Hanspeter Diboky

DIE DELTA PÄDAGOGIK

ÜBUNGEN

Delta Dynamik

1. Auflage, 2017

© 2017 CMD Publishing, Zürich
Alle Rechte vorbehalten.

Satz & Gestaltung: Christian Diboky, Zürich
www.cmdpublishing.ch

Ich danke meiner Frau Esther und meinen Kindern
Christian, Ela und Johannes für ihre Hilfe beim Entstehen dieses Buchs.

Inhalt

Übungen zu den 12 Bewusstseinszuständen 7

Mit dem Körper-Tool 7

Mit dem Seelen-Tool 13

Mit dem Geistes-Tool 20

Anhänge: 25

Entdeckungen 30

Aufmerksamkeitsmeditationen 33

Eigenexperiment 1a: Aufmerksamkeitsmeditationen 37

Eigenexperiment 1b: Der Mensch 38

Eigenexperiment 2: Die Erziehung 40

Eigenexperiment 3: Das Bewusstseinskreuz 42

Eigenexperiment 4: Raum und Zeit 44

Eigenexperiment 5: Die Dämpfung des Bewusstseins 46

Eigenexperiment 6: Emotionen 51

Eigenexperiment 7a: Die 12 Sinne 55

Die 12 Sinne 57

Eigenexperiment 7b: 3 Sinnesgruppen 65

Eigenexperiment 7c: Die bewussten Sinne 68

Eigenexperiment 7d: Die Feld-Sinne 70

Eigenexperiment 8: Gehirnevolution 70

Eigenexperiment 9: Zentrierung 73

Eigenexperiment 10: Lerntechnik 75

Eigenexperiment 11: Bewegung 81

Eigenexperiment 12: Ernährung 82

Übungen zu den 12 Bewusstseinszuständen

Mit dem Körper-Tool

Beim Körper-Tool erleben wir den Raum. Wir legen unseren Schwerpunkt bewusst in den Bauch.

Wir sprechen von der Zentrierung, wenn wir im Körper gemittet[1] sind. Unser Schwerpunkt liegt auf Bauchhöhe.

Aktivität für meine Bewusstseinsentwicklung

Mit diesem Tool wird meine Bewusstseinsentwicklung ermöglicht, indem ich mich mit hellem Bewusstsein stabil, aber immer noch beweglich, im Körper befinde. Ich setze meinen Willen ein, um die Welt zu gestalten.

1 Sicheres Stehen und Gehen weist auf meine Zentrierung hin.

Übungen zur Zentrierung

(mit sich selbst als Versuchsobjekt[2])

1. Ich lese ein Buch im Zug und lasse mich vom Gerede nicht ablenken.

2. Ich lerne jonglieren.

3. Ich lerne etwas und lasse mich von den anderen nicht ablenken.

4. Ich treffe (mit dem Bogen, einer Feuerwaffe, einem Ball usw.) in die Mitte.

5. Ich baue ein hohes Steinmännchen, ohne dass es zusammenstürzt.

6. Ich lasse mich nicht aus dem Stand (Kampftechniken, übertragener Sinn) bringen.

Mögliche Dezentrierungen

1. Auch illusionäres Wahrnehmen hat seine Folgen auf der Erde. Wir sind nicht mehr ganz zentriert. Überlege dir einige Beispiele!

2. Beobachte dich, wie du gerne auf Täuschungen „hereinfällst".

---

2 Wenn ich zuerst mich selbst beobachte, weiss ich aus eigener Erfahrung genau Bescheid, wie dieser Zustand ist. Daher kann ich auch gewiss sein, dass meine Massnahmen bei den Schülern das Gleiche wie bei mir bewirken.

3. Wer hat die Verantwortung für deine Taten, wenn du sie nicht übernimmst?

4. Was geschieht, wenn du nichts tust[3]?

5. Gib Beispiele aus deinem Lehrerleben!

Beispiele aus dem Schulleben

Ich prüfe z. B. verschiedene Lösungswege der Schüler.

Ich lasse mich von gewissen Schülern nicht aus dem Gleichgewicht bringen.

Ich bin mir bewusst, dass ein zentrierter Schüler viel gute Ideen hat und höre auf ihn.

Übungen zur Zentrierung

(aus dem dezentrierten Zustand nach oben mit sich selbst als Versuchsobjekt)

1. Ich beobachte mich beim Abgehoben sein.

2. Ich höre mir bei meinen schwärmerischen Ideen zu.

3. Ich beobachte mich beim Verlassen der Realität.

4. Ich beobachte, wie ich alles relativiere und meine Meinung sich immer verändert!

3 Im Internet steht folgender Satz: „Er machte nie Fehler, wahrscheinlich machte er auch sonst nichts."

5. Ich schaue wie die Anwendung des Körper-Tools mich wieder in die Realität holt.

Beispiele aus dem Schulleben

Ich realisiere, dass ich von der Wichtigkeit der Freiheit in der Schule schwärme und nicht sehen will, dass Abmachungen enorm wichtig sind, auch wenn sie die Freiheit einschränken.

Ich erlebe einige Schüler unsicher und schwärmerisch.

Ich helfe mit dem hellwachem Bewusstsein dem nach oben dezentrierten Schüler wieder im Herz- oder sogar im Bauchbereich zentriert zu sein.

Übungen zur Zentrierung

(aus dem dezentrierten Zustand nach unten mit sich selbst als Versuchsobjekt)

1. Ich beobachte, wie ich erstarre, meine Meinungen fest werden und ich meine Beweglichkeit verliere!

2. Ich beobachte, wie das Geld, die Macht usw. mein Leben bestimmen, wenn ich zu lange nach unten dezentriert bin!

3. Ich beobachte, wie meine Vorurteile mich die Welt anders sehen lassen!

4. Ich treffe bewusst durch Schnippen der Finger, durch tief und langsam Atmen usw. die Entscheidung, mich im Körper zu zentrieren.

Beispiele aus dem Schulleben

Ich realisiere, dass ich als Lehrer finde, das Wichtigste in der Schule seien Ordnung und Regeln.

Ich erlebe einige Schüler zu starr. Sie sind in ihrer festen Meinung gefangen.

Ich helfe mit meinem hellwachen Bewusstsein dem nach unten dezentrierten Schüler, wieder im Bauchbereich zentriert zu sein.

Übungen zur Zentrierung

(aus der fast kompletten Dezentrierung mit sich selbst als Versuchsobjekt)

1. Ich beobachte, wie ich aus dem Körper hinausgedrängt werde!

2. Ich beobachte, wie ich immer weniger eingreifen kann!

3. Ich beobachte, wie ich immer mehr auch in meinen Bewegungen gesteuert werde!

4. Ich beobachte, wie ich immer untragbarer werde!

5. Ich beobachte, wie meine Handlungen immer destruktiver werden.

6. Ich beobachte, wie mein Bewusstsein verschwindet und ich zur Maschine werde!

7. Ich bemerke, wie der Einsatz des Körper-Tools mich wieder im Körper zentriert.

Beispiele aus dem Schulleben

Ich realisiere, dass ich als Lehrer zeitweise nicht tragbar bin.

