE KÖNNEN UNS BLOCKIEREN. EINE EXTRAPOLATION DER VERGANGENHEIT BILDET DANN EINE PSEUDO-ZUKUNFT.

ZUM GLÜCK BESTIMMEN DIESE PHASEN NICHT AUSSCHLIESSLICH UNSER BEWUSSTSEIN.

Das Leben besteht meistens aus einer Mischung von verschiedenen Bewusstseinszuständen. Es kann nur mit einem geistigen Bewusstsein abgeändert oder ergänzt werden. Der Mensch lebt in dieser Phase im Jetzt.

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

Egoismen sind nicht individuell

Lass dich nicht von den Schwächen und Egoismen der Menschen, d. h. dem „Allzumenschlichen“ ablenken! Das „Allzumenschliche“ gehört nur am Rande zum menschlichen Individuum, denn jeder Mensch kann seine Beherrschung irgendwie verlieren oder gestresst werden und dadurch vom Egoismus mehr oder weniger bestimmt sein. Dann prägen ihn seine seelischen Strukturen und körperlichen Muster. Eine Art von Egoismus kann z. B. die Eitelkeit oder der Stolz sein.

Der Mensch handelt nur als Produkt der Vererbung und Erziehung. Er vergisst, dass sein Ich-Kern sein Leben am stärksten bestimmen könnte. Sein Ego fühlt sich deshalb als Opfer. Er will und kann die Verantwortung für seine Taten nicht übernehmen. Sein Eigenwille ist schwach. Kurz in einem alten Bild gesagt: „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.“



Stolz

Rollen sind nicht das Individuum

Homo sociologicus



Karl... in der Schule!



Karl... in seiner Freizeit!

Wer ist Karl
wirklich?



Karl... mit seiner Familie!



Karl... bei der Arbeit!

Entfaltung des Individuums

Der Mensch kann aber auch aufwachen und präsent sein. Dann handelt er mit vollem Bewusstsein und erlebt mit seiner Empathie das Individuum des Anderen. Er nimmt dann die Selbstbestimmung und die Freiheit des Anderen wahr und unterstützt ihn, diese zu schützen.

**Talente entfalten -
als Individuum,
um erfüllt zu leben**

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 Wahrnehmung des anderen Individuums nicht möglich.



Der aufgewachte Mensch ist ein soziales Wesen.

Live-Erlebnisse

Die Zentralaufgabe der Schule ist es, den Schülern „Live-Erlebnisse“ zu ermöglichen. Dann nimmt der Mensch das andere Individuum wahr.

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

Auch 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 Wortsinns. 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 Eigenbewegungssinn 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 Tastsinn 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, stimuliert.

Diese Tatsache wird auf technische Weise auch durch die Spiegelneuronen im Gehirn bewiesen. Mit den Spiegelneuronen kann der Mensch Veränderungen der elektromagnetischen Felder des Anderen wahrnehmen. Er ist auch im Anderen.

Bei den Sinnen des Individualkörpers sind sie nötig, da der Mensch mit ihnen in den elektromagnetischen Feldern auf Distanz wahrnehmen kann.

Mediale Wiederholung

Bei einer medialen Wiederholung kann auf das Individuum des Anderen nur indirekt durch eigene Erfahrungen geschlossen werden, denn der Mensch wird nur mit dem Seh- und Gehörsinn am Bildschirm betrachtet. Deshalb

wird der Mensch von den Bildern und Klängen eines Films mehr berührt, wenn er auf einen grossen Erfahrungsschatz zurückgreifen kann. Die Action-Filme können oft ihre Spannung nur durch übertriebene, schnelle „Bewegungen“ aller Art halten.

Bei elektronischen Medien (Filme, CD usw.) bleibt, wenn der Mensch nichts sieht und hört, nichts mehr übrig. Der Mensch nimmt die Persönlichkeiten der Schauspieler, Sprecher und Sänger nicht mehr wahr, denn es wird nur der Seh- und Gehörsinn eingesetzt, der nun 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.

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 live erlebt werden kann.

Bei Live-Erlebnissen besteht die Möglichkeit am ehesten, dass

der Lehrer Veränderungen beim Schüler auslösen 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 selbst verglichen werden.
Ausschliesslich seine eigene Entwicklung ist zentral.

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

Thomas von Aquin

Er war kein Nominalist, der den Menschen im allgemeinen Geist aufgehen sah, sondern ein Realist. Für den Realisten ist der Geist ebenso real wie der sichtbare Körper. Der Kör-

per ist nur durch den Geist möglich, weil er ein Produkt des Geistes ist.

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

Heute

Auch heute kann der Mensch sich für den Materialismus als einzige Erklärung der Welt entscheiden oder vom individuellen Geist, der auch die Materie schaffen kann, überzeugen sein.

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

Jeder Mensch ist ein Individuum.

Der Mensch, das Individuum, ist Gottes Einfalt, ist einfältig
gewordene Gottheit.

Christian Morgenstern

Alles Schöne ist ein selbsterleuchtetes, vollendetes Individuum.

Novalis



Wenn das Individuum - wie Hebbel sagt - letzten Endes komisch ist - und es ist komisch -, so ist die Tragödie die höchste Form der Komödie.

Christian Morgenstern

Die vollendete sittliche Größe ist in keinem Individuum der Menschheit vorhanden, wird also nur gedacht und nirgends angeschaut.

Johann Wolfgang von Goethe

Der Dichter nehme nur soviel von einem Individuum, als notwendig ist, dem Gegenstand Leben und Wahrheit zu geben; das übrige hole er aus sich selbst.

Johann Wolfgang von Goethe

Was nicht originell ist, daran ist nichts gelegen, und was originell ist, trägt immer die Gebrechen des Individuums an sich.

Johann Wolfgang von Goethe



Ein bedeutendes Individuum weiß uns immer für sich einzunehmen, und wenn wir seine Vorzüge anerkennen, so lassen wir das, was wir an ihm problematisch finden, auf sich beruhen.

Johann Wolfgang von Goethe

Nur im Antlitz tritt das Ich in Erscheinung. Der Leib bezeichnet mehr das Geschlecht als die Person, die Gattung mehr als das Individuum.

Joseph Joubert

6. Übung: Assoziationen - Gedanken

Werde dir den Un- terschied von Akti- vität und Passivität bewusst!

Betrachte den Unterschied zwischen
Assoziationen und aktivem Denken!

Beobachte den Unterschied zwischen
Assoziationen, die uns etwas zeigen wollen, und
Assoziationen, die uns ungefragt belasten.



Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN I. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NÖTIG, GEISTEGEGENWÄRTIG IN DER GEGENWART ZU LEBEN.

Beobachtungen des Alltags

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

ZUM GLÜCK BESTIMMEN DIE ZUSTÄNDE, DIE DURCH ABLENKUNG ENTSTEHEN, NICHT AUSSCHLISSLICH UNSER BEWUSSTSEIN.

Das Leben besteht meistens aus einer Mischung von verschiedenen Bewusstseinszuständen.

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

Charakterisierung der Assoziationen

Die Assoziationen können in zwei Gruppen unterteilt werden. Die einen wollen den Menschen fördern, die anderen ihm schaden.

Göttliche Assoziationen

Assoziationen sind eine Gedankenstruktur. Sie sind eigene oder fremde Gedanken, die in der Vergangenheit bereits gedacht wurden.

Sie prägen den Menschen. Weil dies auf der Welt schon von Vielen oft "herunter gespulte" Gedankeninhalte sind, haben wir es mit Strukturen zu tun. Wenn mit ihnen auch Gefühle verbunden sind, sprechen wir von Emotionen.

Wenn wir von aussen geprägt werden, ist die Freiheit nicht vorhanden. Der Wille der Wesen, die mit dem Menschen gute Absichten haben, ist die treibende Kraft. Gott oder die geistige Welt lenkt und bestimmt uns.

Anti-göttliche Assoziationen

Wenn die Assoziationen automatisch an die Oberfläche kommen, können sie kalt, intellektuell oder emotionell sein.

Der Wille der Wesen, die etwas Schlechtes mit dem Menschen vorhaben, ist die treibende Kraft. Dann lenkt und bestimmt uns die anti-geistige oder untersinnliche Welt.

Häufig wird der Mensch von Sorgen überschwemmt, die nie in diesem individuellen Leben eintreffen müssen.

Die Statistik und der Vergleich mit anderen Menschen diktiert uns ("Der Andere kann dies besser." "Im Schnitt ist es so." "Ich bin der Beste usw. ")

Bleiben die Assoziationen ungefragt im Gedächtnis, wird von der "Gedankenmühle" oder vom "Mindfuck" gesprochen.

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

Assoziative Einteilung der Menschen

Bemerke, dass der Mensch die Anderen sehr schnell in Gruppen der Schüchternen, der Dominanten, der Redseligen, der Reichen usw einteilt. Oft wird der Mitmensch abschätzig mit einem Tier verglichen ("Er ist ein Schwein, Esel usw." "Er handelt wie ein Triebmolch.")

Wenn der Mensch "Loch" hört, bekommt er Assoziationen:
Manche denken an Zündloch, manche an Knopfloch und manche an Göbbels.

Kurt Tucholsky

Assoziationen als Grundlage der Wahrnehmung

Sind die Gedanken alte Strukturen, nimmt der Mensch seine Umgebung nicht objektiv wahr. Emotionen und Assoziationen können seine Wahrnehmung beeinflussen. Es wird nur gesehen, was der Mensch gewohnt ist und will.

- Alle optischen Täuschungen gehören zu solchen illusorischen Wahrnehmungen.
- Ein Militärpilot landet im Flugsimulator, obwohl eine riesige Zivilmaschine ihm den Weg versperrt.

Kommentar: Auf einem Militärflugplatz gibt es keine Zivilflugzeuge. Also sieht der Militärpilot sie auch nicht und landet.

Charakterisierung des ganzheitlichen Denkens

Denken ist nur freiwillig, also in Freiheit, möglich.

Es muss selbst getan werden, sonst geschieht nichts. Es muss mit dem ganzen Menschen gedacht werden, die Gefühle und der Eigenwille sind involviert. Der ganze Mensch muss beim Denken engagiert sein, sonst geschehen unmenschliche Handlungen.

Bei einer gewissen Stufe der Selbstentwicklung kann der Mensch zwischen Denktakt und Denkinhalt unterscheiden.

Er ist sich bewusst, dass er selber denken muss, um auf unverfälschte Resultate zu kommen. Er erlebt, dass es die

Wahrheit gibt. Dann zeigt das Geistige sich im Physischen.

Theorien sind nicht die Wahrheit

Interpretationen können nützliche Theorien sein, welche die Natur so manipulieren, dass das Leben anders wird. Es muss aber beachtet werden, dass der Mensch damit in die unsinnliche Welt kommt und Kräfte gebraucht, welche die Sinneswelt und mit ihr den Menschen zerstören können. Ein synthetisches Mittel gegen Unkraut vergiftet auch das Trinkwasser, die nützliche Atomenergie kann auch als zerstörerische Atombombe benutzt werden usw.

Das tägliche Leben kann damit jedoch auch erleichtert werden. Erleichterung ohne Zerstörung geschieht nur, wenn sich der Mensch weiterentwickelt. Dann setzt er nur Mittel ein, welche der Natur nicht schaden, auch wenn sie mehr kosten sollten.

Ohne Weiterentwicklung fühlt sich der Mensch heute als intelligentes Tier. Er streitet die menschliche Freiheit ab. Als Esoteriker schwärmt er und als religiöser Fundamentalist will er sein Weltbild den anderen aufzwingen.

Zitate

Des Menschen Sehnsucht geht dahin, ein Ganzes und Vollkommenes zu erkennen.

*

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

*

Die größte Wohltat, die man einem Menschen erweisen kann,
besteht darin, daß man ihn vom Irrtum zur Wahrheit führt.

*

Wahrheit ist die Übereinstimmung von Denken und Sein.

Alle Zitate von Thomas von Aquin (1224 - 1274), italienischer
Philosoph und Dominikanerpater

"Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile."

Gekürzte Form eines Originalzitat nach Aristoteles

Man muß sich der Idee erlebend gegenüberstellen können;
sonst gerät man unter ihre Knechtschaft.

Rudolf Steiner

Ich verstehe unter Geist die Kraft der Seele, welche denkt und
Vorstellungen bildet.

Aristoteles

Unsere Anschauung von der Vollkommenheit des Ganzen
ist die, daß es auf der besonderen Vollkommenheit jedes
einzelnen Individuums beruht.

Rudolf Steiner

Erkenntnis und Wahrheit sind die Mittel, um frei zu werden.

Rudolf Steiner

Ganzheitliches Denken als Grundlage der Wahrnehmung

Der Mensch nimmt mit ihm gegenwärtig, exakt, objektiv
wahr, was sich ihm jetzt zeigt.

Er lebt in der Gegenwart und lässt sich nicht ablenken.