Ich erlebe einige Schüler destruktiv, gewalttätig und als lebendige Roboter.

Ich helfe unter dem gelben Hut dem vollständig dezentrierten Schüler, wieder in den Körper zu kommen.

Beim bewussten Wiederfinden meines Zentrums handle ich ganz aus meinem Ich heraus. Ich erlebe mich und meine Freiheit. Sie ist für mich keine Theorie mehr.

Es wird meine Bewusstseinsentwicklung ermöglicht, indem ich mich mit hellem Bewusstsein stabil, aber immer noch beweglich, im Körper befinde.

Mit dem Seelen-Tool

Beim Seelen-Tool liegt der Schwerpunkt beim Erleben der Zeit. Wir befinden uns auf Herzhöhe und sind empathisch.

Aktivität für meine Bewusstseinsentwicklung

Mit diesem Tool wird meine Bewusstseinsentwicklung unterstützt, wenn ich mein Bewusstsein aktiv aufhellen und meinen Bewusstseinsschwerpunkt in die Herz-Region verschieben kann. Ich brauche mein Gefühl, um ein Echo der Welt zu erhalten und liebevoll zu handeln.

Übungen mit dem hellwachen Bewusstsein

(mit sich selbst als Versuchsobjekt)

1. Lebe ich in der Gegenwart oder gleite ich in alte Strukturen, ohne es zu merken[4]?

2. Bin ich beim Erinnern präsent oder biege ich meine Erinnerung so, dass sie mir schmeichelt?

3. Erlebe ich den Zukunftsstrom oder extrapoliere ich nur die Vergangenheit in die Zukunft?

4. Beobachte ich, dass das Denken zu 100% durch meine Aktivität von mir „geschaffen" wird?

4 Alte Strukturen zeigen sich unter anderem bei folgenden Fragen:
a. Bin ich aktiv liebevoll und logisch oder kalt in meinen Gefühlen und Gedanken?
b. Bin ich auch nur innerlich überheblich?
c. Sehe ich meine Umgebung illusionsfrei?
d. Habe ich Ängste beim Wahrnehmen der Welt?
e. Habe ich Ängste beim Empfinden meines Körpers?

5. Beobachte ich, dass das Fühlen aus Emotionen und Gefühlen besteht?

6. Beobachte ich den Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen?

7. Beobachte ich, dass meine Emotionen und Gefühle nicht zu 100% durch meine Aktivität von mir „geschaffen" werden? Sind sie bewusst, halbbewusst oder unbewusst?

8. Kann ich mit vollem Bewusstsein meine Gefühle wahrnehmen?

9. Beobachte ich, dass meine Motorik und mein Wollen meistens ohne bewusstses Überlegen ablaufen?

Beispiele aus dem Schulleben

Ich lasse mich von den Schülern nicht manipulieren und bin konsequent.

Ich erlebe die Schüler exakt beobachtend und ihre Verantwortung übernehmend.

Ich sage nie: «Der Lehrplan, die Eltern, die Schulpflege usw. sind schuld.» Ich mache aus allen Bedingungen das Beste und versuche sie kreativ zu ändern und die Situationen zu verbessern.

Ich übernehme gerne meine Verantwortung.

Ich erlebe den Schüler als arbeitswillig, sozial und glücklich.

Ich bin mir bewusst, dass ein präsenter Schüler gut gestimmt ist und arbeiten will[5].

Übungen mit der roten Mütze

(mit sich selbst als Versuchsobjekt)

1. Schaue dich wie einen Fremden an, wenn du von deinen Emotionen und Empfindungen gepackt wirst, dein Denken sich ausschaltet und dein Bewusstsein traumhaft wird![6]

2. Bemerke, wie die Zeit und der Raum (Zählen auf 10, allein in einem anderen Raum sein, körperliche Betätigung usw.) die Wirkung der roten Mütze abschwächen oder verschwinden lassen können!

3. Der farbigen Mützen charakterisieren negative, erstarrte Bewusstseinszustände, in denen der Mensch nicht mehr hell wach ist. Er kann mit seinem Ich nicht mehr bewusst eingreifen. Bemerke, wie ein bewusstes Anschauen deines Verhaltens, das Fehlverhalten bessert[7]!

---

5 Solange der Schüler beweglich ist im Denken, Fühlen und Wollen kann sein Bewusstsein noch bewusst sein. Er ist dann immer noch im Bewusstsein des gelben Huts. Er ist nicht abgelenkt und präsent.

6 Nun verhalte ich mich wie ein Opfer. Alle anderen sind Schuld an meinem Verhalten. Man sucht die Schuld in der Erziehung, den äusseren Umständen und der Vererbung – Genetik -. Alte Strukturen beherrschen mich:
a. Ich werde innerlich passiv, bin äusserst reizbar, seelisch überschwenglich oder lieblos zu mir und der Welt.
b. Ich will mich und die Welt zerstören.
c. Ich bin ein Spielball meiner Emotionen und reagiere auf alles negativ,
d. Zuerst will ich mich nicht mehr beherrschen, wenn mein Ich nicht mehr eingreifen kann, habe ich keine Möglichkeit mehr, mich zu beherrschen.

7 Auch der Lehrer oder eine andere Person kann durch gewisse Massnahmen (z. B. Widerstand geben, festhalten usw.), die den Tobenden zu sich kommen lassen, das Kind wieder normalisieren.

Auf diese Weise kannst du selbst die rote Mütze abstreifen. Du kannst dich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen, wenn du dein Ich einsetzest.

4. Betrachte wie von aussen, wie du zuerst innerlich die Beherrschung verlierst und danach auch äusserlich!

5. Erlebe deine Ichkraft und das Wirken deines Egos bewusst[8]!

6. Wende das Seelen-Tool an, um die rote Mütze abzuziehen.

Beispiele aus dem Schulleben

Ich realisiere, dass ich in der Schule als Lehrer oft emotionell, ungerecht, parteiisch bin und meine „Lieblingskinder" habe.

Ich erlebe die Schüler unbeherrscht und wütend.

Ich erlebe, dass die Schüler sich nach einiger Zeit und bei Separierung normalisieren.

Ich helfe mit meinem hellwachen Bewusstsein dem Schüler, seine rote Mütze wieder abzulegen.

Übungen mit der grünen Mütze

(mit sich selbst als Versuchsobjekt)

1. Schaue dich wie einen Fremden an, wenn du von deinem

8 Du befindest dich mit hellem Bewusstsein oder mit deinem Ich auf einem Turm und schaust zu, wie dein Ego besinnungslos mit deinem Körper wütet. Erst wenn dein Ich deinen Körper wieder ganz durchdringt (du den Turm verlassen kannst und willst), hast du den roten Hut abgelegt.

kalten Intellekt oder deinen Emotionen gepackt wirst[9]!

2. Realisiere, dass nicht dein Ich beispielsweise so intellektuell-zynisch und emotionell ist, sondern dass das Ego wie bei anderen Menschen negativ wirkt.

3. Bemerke, wie ein bewusstes Anschauen deines Verhaltens das Fehlverhalten bessert[10]!

Auf diese Weise kannst du selbst die grüne Mütze abstreifen. Du kannst dich am eigenen Schopf aus dem Seelenchaos ziehen, wenn du dein Ich einsetzest.