Charakterisierung des intellektuellen Denkens

Das intellektuelle Denken ist eine Mischung von Assoziationen
und Denken,

Immer wenn wir auf Autoritäten aufbauen, die wir durch
eigenes Denken nicht geprüft haben, wiederholen wir auch
als Wissenschaftler "Glaubenssätze", ohne es zu merken.
Dann denken wir nicht, sondern wiederholen nur Theo-
rien von anderen. Bei einfachen Leuten ist dieser Vorgang

offensichtlich, weil sie nicht gut gelernt haben, intellektuell zu denken. Bei Wissenschaftlern kann diese intellektuelle Vorgehensweise oft so gut begründet werden, dass eine grosse ganzheitliche Denkfähigkeit nötig ist, um die Widersprüche aufzudecken.

Zitate

Gott bewahre mich vor jemand, der nur ein Büchlein gelesen hat.

Thomas von Aquin

Es gibt drei Dinge, die sich nicht vereinen lassen: Intelligenz, Anständigkeit und Nationalsozialismus. Man kann intelligent (intellektuell, Anmerkung des Verfassers) und Nazi sein. Dann ist man nicht anständig. Man kann anständig und Nazi sein. Dann ist man nicht intelligent. Und man kann anständig und intelligent sein. Dann ist man kein Nazi.

Gerhard Bronner

Sprich nie von Grenzen der menschlichen Erkenntnis, sondern nur von den Grenzen der deinen.

Rudolf Steiner

Das intellektuelle Denken als Grundlage des Wahrnehmens

Oft nimmt der Mensch die Welt ohne Gefühle wahr, weil er gelernt hat, dass Gefühle die Wahrnehmung verfälschen. Er ist stolz, etwas zu sehen, was Andere nicht bemerken. Er ist von Vorurteilen geprägt, ohne es zu realisieren. Der Vergleich mit Anderen ist ihm wichtig.

Der Mensch vermischt seine Gedanken oft mit seinen Wahrnehmungen und lässt sich bewusst von seinen Gefühlen nicht berühren..

7. Übung: Die drei Sinne des Individualkörpers

Setze auch die noch unbekanntenen Sinne ein!

Nimm die Individualität (Ich, Delta) des Anderen wahr!

Nimm die Gedanken, Gefühle und Willensimpulse des Anderen wahr!

Nimm den Inhalt der Sprache wahr!



Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN I. LEITSATZ ZU VERWIRKLICHEN, IST ES NÖTIG, GEISTEGEGENWÄRTIG IN DER GEGENWART ZU LEBEN.

Beobachtungen des Alltags

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

Das Leben besteht meistens aus einer Mischung von verschiedenen Bewusstseinszuständen. Wenn das Bewusstsein vom Körper frei ist, können die alltäglichen Beobachtungen noch geändert oder ergänzt werden.

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

Sinneswelt



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

Es gibt neben der sichtbaren Welt auch Wahrnehmungen mit den Sinnen des Individualkörpers der unsichtbaren und unhörbaren Welt.

Individualitätssinn

Darunter gehören die Sinneswahrnehmungen des Individualitätssinnes, mit dem man die Individualität - den Kern - des Anderen wahrnimmt.

Deshalb ist es eine wichtige Aufgabe der Schule, die Individualitäten zu fördern. Die Möglichkeit zur Freiheit muss da sein. Dies kann z. B. im Lernatelier und den freiwilligen Kursen geschehen. Die Lern- und Sozialformen der ganzen Schule müssen bewusst neu überdacht und eingerichtet werden. Es muss ermöglicht werden, dass die Potenziale der Schüler sich entfalten können.

Erwachsene wie Kinder müssen ihr Potenzial entfalten können und in ihren Rechten und Pflichten ernst genommen werden.

Bsp. Wenn die Erwachsenen auch auf die Förderung des Sozialen achten, wird die Pflichterfüllung immer leichter, weil ein sozialer Mensch sich in eine Gruppe gut eingliedert.

Gedankensinn

Mit dem Gedankensinn können die Gedanken, Gefühle und Willensimpulse des Anderen wahrgenommen werden.

Aus diesem Grund ist auf das folgerichtige Denken, auch wenn es noch nicht zu äusseren Handlungen wie sprechen, bewegen usw. führt, zu achten. Ebenso sind die unhörbaren Gefühle und Willensimpulse wichtig.

Deshalb muss die Lehrperson ein Spezialist der Wahrnehmung

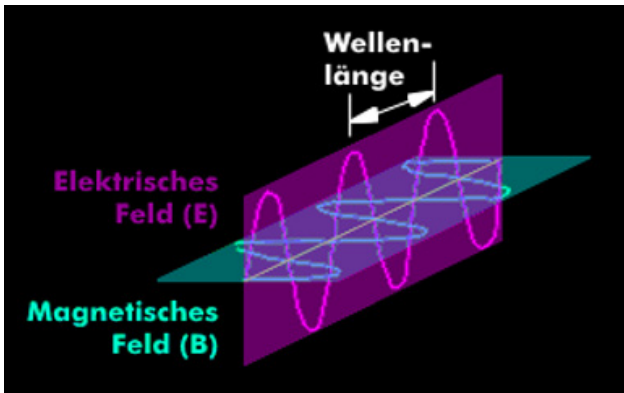
und Erzeugung von Stimmungen sein. Das Gleiche gilt für jede Art von Bewegungen und der Ernährung.

Sprachsinn

Der Sprachsinne ermöglicht uns, die Sprache als sinnvolles "Gebilde", das gedankendurchsetzt ist, zu erleben. Sie dient nicht nur der Information, sondern drückt auch Gefühle und Willensimpulse aus. Mit der Sprache können wir uns auf vielfältigste Weise offenbaren.

Deshalb muss der Lehrer sehr gut auf alle Sprachäußerungen achten. Die Pflege der Sprachen ist in der Schule sehr wichtig.

Technische Interpretation



Die technische Interpretation zeigt elektromagnetische Felder in denen wahrgenommen wird.

Wie die Bewegung mit dem Strom erklärt werden kann, ist es auch möglich die Sinneswahrnehmungen nur mit den Strukturen der elektromagnetischen Felder zu erklären.

Die menschliche Sinneswahrnehmung ist die geistige Tätigkeit des Individuums. Es wird von der Sinneswelt berührt. Diese Wahrnehmung kann nicht mit den elektromagnetischen Feldern erklärt werden.

Der Mensch ist sich aber meistens nicht bewusst, dass er mit der Technik die wahrnehmbare Welt so erklärt, dass sie dadurch etwas Anderes als wir mit unseren menschlichen Sinnen wahrnehmen wird. Die künstlichen Sinne sind elektronische Apparate, die mit untersinnlichen Kräften konstruiert werden und mit dem Modell des Elektromagnetismus erklärt werden können.