4. Erlebe deine Ichkraft und das Wirken deines Egos bewusst[11]!

5. Wende das Seelen-Tool an, um die grüne Mütze abzustreifen.

---

9 Strukturen beherrschen mich, die sich folgendermassen äussern können:
a. Ich bin kaltherzig und gebe alle Schuld dem Anderen. Ich werde innerlich passiv, unbewusst, aber werde manipuliert. Ich fühle mich als Opfer von Menschen, Umständen, der Vererbung und Erziehung.
b. Ich bin ein Täter und verhalte mich zynisch. Ich mache mich z. B. über den anderen lustig und will immer alles beweisen.
c. Ich fühle mich besser als die anderen, will alle retten, realisiere aber nicht, dass ich von meinen Emotionen manipuliert werde.
f. Bei allen drei Möglichkeiten bin ich nicht mehr realistisch.

10 Auch der Lehrer oder eine andere Person kann durch gewisse Massnahmen, die das Bewusstsein heben, das Kind wieder normalisieren (z. B. liebevoll, authentisch sein, ehrlich und wahr auch in den Fachgebieten sein, interessant die Dinge charakterisieren, statt sie langweilig, abstrakt definieren usw.).

11 Du befindest dich mit hellem Bewusstsein oder mit deinem Ich auf einem Turm und schaust zu, wie dein Ego mit deinem Körper wirkt. Erst wenn dein Ich wieder deinen Körper ganz durchdringt (du den Turm verlassen kannst und willst), hast du den grünen Hut abgelegt.

Beispiele aus dem Schulleben

Ich realisiere, dass ich die Schüler kalt, zynisch und überheblich beurteile, dass meine Assoziationen und Emotionen mich beherrschen, dass jedoch mein Ego mich beherrscht erscheinen lässt und ich mich nicht „gehen" lasse, obwohl ich innerlich schlecht urteile und von meinen Emotionen getrieben werde.

Ich erlebe, dass einige Schüler andere auslachen, zynische Witze reissen oder für irgendetwas schwärmen. Sie argumentieren oft mit psychologischen Gründen, um ihren Egoismus zu verstecken.

Ich erlebe, dass sowohl ich als auch gewisse Schüler nur mit dem Kopf denken, d. h. intellektuell sind, und nicht den ganzen Menschen einsetzen.

Ich helfe mit meinem hellwachen Bewusstsein dem Schüler, seine grüne Mütze wieder abzulegen.

Übungen mit der schwarzen Mütze

(mit sich selbst als Versuchsobjekt)

1. Beobachte, wie du destruktiv, zerstörerisch, lieblos, ohne Empathie, ohne Verantwortung usw. bist!

2. Vergiss nie beim Anschauen deiner Taten wie von aussen, dass du ein Mensch bist, der sich auch selbst bestimmen kann, wenn er Hilfe annimmt!

3. Setze das Seelen-Tool ein (lass dir dabei helfen), um die

schwarze Mütze abzulegen.

Beispiele aus dem Schulleben

Ich realisiere, dass ich die Schüler tyrannisch, eiskalt und willkürlich behandle.

Ich erlebe einige Schüler ohne Mitgefühl (empathielos), brutal und gewalttätig oder unbeweglich und stumm.

Ich helfe mit meinem hellwachen Bewusstsein dem Schüler, seine schwarze Mütze wieder abzulegen.

Zusammenfassung

Beim bewussten Ablegen der roten, der grünen und der schwarzen Mütze handle ich ganz aus meinem Ich heraus. Ich bin nicht mehr unter der Herrschaft der Seelen-, Energiestrukturen und Körpermuster. Ich erlebe die Freiheit. Sie ist für mich keine Theorie mehr.

In der Phase des hellwachen Bewusstseins können sich aber immer wieder für kurze Zeit verschiedene Aspekte der farbigen Mützen „einschleichen".

Mit dem Geistes-Tool

Beim Geist- oder Ich-Tool ist die Geistesgegenwärtigkeit ausser Raum und Zeit wichtig. Wir denken aufmerksam, fühlen bewusst und handeln verantwortungsbewusst. Unser Zentrum ist auf Stirnhöhe[12].

Aktivität für meine Bewusstseinsentwicklung

Mit diesem Tool wird meine Bewusstseinsentwicklung extrem unterstützt, wenn ich mein Bewusstsein aktiv aufhellen und meinen Bewusstseinsschwerpunkt im Jetzt in den Bauch, ins Herz und in den Kopf legen kann. Ich bekomme durch mein Denken Klarheit, weshalb ich entsprechend meiner Ideale handeln will.

Übungen zum 1. LS

(mit sich selbst als Versuchsobjekt)

1. Nimm alles hell bewusst exakt wahr!

2. Merke, dass diese Wahrnehmungen Gefühle, die dir nun bewusst sind, erwecken!

3. Gehe den Impulsen dieser Wahrnehmungen nach und handle bewusst verantwortungsvoll! Du bist jetzt intrin-

12 Gleichzeitig sind wir auch im Herzen und im Bauch zentriert. Der Bewusstseinsschwerpunkt ist aber in Stirnhöhe. Wir dürfen diesen Zustand aber nicht mit dem intellektuellen Denken, sondern mit dem vom Körper unbeeinflussten, reinen Denken, das auch ein Fühlen und Wollen ist, bezeichnen.

sisch motiviert[13]!

4. Was geschieht, wenn du nichts tust[14]?

5. Gib Beispiele aus deinem Lehrerleben!

Beispiele aus dem Schulleben

Ich lasse mich von den Schülern nicht manipulieren und bin konsequent.

Ich erlebe die Schüler exakt beobachtend und ihre Verantwortung übernehmend.

Übungen zum 2. LS

(mit sich selbst als Versuchsobjekt)

1. Wann bin ich liebevoll auch zu mir selbst? Überlege dir einige Beispiele!

2. Sind meine Ansprüche realistisch und nicht zu hoch oder zu tief?

3. Wie setze ich mich herab? Überlege dir einige Beispiele!

4. Überlege dir, wie du eine fördernde, liebevolle Atmosphäre in der Schule aufbaust. Verwirkliche deinen Impuls so oft, wie du kannst!

---

13 Wer hat die Verantwortung für deine Taten, wenn du sie nicht übernimmst?

14 Im Internet steht folgender Satz: „Er machte nie Fehler, wahrscheinlich machte er auch sonst nichts."

5. Hast du zu grosse oder zu tiefe Erwartungen an die Anderen?

Beispiele aus dem Schulleben

Ich verzeihe mir und den Anderen, ströme seelische Wärme aus und trage auch mit meinem Herzen dazu bei, dass es den Kindern gut geht.

Ich erlebe die Schüler als mitfühlende und liebevolle Menschen.

Übungen zum 3. LS

(mit sich selbst als Versuchsobjekt)

1. Was mache ich zur Schaffung von Energieräumen?

2. Wie kann ich kontrollieren, dass meine Energien lebensfördernd wirken?

3. Worauf muss ich auch als Lehrer besonders achten?

4. Was bewirken meine Gedanken und Gefühle?

5. Wie rhythmisiere ich die Zeit?

Beispiele aus dem Schulleben

Ich verbessere das Soziale und sorge mit Herz für eine gute Stimmung in der Klasse.

Ich erlebe die Schüler ihre Aufgaben übernehmend, aufbauend und rhythmisch arbeitend.

Ich setze mehrmals täglich den rhythmisch-künstlerischen Teil ein.

Übungen zum 4. LS

(mit sich selbst als Versuchsobjekt)

1. Wann bewege ich mich menschlich? Überlege dir einige Beispiele[15]!

2. Gib einige Beispiele für mechanische, unmenschliche Bewegungen des Kindes an!

3. Gestalte deinen Schulraum kindsgemäss[16]!

4. Spiele mit den Schülern auf vielfältige Art!

5. Welche Spiele erfüllen die Forderung, den Menschen nicht immer in vorgegebene Strukturen zu pressen und ihn nicht gleichzeitig ins Chaos abheben zu lassen?

6. Ernähre ich mich so, dass ich alle Leitsätze berücksichtige?

Beispiele aus dem Schulleben

Auch bei Provokationen durch die Schüler lasse ich mich nicht aus dem Körper treiben und bin ihm auch nicht ausgeliefert: Weder verliere ich meinen Halt, noch verfalle ich in die Festigkeit einer Pseudo-Sicherheit. Ich bleibe zentriert. Ich muss immer das Gleichgewicht suchen oder mit anderen Worten in

15 Spiele ich bewusst mit meiner Bewegung?

16 Wie kann ich den Schulraum spielerisch gestalten, dass er kindsgemäss wird?

meinem Körper „spielen“.

Ich leite die Kinder zum Spielen draussen und drinnen an.[17]

Ich erlebe die Schüler spielend und das Gleichgewicht zwischen Erstarrung und Auflösung haltend.

Der richtige Einsatz der vier Leitsätze

Wenn die Lehrperson sich in ihrem Körper zentriert und die vier Leitsätze mit ihrem aktivem Geist anwendet, setzt sie sich dadurch aktiv den gelben Hut in der Seele auf.

*

Die Lehrperson kann nun ihren Geist bis in die physische Ebene mit Bewusstsein zur Wirkung bringen. Sie kann ihr Potenzial auf der Erde erst entfalten, wenn ihre geistige und seelische Ebene sich in der energetischen und physischen bewusst abgedrückt haben.

*

17 Siehe auch Punkt 11 “Spiele” im letzten Kapitel des Buchs “Delta Pädagogik I”

Anhänge:

Zusammenfassung der 4 Ebenen

Die zwei mittleren Ebenen - die seelische und energetische - können auch als seelischer Innenraum und energetischer Aussenraum, der den Körper belebt, als Einheit aufgefasst werden. Dann können wir vom Geist, der Seele und dem Körper sprechen.

1. Im Geistigen sind wir aktiv im Jetzt.

2. Im Seelischen sprechen wir vom hellwachen Bewusstsein und von den 3 Mützen.

Das Geistig-Seelische wird nach ein paar Tagen energetisch-körperlich. Es sinkt in den lebendigen Körper ab und baut unseren Körper auf oder ab.

3. Im Energetischen werden wir von verschiedenen Stufen der aufbauenden oder destruktiven Energie (Erschöpfungszustände), den Temperamenten und den Syndromen (z. B. ADS), der energiefressenden Hypersensibilität beeinflusst.

4. Im Physischen werden wir von der Statur, der Zentrierung, den körperlichen Fähigkeiten oder Körperzwängen, den Syndromen (z. B. ADHS, Autismus, Ticks), der den Körper krankmachenden Hypersensibilität, ganz allgemein dem gesunden oder kranken Körper geprägt.

Normalerweise schwanken wir zwischen dem Einfluss unseres Ichs und des Egos. Wir leben auf der Erde in der Schatten- und Lichtwelt und sind von innen und noch viel mehr von aussen bestimmt.

Unser Ich (individueller Geist) kann sich erst phasenweise voll verwirklichen, wenn es alle Ebenen bewusst durchdringen kann. Erst von diesem Zeitpunkt an, kann von einer zeitweise vollen Wirksamkeit des menschlichen Geistes gesprochen werden.

Wir sind dann zu einem geistigen Menschen auf der Erde geworden und sind nicht mehr manipulierbar. Wir tragen den Himmel (die Gesetze der geistigen Welt) auf die Erde. Wir sind in dieser Periode ein 100%-iger Delta Pädagoge.

Bemerkungen zu den 3 Selbstentwicklungs-Tools

Mit dem Körper-Tool erreicht man, dass der Körper im Raum zentriert ist. Man muss ein Körpergefühl entwickeln, tief atmen und sich bewusst zentrieren. Beim Seelen-Tool muss man bewusst in ein hellwaches Bewusstsein kommen und in der Gegenwart leben. Zuerst haben wir ein Raum Tool, danach ein Zeit Tool.

Mit dem Körper-Tool beeinflusst man auch den individuellen Geist, also den ganzen Menschen.

Auch das Seelen-Tool hat seine Auswirkungen auf den ganzen Menschen, denn alles hängt zusammen.

Das Seelen-Tool ist ein Zeit-Tool, das Körper-Tool ist ein Raum-Tool, das Geist-Tool ist nur in der Gegenwart möglich. Es braucht Aufmerksamkeit, Gefühle und Verantwortlichkeit. Dies sind alles Eigenschaften des Individuums, das in der Gegenwart lebt.

Deshalb kann statt vom Geistes-Tool auch vom Ich-Tool gesprochen werden.

Es ist weder das Körper-Tool noch das Seelen-Tool, sondern ein Tool, mit dem man in der Ewigkeit oder religiös im Himmel auf Erden lebt. Es ist ein Gegenwarts-Tool, weil es ausser Raum und Zeit im ewigen Jetzt liegt. Die Bewusstseinsentwicklung ist zentral.

So kann der Geist in die Gegenwart der Seele strahlen.

Deshalb ist das gedankenerfüllte Leben mit Gefühlen und das Ergreifen der Verantwortung so wichtig. Wenn man dies nicht kann, werden einem die rote, grüne und schwarze Mütze übergestülpt.

Das Seelen-Tool, mit dem man in der Gegenwart, der momentanen Gegenwart, leben lernt, ist nicht das Gleiche wie das Geist-Tool, in dem man ausser dem Raum und der Zeit in die ewige Gegenwart kommt. Beim Seelen-Tool lernt man, sich in der Gegenwart auch an die Vergangenheit zu erinnern und die Zukunft zu ahnen oder zu sehen. Man kann bewusst fühlen und seine Verantwortung übernehmen.

Mit dem Seelen-Tool lernt man, ins hellwache Bewusstsein zu kommen, mit dem Geist-Tool die 4 Leitsätze anzuwen-

den. Es kann auch Folgendes gesagt werden:

• Das Körper-Tool: Körperbewusstsein wird entwickelt. Mit ihm kommt der Mensch in den zentrierten Zustand.

• Das Seelen-Tool: Zeitenbewusstsein wird entwickelt. Der Mensch lebt in der Gegenwart.