Da der lebendige Mensch über die Nerven mit einer toten Maschine verbunden werden kann, funktionieren diese künstlichen Sinne mit viel Willensanstrengung des Menschen.

Die untersinnliche Welt wird durch den menschlichen Willen, der zur übersinnlichen Welt gehört, an die geistige Welt angekoppelt. Der Mensch verbindet sich durch sein Training bewusst mit dem Computer. Dadurch profitiert er von den unzähligen Informationen, der Schnelligkeit und der Fehlerlosigkeit der Technik.

Nur darf der Fehler nicht gemacht werden, die natürlichen Sinne mit den künstlichen zu erklären..

Jede Passivität und Bequemlichkeit des Menschen führt von der Sinneswelt weg und in die untersinnliche Welt. Er wird dann zum manipulierbaren Roboter.

Anti-göttliche Welten





In der heutigen Welt kommt der Mensch meistens in den Einfluss einer Sphäre, in der durch äussere Bilder und Töne die Assoziationen, Emotionen und eine maschinelle Motirik angeregt werden. Der Mensch handelt ohne seinen Willen und erschrickt von Zeit zu Zeit, was durch ihn an Negativem auf die Erde gekommen ist.

Diese Späre gehört zur untersinnlichen Welt und ist unsichtbar.

8. Übung: Entwickle dich als
Mensch weiter!

Übe regelmässig!



Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN I. 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.

Beobachtungen des Alltags

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

WENN WIR ABGELENKT WERDEN, WIRD UNSER KÖRPERBEWUSSTSEIN WIEDER STÄRKER UND BESTIMMENDER. WIR SIND NUN NICHT MEHR GANZ ZENTRIERT. ABLENKUNG KANN DURCH NICHT GANZ BEWUSSTE SINNESWAHRNEHMUNGEN, DURCH ASSOZIATIONEN, DURCH EMOTIONEN UND DURCH UNBEWUSSTE MOTORIK ERFOLGEN. IMMER WENN WIR ETWAS NICHT SELBST BEOBACHTET, GEDACHT UND GEFÜHLT HABEN, LEBEN WIR IN DER VERGANGENHEIT. EBENSO BEFINDEN WIR UNS BEI DIFFUSEN AHNUNGEN, DIE UNS BLOCKIEREN, IN EINER

PSEUDO-ZUKUNFT. UNSER EGOISMUS MISCHT SICH WIEDER IN DIE BEOBACHTUNGEN EIN UND VERFÄLSCHT SIE.

ZUM GLÜCK BESTIMMEN DIESE ZUSTÄNDE NICHT 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.

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

Das Menschliche der Erde



Die menschlichen Formen sind unzählbar individuell und schön. Jeder Mensch zeigt, dass er durch gezielte Kräfte von geistigen Wesen und seine Mitarbeit entstanden ist. In diesen Formen kann sich das menschliche Leben und Selbstbewusstsein auf der Erde entfalten. Sie sind Voraussetzung für das Leben und die menschliche Freiheit.

Die Evolution

Eine heutige, bildhafte Darstellung der Evolution:



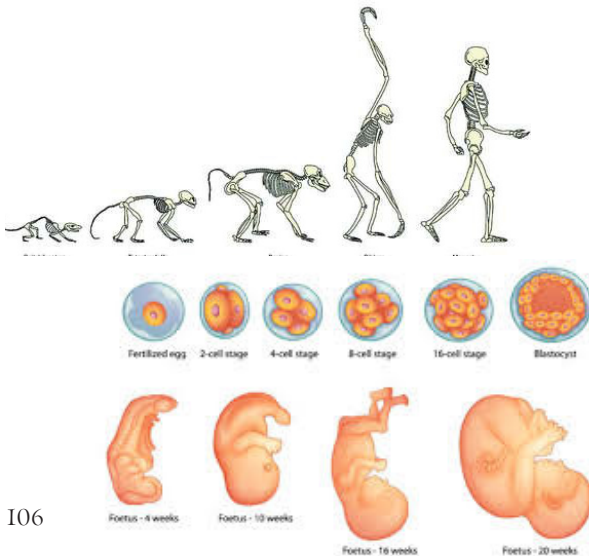
Ein Zitat aus dem Mittelalter:

Der Mensch ist das Ziel der gesamten Schöpfung.

Thomas von Aquin (1224 - 1274),

Die Evolution des Körpers

Die Evolution des Körpers sind lange Prozesse, welche die Basis schaffen, dass der Mensch seinen Geist selbst aktiv weiterentwickelt.





Huftier in einer Höhle vor ca. 30 000 Jahren gemalt



Sehr alte Schädel

Die Evolution des Geistes

Die Evolution des Körpers brauchte es, dass der Mensch das Werkzeug zur Freiheit erhält. Er besitzt nun z. B. ein grosses Hirn in einem festen Körper. Diese natürliche Evolution dauerte eine sehr lange Zeit. Erst seit ein paar hundert Jahren sind immer mehr Menschen fähig, ihre eigene Selbstentwicklung in die Hand zu nehmen. Dann gilt: Der Mensch kann nun schöpferisch - bewusst kreativ - sein und sich nicht mehr als fremdbestimmtes Opfer fühlen.

Über diese Fakten hat auch schon im Mittelalter der berühmte Philosoph und Mönch Thomas von Aquin philosophiert.

Das Sittliche setzt das Natürliche voraus!

Thomas von Aquin

Wenn der Mensch unterläßt zu tun, was er vermag, und einzig Hilfe erwartet von Gott, dann scheint er Gott zu versuchen.

Thomas von Aquin

Schule

Die Schulen müssen ein Ort zur Potenzialentfaltung werden.

Schon Rudolf Steiner baute als Pädagoge auf den Pfeilern Freiheit und Selbstentwicklung der Lehrer auf. Durch das Unterrichten¹ ermöglicht er die Entwicklung und Entfaltung des Schülers. Der Entwicklungsgedanke stand schon vor ca. 100 Jahren bei allen Reformpädagogen im Zent-

¹ Wissen vermitteln und Formen geben

rum. Die neusten Ergebnisse der Hirnforscher bestätigen wissenschaftlich die Notwendigkeit der Umgestaltung der Schulen in Richtung Potenzialentfaltung. So bestätigt der Hirnforscher Lutz Jäncke ², dass die Kreativität nur in einer meditativen Stimmung möglich ist.

Auf die Schule übertragen heisst das, dass die Lehrer dafür sorgen müssen, dass die Schüler zufrieden sind und gern, stressfrei, ohne Vergleichsdruck und angstfrei lernen können.