• Das Geist-Tool: Selbstbewusstsein der ewigen, geistigen Ich-Individualität wird erlebt. Das Ich ist hell bewusst im Denken, Fühlen und Wollen. Es ist wahr, hell bewusst empathisch und hell bewusst verantwortlich. In anderen Worten ist der Mensch und die Welt wahr, schön und gut. Die 4 Leitsätze werden nun angewendet.

• Alle Tools bewirken das Erlebnis des Ichs im Körper und der Seele. Es gibt eigentlich nur ein Tool: den Körper. Immer, wenn man den Bewusstseinsschwerpunkt nach oben verlagert, kann man vom Körper-, Seelen- und Geisttool sprechen.

• Man kann von den Zentrierungen, den Hüten und den Leitsätzen sprechen.

• Um den zentrierten Zustand zu erlangen, ein hellwaches Bewusstsein zu entwickeln und die Leitsätze anzuwenden, braucht es die Selbstentwicklungs-Tools.

• Die 3 Selbstentwicklungs-Tools sind nötig, um die Voraussetzung zu schaffen, damit die 4 Sinnes-Tools optimal eingesetzt werden können.

Zu den Bewusstseinszuständen

Es gibt die starren, schematischen, statistisch gleichen Ego-Bewusstseinszustände und die dynamisch individuellen Ich-Bewusstseinszustände. Bei den Ego-Bewusstseinszuständen sind die Verhaltensmuster bei allen Menschen gleich.

Die Menschen sind auf der Erde nur individuell in der Art, wie sie diese Ego-Muster und -Strukturen zeigen.

Der eine hat den Seelenkörper nicht ganz durchdrungen, der andere hat den Individualkörper und den physischen Körper anders ergriffen usw. Die dynamischen Ich-Phasen sind in Richtung Zukunft offen. Niemand weiß, wie genau das Problem menschengemäss, d. h. ganz ich-durchdrungen, gelöst wird.

Der Mensch ist nun ein wirkliches Individuum, das einmalig auf der Erde und in der geistigen Welt vorhanden ist. Er ist ein Schöpfer.

Entdeckungen[1]

Wenn der Mensch sich selber und die Welt genau beobachtet und gewisse Ideen auf Herz und Nieren prüft, wird ihm auch mit seinem normalen Denken eine Weltsicht klar, die anders ist, als er sie sich gewöhnlich vorstellt. Er merkt, dass er erst in seiner Vorstellung die Welt entstehen lässt. Seine bewusste Vorstellung entsteht nur mit seiner Mitwirkung, sonst wird von Empfindungen gesprochen, denen der Mensch ausgeliefert sein kann.

Auch das Denken ohne den Input der Sinnesorgane kann vielfältig wahrgenommen werden. Wir können uns fragen, ob unsere Aktivität vermindert und unser Bewusstsein herabgedämpft wird. Werden wir von Emotionen, die auch einen gedanklichen Aspekt haben, überschwemmt? Sind wir nur kalte, berechnende Menschen?

---

1 Wie der Mensch durch genaue Selbstbeobachtung festzustellen in der Lage ist, kann er die Welt in seiner Vorstellung mit seinen Sinnesorganen von aussen und seinem Denken von innen wahrnehmbar machen. Dies gelingt ihm genauer und beweisbar auch mit dem Computer und seinem Denken, aber nur quantitativ. Wenn ihn Ideologien wie z. B. der Materialismus nicht beeinflussten, wird ihm klar, dass der Geist die Materie schafft.
Nur die elektromagnetischen Felder und die Materie sind mit dem Computer - mit einer elektronischen Maschine - darstellbar und auch manipulierbar. Die geistige Lichtwelt, die aus denkenden, fühlenden und wollenden Wesen und ihren Beziehungen besteht, kann nur durch die innere Aktivität des Menschen auch qualitativ wahrgenommen und erlebt werden. Sie kann in dieser qualitativen Weise nicht mit toten Maschinen gezeigt werden.
Auf der Erde sind die Licht- und Schattenwelt gemischt. Die positive Sphäre, die nur durch Freiheit und Liebe positiv bleibt, und die negative, in der Zwang und Manipulation herrschen, wirken beide auf den Menschen ein. In ihm sind beide Einflüsse untereinander im Streit. Er ist ein Wesen, das in Freiheit und Liebe sich entfalten kann, aber auch von Zwang - seinen Mustern und Strukturen - beherrscht wird. Dann ist die Welt gegeben und der Mensch in ihr ein Opfer. Deshalb kann er das Gute wollen, aber gleichzeitig auch das Böse bewirken.

Ausserdem wird dem Menschen bewusst, dass er verantwortlich für seine Taten ist, weil er beim Beobachten der Welt mit seinen Gedanken und Gefühlen kreativ mitbestimmt, wie sie auf ihn wirkt und wie er sie durch seine Taten verändert.

Einige wichtige Tatsachen:

Die Welt, wie wir sie wahrnehmen, entsteht erst durch uns in unserer Vorstellung.

Wir sehen ohne unser Denken nichts. Denn wir sind keine unbeteiligten Zuschauer. Wir können z. B. aus der Quantenphysik und eigenen Erfahrungen wissen, dass schon das Beobachten die Welt verändert. Da wir im Normalfall auch der Wirklichkeit nicht entsprechende Gedanken und Gefühle haben, erleben wir die Ereignisse auf der Erde dann jedoch in einer virtuellen Welt. Unsere Illusionen lassen in uns eine künstliche Welt entstehen. Auch die Zeit ist viel komplizierter, als wir denken.

Es gibt aber ausserhalb unserer Vorstellung objektive Tatsachen, die wir nicht geschaffen haben, nur sind sie anders, als wir sie gewöhnlich denken[2].

Erst wenn wir in unserem Innenraum die Welt entstehen lassen, kann sie auch von unseren Irrtümern durchdrungen sein. So gibt es in Wirklichkeit keine toten Gegenstände,

2 Parallel zu unserem Bewusstsein hat sich auch das Sein der Welt weiterentwickelt. Unser Bewusstsein kann uns durch Passivität in einer virtuellen Welt "gefangen" halten. Erst durch den hell bewussten Gebrauch der 3 Selbstentwicklungs-Tools erleben wir die Realität, die durch geistige Ich-Wesen gebildet wird. Auch in uns schlummert unser Ich-Wesen, das meistens durch das Ego nicht rein ans Licht kann.

die nicht vom Geist durchdrungen sind. Nur ein Mensch, der von der Theorie des Materialismus geprägt ist, sieht die Welt geistlos. Mit der Wirklichkeit entsprechenden Ideen kann die Welt auch als Spiegel der geistigen Welt empfunden, gedacht und gefühlt werden.

Damit wir als geistiges Menschenwesen in der Welt so mitwirken, dass sie immer besser, schöner und wahrer wird, müssen wir unsere Verantwortung voll ergreifen.

Mit Verantwortung der Menschen kann die Welt immer mehr den Gesetzen der geistigen Welt entsprechen.

Mit der Wirklichkeit entsprechenden Ideen kann die Welt auch als Spiegel[3] der geistigen Welt empfunden, gedacht und gefühlt werden.

Dann gibt es in ihr keinen Zufall. Die Sinneswelt ist gut, schön und wahr.

Durch genaues Beobachten von sich selbst und von anderen Menschen und besonders Kindern, durch Studieren von Büchern, durch Mitteilungen von anderen usw. können wir Folgendes erfahren:

3 Der Mensch ist ein Spiegel, der die geistige Welt auf der Erde spiegeln kann. Die geistige Welt ist hier, nicht hinter den Sternen. Sie kann auf der Erde nur von Menschen, die im Jetzt leben, bewusst - ohne technische Hilfsmittel - erlebt werden.

Aufmerksamkeitsmeditationen

Alles in diesem Buch kann durch Aufmerksamkeitsmeditationen selber nachvollzogen werden. Es kann auch gesagt werden, dass man im hellwachen Bewusstsein ist. Bei den Aufmerksamkeitsmeditationen denkt der Mensch hellbewusst, fühlt bewusst und will bewusst. Er kann dieses Denken, Fühlen und Wollen zur exakten Wahrnehmung mit den Sinnen einsetzen.

Wenn der Mensch hell bewusst denkt, fühlt und will und sich dadurch nicht manipulieren lässt, wirkt er gesundend auf seinen Körper ein. Dies hat in den letzten Jahren die Wissenschaft bewiesen.

Normalerweise denkt der Mensch bewusst, fühlt halbbewusst und will unbewusst. Jede Meditation wird gewollt und bewusst durchgeführt, sonst ist es keine Meditation. Wenn Meditationsmusik im Hintergrund tönt und eine angenehme Atmosphäre herrscht, kann besser von Entspannung als von Meditation gesprochen werden.

Aufmerksamkeitsmeditationen

• Aufmerksam im Jetzt

• Keine Vorurteile, kein altes Wissen

• Bewusstes Beobachten der Welt und des eigenen Körpers mit den Sinnen, bewusstes Denken, bewusstes Fühlen, bewusstes Wollen

• Aufmerksames Denken, Empathie, Verantwortung

Diese vier Punkte können nur von einer ewigen - zeit- und raumlosen - Individualität, die erlebt, dass sie ein Glied des Ganzen ist, ergriffen werden.

Bei den Aufmerksamkeitsmeditationen nimmt der Mensch seinen Geist, seine Seele und seinen Körper aufmerksam wahr. Sein Körper wird durch die Aussenwelt am Leben gehalten. Er ist ein Teil seiner Umwelt.

Deshalb kann er auch seine Umwelt mit den Sinnen aufmerksam betrachten. Er wird nicht mehr durch seine Sinneseindrücke und sein Seelenleben manipuliert. Er kann sich so konzentrieren, dass er auch eine Aufmerksamkeitsmeditation beim Wahrnehmen seiner Umwelt durchführen kann. Sein Denken, Fühlen und Wollen ist ihm auch bewusst. Er ist körperlich zentriert und durchdringt seinen Körper vollständig.

Einige Informationen

Einige Informationen, die mit Büchern, Filmen und vor allem mit Aufmerksamkeitsmeditationen selber bestätigt werden können:

1. Jedes Sinnesorgan ist von Nerven durchzogen, durchblutet, ernährt. Die Sinne wie auch der ganze Körper zeigen dies. Er ist mit seinen vielen Organen überall von Nerven, Blut und im Blut gelösten Nährstoffen durchdrungen.

2. Der Mensch kann 3 Systeme unterscheiden: Das Sinnes-Nerven-System, das Atem-Rhythmus-System und das

Gliedmassen-Stoffwechsel-System[4]. Sie durchdringen den ganzen Körper, haben ihren Schwerpunkt in den Sinnen und im Gehirn, in der Lunge und im Herz, in den Gliedern und im Verdauungstrakt. Sie sind aber im ganzen Körper vorhanden.

3. Es gibt drei Gruppen von Sinnen.

a. 4 Nerven-Denk-Geistes-Sinne: bewusst

b. 4 Blut-Gefühls-Seelen-Sinne: halbbewusst

c. 4 Ernährungs-Willens-Körper-Sinne: unbewusst

Normalerweise sind die Sinne bewusst, halbbewusst, unbewusst. Die halb- und unbewussten Sinne werden uns erst bewusst, wenn etwas nicht stimmt.

Durch Steigerung der Aufmerksamkeit in helles Denken, bewusstes Fühlen, bewusstes Wollen können von uns alle Sinne bewusst und aufmerksam eingesetzt werden.

Denn Aufmerksamkeitsmeditationen sind gewollt, bewusst durchfühlt und aufmerksam durchdacht.

Dann merkt der Mensch Folgendes:

4 Der Mensch ist wach im Sinnes-Nerven-System, träumend im Atem-Rhythmus-System und schlafend im Gliedmassen-Stoffwechsel-System. Im Bewusstsein während des Wachens ist er nur wach oder bewusst im Denken, wobei er sich auf das Sinnes-Nerven-System stützt. Beim Fühlen ist er träumend oder halbbewusst. Er braucht als Werkzeug dazu das Atem-Rhythmus-System. Beim Wollen schläft er sogar am Tag. Er setzt dazu das Gliedmassen-Stoffwechsel-System ein. Seine Entwicklung ermöglicht ihm, sein Bewusstsein zu steigern. Auf diese drei Systeme hat schon am Anfang des 20. Jahrhunderts Rudolf Steiner hingewiesen.

Denken ist immer auch ein Fühlen und Wollen

Mit Aufmerksamkeit kann der Mensch feststellen, dass auch andere Kräfte sich in seine Sinneswahrnehmungen einmischen können. Mit den drei farbigen Mützen können diese Bewusstseinsmanipulationen beschrieben werden..

Nicht manipuliertes Denken[5] ist dann gegeben, wenn nur der Mensch denkt, fühlt und will.

Der Mensch hat 12 Kanäle, um die Welt wahrzunehmen.

Es können alle menschlichen Sinneswahrnehmungen mit 12 Sinnen gemacht werden. Diese wiederum können in 3 Gruppen gegliedert werden.

Die ganze Welt kann mit ihnen erlebt werden. Die Technik kann dem Menschen helfen, die Sinne künstlich nachzuahmen und ihre Bereiche zu erweitern (Bsp. Ultraviolettbereich wahrnehmen). Sie kann aber nur die Quantitäten zeigen. Die Qualitäten sind nicht mit 1 oder 0 des Computercodes beschreibbar. Nur der Mensch kann sie erleben und charakterisieren.

5 Mit dem von der Materie unbeeinflussten, nicht manipulierten Denken erlebt der Mensch die folgenden Zusammenhänge. Denn er ist von der Materie unabhängig, obwohl er noch in der Materie seines Körpers auf der Erde lebt. Er erlebt sich als geistige, ewige, bewegliche Individualität, ist sich sicher, dass seine Gedanken, Gefühle und Willensimpulse real sind. Er erfährt in der Meditation auch, dass es eine wortlose Sprache gibt, die alle Menschen verstehen können.

Die 12 Sinne

Der Mensch als Ich-Wesen nimmt durch die 12 Sinne - durch seine schulpraktischen Tools - die Welt und seinen Körper wahr.