Zur bewussten Potenzialentwicklung

Sie ist heute überall, auch in der Schule nötig. Nur die Potenzialentwicklung aller Menschen kann eine Zukunft auf der Erde ermöglichen. Wenn wir so weiterleben wie bisher, stossen wir sehr bald auf physische Grenzen und verunmöglichen das Weiterleben.

Die Menschen können heute durch den Missbrauch der Technik die Erde vergiften, das Klima verschlechtern und die ganze Welt zerstören.

Antike und Mittelalter

Schon in der Antike und im Mittelalter wurde über die Potenzialentwicklung philosophiert:

Es gibt Dinge, die wir lernen müssen, bevor wir sie tun können.
Und wir lernen sie indem wir sie tun.

Aristoteles

² Neuropsychologe und kognitiver Neurowissenschaftler in Zürich

Nichts gelingt gut, was man nicht mit Freude vollbringt.

*

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

Thomas von Aquin

18./19. Jahrhundert

Im 18./19. Jahrhundert beschäftigten sich grosse Denker damit, was zu einer optimalen, menschlichen Entwicklung nötig ist:

Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.

Johann Wolfgang von Goethe (1749 -1832)

Alles, was uns begegnet, lässt Spuren zurück. Alles trägt unmerklich zu unserer Bildung bei.

Johann Wolfgang von Goethe (1749 -1832)

Man kann ohne Liebe Holz hacken, Ziegel formen, Eisen schmieden, aber man kann nicht ohne Liebe mit Menschen umgehen.

Leo Tolstoi (1828-1910)

Das Leben bildet.

Johann Heinrich Pestalozzi (1746 - 1827)

Die Wahrheit ist eine Arznei, die angreift.

Johann Heinrich Pestalozzi (1746 - 1827)

Ihr müßt die Menschen lieben, wenn ihr sie verändern wollt.

Johann Heinrich Pestalozzi (1746 - 1827)

20. Jahrhundert

Im 20. Jahrhundert versuchten Rudolf Steiner und mit ihm die anderen Reformpädagogen mit ihrer Pädagogik die Potenzialentwicklung zu ermöglichen:

Das Wissen hat nur dadurch Wert, daß es einen Beitrag liefert zur allseitigen Entfaltung der ganzen Menschennatur.

Rudolf Steiner (1861-1925)

Dem Kind gehört der erste Platz und der Lehrer folgt ihm und unterstützt es. Er muss auf seine Aktivität zugunsten des Kindes verzichten. Er muss passiv werden, damit das Kind aktiv werden kann.

Maria Montessori (1870-1952)

Heute

Heute müssen zur Potenzialentwicklung die Formen zur Entfaltung der Schüler noch individueller werden:

Wer die Vielfalt negiert, weil er glaubt, individualisierter Unterricht sei nicht realisierbar, der hat als Pädagoge kapituliert, damit wird die Vielfalt unter den Kindern aber nicht aus der Welt geschaffen.

Remo Largo (* 1943, ein Schweizer Kinderarzt und Autor von Sachbüchern zur Erziehung)

Lernen soll im 'Haus des Lernens' als ganzheitliches, umfassendes Geschehen verstanden werden. Hierzu gehören neben dem Lernen als Erwerb von Wissen und Können auch soziales und moralisches Lernen und das Einüben von Handlungskompetenz..

Bildungskommission NRW: Zukunft der Bildung - Schule der Zukunft 1995

Bildung hilft uns, das zu entwickeln, was in uns steckt. Jeder kann etwas, und jeder braucht die Chance, seine Fähigkeiten zu steigern und Anerkennung zu erfahren.

Bundespräsident Christian Wulff, "Zukunft durch Bildung - Deutschland will's wissen"

Entwicklung des Menschen

Der Mensch erlebt seinen Geist nur, wenn er aktiv ist. Er kann aktiv im Jetzt leben, Aufmerksamkeitsmeditationen

üben usw. Dann erfährt er, dass das Denken aus dem Denkakt und dem Denkinhalt besteht. Beim Denkakt muss der Mensch immer aktiv Gedanken "schöpfen". Es existiert kein Denkakt, wenn der Mensch nicht denken will. Er muss dazu intrinsisch motiviert sein.

Mit dem Denkakt lebt der Mensch schon in der geistigen Welt,
ohne es zu wissen.

Der Denkinhalt ist für alle gleich. Sonst wäre z. B. für einen Chinesen 3 x 3 nicht dasselbe wie für einen Europäer. Betrug ist überall auf der Erde nichts Positives. Wahrheit gäbe es nicht, obwohl viele daran zweifeln.

Der Denkinhalt kommt bei der "Gedankenmühle" verzerrt in unser Bewusstsein, ohne dass wir es wollen. Er ist oft mit Gefühlen der Angst durchsetzt. Wir machen uns deshalb oft unberechtigter Weise Sorgen.

Wenn wir körperunabhängig, werden, aber noch im Körper sind, haben wir die Freiheit errungen und sind nicht abhängig von irgend Etwas. Wir sind in der geistigen Welt, welche die sinnliche Welt durchdringt.

In diesen Phasen legen wir den Egoismus ab und überwinden ihn.

Unser ganzes Leben kann als Übungsfeld aufgefasst werden, um diese Phasen auszudehnen. Es gibt aber auch verschiedene Übungen, die uns beim Erreichen dieses Ziels unterstützen.

In der Delta pädagogischen Hauptübung wird die geistige

Weiterentwicklung genauer beschrieben



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 (im Gehen) ihre Ideen entwickelt. Auch heute wird einem beim Gehen vieles klar.

Das Gehen aphoristisch:

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

eine aufrechte Haltung, präzise Wahrnehmungen und ein körperunabhängiges Denken (geistige Gedanken).



Gedanken austauschen

Menschliche Ernährung

Heute ist es wichtig, sich mit seinem ganzen Körper zu verbinden. Der Mensch darf sich aber nicht in seine Abhängigkeit begeben.

Dies erreicht der Mensch nur durch seine aktive Bewusstseinsentwicklung. Mit welcher Ernährung er sich mit der sichtbaren Materie verbindet, kann nur er selbst entscheiden.

Zitate und Bilder

Zur Freiheit gehört es, abwechselnd zu regieren und regiert zu

werden.

*

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

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

Mensch auf dem Wege" heißt einer deswegen, weil er zur Glückseligkeit strebt, "Mensch am Ziel" aber heißt einer deswegen, weil er die Glückseligkeit schon erreicht hat.

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

Erkenntnis und Wahrheit sind die Mittel, um frei zu werden.

Rudolf Steiner

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

Rudolf Steiner

Niemand ist frei, der über sich selbst nicht Herr ist.

Matthias Claudius

Der Gütige ist frei, auch wenn er ein Sklave ist. Der Böse ist ein
Sklave, auch wenn er ein König ist.

Augustinus

Kein Mensch muss müssen.

Gotthold Ephraim Lessing

Mach das Beste aus dir, etwas Besseres kannst du nicht tun.

Ralph Waldo Emerson

Nicht um meinen Bruder zu besiegen, suche ich Kraft, sondern
meinen größten Feind, mich selbst.

Indianische Weisheit

So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende
Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist
ohne Übung.

Leonardo da Vinci

Wer selber scheinen will, wird nicht erleuchtet.

Laotse

Mit all der Mühe, mit der wir manche unserer Fehler verbergen,
könnten wir sie uns leicht abgewöhnen.

Michelangelo

Jeder Mensch ist ein Künstler.

Joseph Beuys

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese
Welt.

Mahatma Gandhi

In jedem lebt ein Bild dessen, was er werden soll. Solang er dies
nicht ist, ist nicht sein Friede voll.

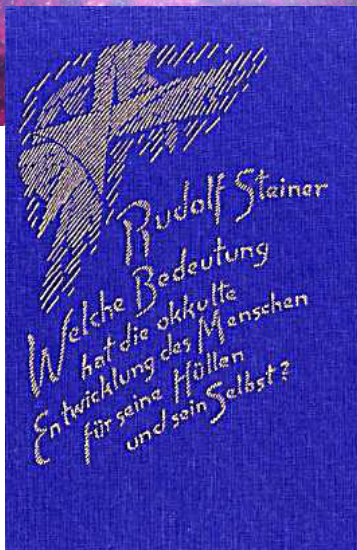
Angelus Silesius

„Was wir mit dem Körper tun,
das tun wir um des Geistes,
und was wir mit dem Geist tun,
um der Seele willen.“

Hans-Ulrich Rieker

Durch die Bewusstseinsentwicklung sprengt der Mensch Raum und

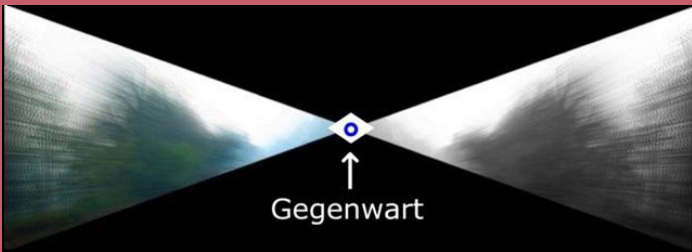
Zeit. Er wird sich klar, dass das Weltall nur eine sehr grosse Hülle ist und auch als Makrokosmos zum Menschen gehört.



9. Übung: Zeit

Wechsle so oft wie möglich in die ewige Gegenwart!

Beobachte aufmerksam das Wahrnehmen
und damit auch das Denken im Jetzt!
Mach dir eine Vorstellung der Gegenwart!



Beobachtungen mit körperunabhängigem Bewusstsein

UM DEN I. 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.

Beobachtungen des Alltags

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

WENN WIR ABGELENKT WERDEN, WIRD UNSER KÖRPERBEWUSSTSEIN WIEDER STÄRKER UND BESTIMMENDER. WIR SIND NUN NICHT MEHR GANZ ZENTRIERT. ABLENKUNG KANN DURCH NICHT GANZ BEWUSSTE SINNESWAHRNEHMUNGEN, DURCH ASSOZIATIONEN, DURCH EMOTIONEN UND DURCH UNBEWUSSTE MOTORIK ERFOLGEN. IMMER WENN WIR ETWAS NICHT SELBST BEOBACHTET, GEDACHT UND GEFÜHLT HABEN, LEBEN WIR IN DER VERGANGENHEIT. EBENSO BEFINDEN WIR UNS BEI DIFFUSEN AHNUNGEN, DIE UNS BLOCKIEREN, IN EINER

PSEUDO-ZUKUNFT. UNSER EGOISMUS MISCHT SICH WIEDER IN DIE BEOBACHTUNGEN EIN UND VERFÄLSCHT SIE.

ZUM GLÜCK BESTIMMEN DIESE ZUSTÄNDE NICHT 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.

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

Wahrnehmen

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

Die Werkzeuge des Körpers (z.B. Sinnesorgane und Nerven) können mit der Richtung von unten nach oben bezeichnet werden. Von oben nach unten schlägt wie ein Blitz das individuelle Denken des Menschen und das fremdbestimmte Denken Gottes ein. Erst mit dem Denken und dem Körper nehmen wir etwas wahr. Der Geist (kommt von oben) ist mit dem Körper - der Materie - im Leben auf der Erde verbunden. Die Materie des Körpers ist das Werkzeug des Menschen. Materie ist kondensiertes Licht.

Das Wahrnehmen kann sehr genau im Jetzt mit den 12 Sinnen erfolgen. Dazu braucht es aber zu Erfassen der Welt das gegenwärtige Denken des individuellen Menschen. Das vergangene Denken kann den Menschen in die Irre führen. Z.B. optische Täuschungen zeigen uns, dass mit einem Denken, das uns täuschen will, wir unmögliche Gebilde sehen. Auch Aussagen in Polizeiakten führen uns vor Augen, wie ungenau oder sogar falsch unsere Beobachtung sein kann.

Gewollte gegenwärtige Gedanken

Gedanken sind geradlinig, klar und schnell. Sie sind willenshafter Natur und Ergreifen unseren Körper mindestens im Hirn.

Unser ewiger Kern ist ein freies, individuelles Willenswesen, das frei wahrnehmen, frei denken, frei fühlen und frei wollen kann.

Im Jetzt "schlagen" die Gedanken wie ein Blitz in unseren Körper von oben ein. Werden sie von uns in die Erinnerung gehoben, können wir im Jetzt die in der Vergangenheit gedachten Gedanken und Wahrnehmungen in unser Gedächtnis holen. Dann kommen sie von links aus der Vergangenheit und werden in der Gegenwart erinnert. Sie kommen also von links und gehen nach rechts. Durch das gegenwärtige Denken und Wahrnehmen bekommen wir durch unser Erlebnis Vertrauen in die Gegenwart des Geistes.

Auf der Erde erringen wir unseren individuellen Geist. Wir werden zum individuellen, freien Menschen.

In unserem Körper geschieht Vieles körpergestützt automatisch, also unfrei. Solange die anti-göttlichen Wesen unseren Körper nicht phasenweise ergreifen und missbrauchen, sind es göttliche Wesen, die uns leiten. Beim göttlichen Einfluss ist der Mensch noch ein unfreies, nicht individuelles Wesen, das im göttlichen Schoss aufgehoben ist.