Wenn er eine virtuelle - künstliche - Welt wahrnimmt, hat er die Spitz-Hüte an und ist vom Ego beeinflusst. Dies ist der Normalfall. Sein Ich ist aber immer noch tätig.

Dies ist der Grund, weshalb er bis zu einem gewissen Prozentsatz die Realität wahrnimmt. Er wird jedoch manipuliert und lebt daher in einer virtuellen Welt, die gemischt mit der Realität ist.

Bei jedem Sinn können noch andere mitspielen. Es können erst gewisse Phänomene wahrgenommen werden, wenn mehrere Sinne eingsetzt werden.

***

Im Folgenden werden Vorschläge und mögliche Antworten zu den Ergebnisen von Aufmerksamkeitsmeditationen gegeben:

Eigenexperiment 1a: Aufmerksamkeitsmeditationen

Fragen

Spürst du gesundheitsfördernde Effekte bei Aufmerksamkeitsmeditationen?

Gibt es Beispiele für den willentlichen Einsatz der verschiedenen Sinne?

Gibt es Unterschiede zwischen technisch-maschinell hergestellten und natürlichen Inputs?

Muss zwischen Quantitäten und Qualitäten unterschieden werden?

Mögliche Antworten

Ein Unfall oder eine Krankheit wird viel besser mit Aufmerksamkeitsmeditationen überwunden. Man kann die Zustände des eigenen Körpers im Jetzt sehr sensibel wahrnehmen und z. B. die Verspannungen lösen.

Bei der willentlichen sehr aufmerksamen Betrachtung von Blumen werden die Farben viel intensiver. Ein Stein kann den Betrachter zu Tränen rühren. Er löst Gefühle aus.

Das gleiche Musikstück mit einem Wiedergabegerät gehört, lässt die fehlenden Qualitäten der Tonerzeugung und Interpretation von einem im Jetzt agierenden Künstler sehr deutlich spüren.

Eigenexperiment 1b: Der Mensch

Frage

Was sind die wesentlichsten Unterschiede von Mensch und Tier?

Kannst du deinen Geist, deine Seele und deinen Körper charakterisieren?

Mögliche Antworten

Im Gegensatz zum Tier richtet der Mensch sich auf und lebt in der Senkrechten, wenn er nicht schläft. Das Leben in der Aufrechten ist die Vorraussetzung für klares Bewusstsein und Freiheit.

Die Tiere haben eine Seele und einen Körper. Sie sind vom Geist durchdrungen. Der Geist äussert sich aber im einzelnen Tier nicht individuell. Ausschliesslich der Tierkörper mit seiner Seele wird von der Umgebung individuell geprägt. Unter Individuum wird ein geistiges Wesen, das auf der Erde auch in einem von ihm individuell durchgeistigten, beseelten Körper leben kann, verstanden. Das Individuum lebt als individuelles, geistiges Wesen auch nach seinem Tod weiter. Es hat das Potenzial zur Freiheit.

Der Mensch kann aber nicht gezwungen werden, bewusst zu sein und die Freiheit zu ergreifen.

Auf den Schüler bezogen heisst dies: Der Schüler muss den Antrieb zum Lernen letztlich aus sich selbst nehmen.

Alles andere ist Dressur, die heute häufig, oft sehr subtil angewendet wird. Der Mensch wird dadurch sehr fein oder sogar massiv manipuliert.

Er besteht aus Geist, Seele und Leib.

Geist: im Jetzt, individuell, wird nur in Aktivität erlebbar, wird auch als ewiger Kern oder Monade bezeichnet. Im

geistigen Innenraum nimmt der Mensch die Sinneswelt im Jetzt wahr. Er ist ausser Raum und Zeit, schaut aber im Jetzt in den Raum der Erde.

Seele: Innenraum, in dem Folgendes möglich ist: denken, fühlen und wollen, Erinnerungen, Zukunftsahnungen, Zeit.

Körper: Glied der sichtbaren, materiellen Welt und der unsichtbaren elektromagnetischen Felder (feinstoffliche Welt), Bewegung, Ernährung, Fortpflanzung

Eigenexperiment 2: Die Erziehung

Fragen

Weshalb müssen die Kinder in den verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich behandelt werden?

Was heisst kindsgemäss?

Ab wann kann das Kind in die Verantwortung realistisch eingebunden werden?

Mögliche Antworten

Vorschulalter:

Im Vorschulalter wird der Mensch vor allem in der Richtung von unten nach oben gefestigt. Mit Hilfe von Menschen richtet er sich auf, lernt gehen, sprechen und denken.

Schulalter:

Im Schulalter wird der seelische Innenraum differenziert. Mit Unterstützung der Lehrer und anderer Menschen lernt der Schüler bewusst wollen, fühlen und denken. Den Aussenraum lernt der Mensch durch den unbewussten bis bewussten Einsatz der verschiedensten Sinne immer besser kennen.

Volksschule:

Von der 1. - 3. Klasse muss der Lehrer die Senkrechte oder den Willen besonders beachten. Die Bewegungen des Körpers und die Nachahmung werden besonders gepflegt.

Von der 4. - 6. Klasse muss der Lehrer das Gefühl in den Mittelpunkt stellen. Neben der Bewegungen des Körpers und der Nachahmung wird auf die künstlerischen Fähigkeiten und die Führung durch authentische Autorität Wert gelegt.

Von der 7. - 9. Klasse muss der Lehrer auch noch das bewusste Denken aktiv schulen. Der Schüler lässt sich von Lehrern seiner Wahl am besten begeistern.

Freiwillige Schule:

In der 10. - 12. Klasse leuchtet der Geist, der im Erwachsenen bewusst wirkt, schon in den Jugendlichen hinein. Gegen Ende der Schulzeit kann der Jugendliche die Verantwortung für sein Tun und Lassen immer besser ergreifen.

Verantwortung:

Bei Kindern und Jugendlichen muss aber ein Erwachsener die Verantwortung[6] immer mittragen.

Im Erwachsenenalter wird der Mensch vor allem auf die Richtung von oben nach unten hingewiesen. Er lernt die Wirkung des individuellen Geistes kennen.

Der Geist schlägt wie ein Blitz von oben in seinen Körper ein.

In jedem Alter des Lebens ist die Schulung der Sinne sehr wichtig.

Eigenexperiment 3: Das Bewusstseinskreuz

Fragen

Kannst du in deinem Bewusstsein verschiedene Richtungen feststellen?

Wie hell ist die Richtung von oben nach unten?

Genauer: Gibt es unterschiedliche Richtungen der Ströme des Wollens, Denkens und Fühlens?

6 Clinton Callahan schreibt in seinem Buch "Liebe im Alltag", dass er in den letzten 20 Jahren in eigenen Experimenten erfahren hat, dass der Mensch erst mit 15 und älter Verantwortung allein tragen kann.

Mögliche Antworten

Das Wollen - das ICH - kommt von oben und ergreift den physischen Körper, der sich von unten aufrichtet.

Der Denkstrom fliesst von hinten nach vorne. Der Gefühlsstrom kommt uns entgegen.