Denken können aber auch das Leben stark prägende Assoziationen sein. Diese kommen dann aus der Vergangenheit und sind Gedanken, die andere schon gedacht haben und die zum Teil ohne unseren Willen erinnert werden. Wir müssen also unterscheiden lernen zwischen selbstgedachten und "Wiedergekäuten" Gedanken. Wir müssen merken, welche Gedanken Assoziationen sind. Sie können sich selbst ungewollt in unser Gedächtnis drängen und uns beeinflussen können, wenn sie von den anti-göttlichen Wesen kommen.

Schon gedachte Gedanken, die wir bewusst neu, also selbst denken sind Assoziationen, die wir wieder zu unseren Ge-

danken machen. Wir müssen ja nicht alles selbst erfinden, sollten aber alle Gedanken, die uns prägen, selber neu denken.

Uns muss bewusst werden, dass gegenwärtige Gedanken eine reale Macht sind. Sie können sich auf der Erde durch Taten zeigen. Diese Gedanken sind nicht "frei". Wir haben zwar die Freiheit sie zu denken und sie auf der Erde sichtbar zu machen, sind sie aber gedacht, gehören sie schon zu den unsichtbaren Tatsachen der Welt.

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

Der "Gedächtniskörper"

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

Das Ultra-Kurzzeitgedächtnis

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 Wahrnehmungen und Gedanken Platz machen. Das Ultra-Kurzzeitgedächtnis ist noch nicht im Körper "verankert".

Gegenwart des Geistes

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

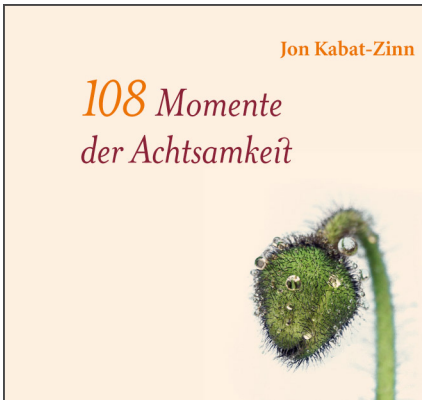
Entweder beobachtest du deine vergangene Tätigkeit oder du bist im Jetzt aktiv.

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

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

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:

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

zweiköpfigem Drachen.

Raum-Zeitkontium

Seit Einstein hat der Mensch gelernt, dass vom Raum-Zeitkontium gesprochen werden muss. Es gibt den Raum ohne Zeit nicht. Er wird mit 4 Dimensionen bezeichnet. 3 räumliche Dimensionen und die Zeit.

Zeitempfindung im Kontinuum

Die "lebendige Zeit" existiert ohne menschlichen Innenraum oder Geist-Seele im lebendigen Körper nicht. Sie wird je nach Alter, Wachstumskräften und Situation länger oder kürzer empfunden.

Bsp. Die 4 Wochen vor Weihnachten sind für kleine Kinder sehr lang, für Erwachsene gehen sie sehr schnell vorbei.

Bsp. Bei einer langweiligen Arbeit werden die 9 Stunden Arbeitszeit als sehr lang empfunden. Bei einer selbstgewählten, interessanten Arbeit werden Stunden als Minuten wahrgenommen.

Bsp. Gewisse Drogenräusche können als sehr, sehr lang (bis zu Milliarden von Jahren oder ewig) erlebt werden, d.h. die Zeit steht still. Wir sind ausserhalb des Vergangenheitsstromes. Drogen manipulieren das Zeitempfinden! Sie ermöglichen die Flucht aus dem Zeitstrom (dem Körper) und treiben den Konsumenten in die ewige Gegenwart. Dieser Vorgang der Dezentrierung oder des aus dem Körper Treten geschieht aber ohne klares Bewusstsein. Der Mensch befindet sich ja im Drogenrausch. Wenn nicht mehr nor-

mal in den Zeitstrom eingetaucht werden kann oder der Mensch seine Zentrierung nicht mehr findet, kommt der Drogen-süchtige in eine Klinik (es wird auch vom "Hängenbleiben" gesprochen) oder er stirbt im Extremfall.

Der Geist und die Zeit



Altarstein in Romainmôtier

Altarstein

Schon vor über 1000 Jahren zeigte der Künstler des Altarsteins die Geheimnisse der Zeit. Weil ein Papst nicht wollte, dass die Menschen diese Geheimnisse erfahren konnten, liess er viele steinerne Flechtbänder zerstören, wie der Riss im Altarstein zeigt.

Die Zeit verläuft wie ein Kreuz in vier Richtungen. Noch heute lernt man in der Schule, dass die Zeit auf dem Zahlenstrahl von links nach rechts geht. Dies ist aber nur ein Aspekt der Zeit. Die folgenden Erklärungen zeigen, wie die Zeit auch noch beschrieben werden kann:

Der menschliche Geist greift stufenweise in den menschlichen Körper und mit ihm in die Welt ein.

Es kann von vier Stufen des Ergreifens des Körpers gesprochen werden:

Zuerst greift das ICH oder die ewige Individualität im Geistigen (Ich-Sphäre), danach im Seelischen (Seelen-Sphäre) ein. Nun kann sich die Geist-Seele in ihrem Körper noch ganz inkarnieren. Durch klare, mit tiefen Gefühlen erfüllte Gedanken, entwickelt sich die Individualität positiv weiter.

Im unsichtbaren Seelen-Leib auf der Lebensstufe lebt sie in verschiedenen Rhythmen (Atem-, Blut-, Ess-, Schlaf-, Lern-, Arbeitsrhythmus und viele andere Rhythmen). Durch ihren dreidimensionalen, festen Körper erobert sie sich den Raum. Durch Bewegen und gesundes Essen erhält sie die Gesundheit ihres physischen Körpers.

Nun hat die Geist-Seele alle Voraussetzungen, um in Freiheit ihr

Leben positiv zu gestalten.

1. Geist im Geistigen oder Ich

Das ICH zeigt sich als Ich in seinem Körper auf der Erde. Indem es ihn durchdringt, kann es die Welt entsprechend seinem Willen umgestalten. Es ergreift seinen Körper von oben nach unten.

Im Geistigen selbst gibt es keine Dimensionen (weder zeitliche noch räumliche). Es gibt nur geistige Wesen und ihre Beziehungen. Alles geschieht im Jetzt, in der Gegenwart des Denkwillens.

Im Zentrum des Altarsteins ist die achtblütige Rosette zu sehen. Sie stellt den Ich-Punkt dar. Er ist immer im Wandel. Auf der Erde zeigt sich das ICH¹ immer im Jetzt. Auf dem Zahlenstrahl bezeichnet das Ich im Körper als Punkt die Gegenwart. Es bewegt sich immer weiter, so wie der Momentie nicht festgehalten werden kann und sich immer weiter Richtung Zukunft bewegt.

Das ICH kann nie festgehalten oder fixiert werden. Es existiert nur in Aktivität und ist daher nie gleich. Es ist immer in Entwicklung.

Das ICH kann auf der Erde als Ich von oben nach unten seinen Leib ergreifen. Die Pfeilrichtung verläuft dann entlang des senkrechten Kreuzbalkens nach unten. Das geistige ICH, das weder im Raum noch der Zeit existiert, "schlägt" als Ich im Jetzt in seinen Körper von oben wie ein

¹ Das ICH mit Grossbuchstaben steht für den ewigen Geist, der auch ohne sichtbaren Körper existiert.

Blitz "ein".

Durch unsere Denkfähigkeit können wir die Zusammenhänge begreifen. Wir sind denkende Wesen.

2. 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.

Die Zukunft oder die fühlende Seele werden 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, Bildern oder bewussten Zielen der Innenwelt (Äussenraum wird zum Innenraum bei der Acht).

Auf dem horizontalen Kreuzbalken ist links die Vergangenheit dargestellt.

Sie zeigt zum Ich-Punkt als Pfeil von Links nach Rechts. Die Lemniskate ² macht alle Erlebnisse der Aussenwelt (Äussere der Lemniskate) zur Innenwelt (Aussenraum wird bei der Acht zum Innenraum).

Der Ich-Punkt wird jedoch aus vier Pfeilrichtungen gebildet. Es gibt noch den senkrechten Kreuzbalken, der die

² die Acht

Richtung von oben nach unten angibt, aber auch von unten nach oben.

Der senkrechten Kreuzbalken zeigt das gegenwärtige Denken und Handeln, also die Gegenwart.

Aus der Gegenwart schöpfen wir aus dem Strom der Zeit Gedanken und können ihnen entsprechend handeln, wenn wir die Freiheit errungen haben. Die Richtung des Wollens (Denken, das in Handeln umgesetzt wird) steht senkrecht auf der Richtung des Denkens und Fühlens.

Der Mensch kann denken, fühlen und wollen, weil er eine Innenwelt hat. Es wird vom Seelenleben gesprochen.

Das Seelenleben umfasst die Vergangenheit als gegenwärtige Erinnerung, die Gegenwart im Denken und Handeln und die Zukunft als Ziel, das man sich in der Gegenwart setzt. Die Gefühle und der Wille dürfen nirgends fehlen.

Anders gesagt: Ich-Denken und in der Gegenwart entsprechendes Handeln, sich der Vergangenheit bewusst mit gefühlten Gedanken erinnern können und sich Ziele setzen, die erst in der Zukunft verwirklicht werden können, bilden das Seelenleben des Menschen.

Durch unsere Gefühle erleben wir die Welt nicht nur gedanklich. Wir sind auch fühlende Wesen.

3. Geist im Lebendigen oder Leib-Seele.

Auf dem horizontalen Kreuzbalken ist links die Vergangenheit dargestellt.

Im Lebendigem gibt es auch nur die Gegenwart, die als Vergangenheit immer grösser wird.

Die vergangenen Erlebnisse können im Körperbewusstsein mit den 4 Gedächtnisarten besser oder schlechter erinnert werden. Die Erinnerung bricht meistens mit ca. 3 Jahren ab, weil wir bis zu diesem Zeitpunkt noch keinen Unterschied zwischen uns und der Welt machen (man spricht von sich in der 3. Person: Dä Tobiasli gaht ...).

Mit dem Geistbewusstsein kann in die weitere Vergangenheit geschaut werden.

Die letzten Leben auf der Erde werden immer klarer gesehen.

Durch unsere Erinnerung können wir uns an die vergangenen Ereignisse erinnern. Wir sind auch Wesen mit einem vom sichtbaren Körper unabhängigen Gedächtnis. Daher kommt der Moment, wo wir auch in vergangene Leben schauen können.

4. Geist im Räumlichen oder Leib

Der senkrechte Kreuzbalken zeigt auch die Richtung von unten nach oben.

Auch im Räumlichen gibt es ausschliesslich 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 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 Vergangen-

heit. Nur der Mensch, der aus seinem Ich heraus lebt, ist ein Bild für alle Zeiten (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft).

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

Durch unseren Einsatz des Willens können wir in die Welt eingreifen. Wir haben dazu einen festen Körper. Wir sind auch handelnde Wesen.

Das Denken

Das Denken wird vom Menschen mit seiner Aktivität selbst produziert. Mit seiner Denkaktivität ist er selbst tätig. Niemand kann für den Anderen denken. Der Andere kann aber von fremden Gedanken manipuliert werden, wenn er nicht in der Gegenwart lebt.

Dank des Individualkörpers kann der Mensch als individuelles Wesen erlebt werden.

Da er auch einen Seelen-, Energie- und Raumkörper besitzt, ist er ebenfalls ein Gattungswesen. Die Gattung ist die Menschheit. Die Menschen sind natürlich auch mit den Tieren und den Pflanzen verwandt. Auch das Mineralische brauchen wir zu unserem Körperaufbau und als Grundlage

zur Freiheit.

Die Selbstentwicklung geht dahin, immer mehr vom Körper bewusst zu ergreifen und mit zu prägen.

Denkeninhalte und ihre Vernüpfung mit dem eigenen Willen (Denkakte) verhelfen uns zur Erkenntnis, bewirken aber in der Welt vorerst nichts.

Gedanken, die aus der Zukunft kommen, können zu Motiven unserer Handlungen werden. Diese gegenwärtigen Gedanken, die hinter den Handlungen stehen, greifen in die sichtbare Welt ein. Gedanken als Reaktion der Umwelt steigen in der Seele als Gefühle auf. Denn alles, was wir tun oder unterlassen, gibt uns ein Echo. Dieses Echo bildet zuerst unsere Gefühle, im nächsten Leben unser Schicksal.

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 möglich.

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

Greift er bewusst in sein Leben ein und kommt 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 erinnern oder Ahnungen, Gedanken oder Bilder der Zukunft haben.³

Der Mensch ist zentriert und wird nicht vom Zeitstrom mitgerissen. Er bleibt in seinem ICH-Punkt zentriert.

Er setzt seine Erinnerungen und Bilder, der sich noch nicht 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 -.

3 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.

Zitate

Das Leben geht ziemlich schnell vorbei. Wenn man nicht ab
und zu anhält und sich umsieht, könnte man es verpassen!

Ferris Bueller

Hoch ist der Liebe süßer Traum, erhaben über Zeit und Raum.

Wilhelm Busch