Der menschliche und göttliche Wille bilden mit dem Denken und Fühlen das Bewusstseinskreuz[7]. In der Mitte kommen die vier Strömungen zusammen und bilden einen Doppelwirbel. Es handelt sich um den Ich-Seelen-Punkt[8] beim Herz, der in der Kunst oft als Rosette dargestellt wird.

Das Bewusstseinskreuz ist eine Bezeichnung für die vier Körper des Menschen: Der Individualkörper, in dem der menschliche Wille wirkt; der physische Körper, in dem besonders der göttliche Wille tätig ist; der Energiekörper, der uns am Leben erhält; der Seelenkörper, der unseren Innenraum für das Denken, Fühlen und Wollen bildet.

Der sichtbare materielle Körper mit seinen elektromagnetischen Feldern bildet ein ganzheitliches Werkzeug zur Entwicklung des Menschen auf Erden.

Der menschliche Wille kann beim sich entwickelndem Menschen immer klarer - lichthafter - werden.

Der göttliche Wille des Körpers liegt für die meisten Menschen im Dunklen[9].

7 Siehe "Die Altarplatte von Romainmôtier" auf www.deltadynamik.com

8 Nicht zu verwechseln mit dem Geist-Punkt, der auf Stirnhöhe ist. Er entspricht dem bewusst gewordenen menschlichen Willen.

9 Wie die Geist-Seele auf der Welt voller Farben lebt, ist der reine Geist in der

Eigenexperiment 4: Raum und Zeit

Fragen

Entstand der Raum und die Zeit oder sind sie immer schon da und werden das Ende der Erde überdauern?

Gibt es eine Evolution des Raumes und der Zeit?

Mögliche Antworten

Der Raum wird in unserer Vorstellung gebildet.

So wurde die Raumperspektive in einem zweidimensionalem Bild erst nach dem Mittelalter entdeckt. Heute werden die Gesetze der Perspektive wie Fluchtpunkte, Verkleinerung im goldigen Schnitt beim Gehen vom Zentrum weg erkannt. In der modernen Malerei ab ca. 1900 n. Ch. wird die Farbperspektive wieder eingeführt. Die konkreten Formen lösen sich auf. Die Welt wird mit anderen Vorstellungen oder nur mit Stimmungen dargestellt. Es wird wieder auf zwei Dimensionen Wert gelegt. Denn nur im Reich der festen Gegenstände sind drei Dimensionen wichtig. Bei Flüssigkeiten[10] wird vor allem auf die Oberfläche und bei Gasen[11] auf die Richtung geachtet.

Die Evolution des Raumes bis zu den drei Dimensionen wurde erst vom Menschen erlebbar, als der Mensch sich in seinem Innenraum den Raum vorstellen konnte.

Lichtwelt und der Körper als Abbild des Leibs in der geistigen Dunkelheit oder Zukunft zu Hause, die nicht zu verwechseln mit der Schattenwelt ist.

10 Siehe z. B. Bilder von Claude Monet

11 Siehe z. B. Zeichnungen von Paul Klee

Auch die Zeit entstand evolutionär.

Die Zeit, die wir meinen, ist vom Erleben des Menschen abhängig. Sie ist nicht nur eine Veränderung im Raum wie uns die analoge Uhr mit ihren Zeigern oder die Sonnenuhr mit ihrem Schattenwurf suggeriert. Sie wird in der Seele des Menschen als lebendige Zeit, deren Strom aus der Vergangenheit fliesst, erlebt. Als seelische Zeit kommt sie uns aus der Zukunft entgegen. Als geistige Zeit, die in der Senkrechten sich befindet, erscheint sie uns auf dem Zahlenstrahl als der sich in die Zukunft verschiebender Gegenwartspunkt. Die uns bekannte Zeit kommt auf dem Zahlenstrahl von links und geht in regelmässigen Abständen nach rechts. Die Gegenwart ist ein Punkt, der sich gleichmässig nach rechts verschiebt.

Nur im Jetzt kann der Geist eingreifen.

Die alten Griechen liessen die Zeit in der Sage durch den Gott Uranos[12] entstehen. Die Entstehung der Zeit wird mit Uranos bezeichnet, der Zeitstrom mit Chronos. Dass der Mensch die Zeit in seiner Vorstellung erlebt, wird auch schon in diesem griechischen Schöpfungsmythos erzählt.

---

12 Der Schöpfungs-Mythos: Mit seiner Mutter Gaia hatte Uranos viele Nachkommen; erst die Titanen, drei Kyklopen und drei Hekatoncheiren. Alle diese Kinder waren ihm verhasst, er verbarg sie in der Tiefe der Erde, im Tartaros. Diese böse Tat erfreute ihn, so erzählt es Hesiod. Und sie erboste Gaia, die daraufhin den „grauen Stahl" (Adamas, das „Unbezwingliche", dem Menschen nicht zugängliche Metall) hervorbrachte, um daraus eine gewaltige Sichel (harpe) zu fertigen und ihre Söhne anstiftete, den Vater zu bekämpfen. Alle erschraken. Doch der Titan *Kronos* - die Zeit - erklärte sich schließlich bereit, diese Aufgabe zu übernehmen, da Uranos tatsächlich als *Erster eine schändliche Tat ersonnen habe.*

Eigenexperiment 5: Die Dämpfung des Bewusstseins

Fragen

Bin ich konzentriert oder werde ich von irgendwelchen Einflüssen abgelenkt?

Lebe ich im Jetzt oder versinke ich, ohne es zu realisieren, in einer virtuellen, vergangenheitsbestimmten Welt?

Bin ich selbst der Schöpfer meines Bewusstseins oder ist dafür ausschliesslich das Gehirn da?

Bin ich Herr meiner Entschlüsse oder werde ich von aussen manipuliert?

Verhalte ich mich wie ein menschlicher Automat - ein Robter - und bewege mich/handle ohne meinen Willen?

Mögliche Antworten

Zentrierung:

Die Ablenkung kann von Sinneseindrücken, Empfindungen, Gedanken, Emotionen und Zwängen herrühren.

Neurologisch ausgedrückt können feste Hirnbahnen des Stammhirns, Grosshirns und aufmerksamen Hirns - des Stirnlappens -, die in der Vergangenheit erstarrten und fixiert

blieben, oder Hormone und andere Stoffe den Körper und das Bewusstsein beeinflussen.

Gegenwart:

Nur im Jetzt kann ich die Zukunft mitbestimmen. Im Moment kann ich meine Freiheit ergreifen und in Liebe handeln. Ich muss aktiv mein Bewusstsein bilden, sonst macht es mein Gehirn und ich lebe in einer virtuellen Welt, wenn die Vergangenheit bestimmend ist. Diese weicht je nach persönlichen Vorlieben von der Realität ab.

Vergangenheit:

Wenn ich nicht im Augenblick aufmerksam bin, versinke ich in einer künstlichen - virtuellen - Welt und werde von vergangenheitsorientierten Fakten manipuliert. Ich spinne mich in meine Welt ein und glaube mit der Zeit, die Realität zu erleben.

Virtuelle Welt:

Meine nicht wirklichkeitsgemässen Sinneseindrücke und Vorstellungen, die von Assoziationen und Emotionen durchdrungen sind, erzeugen diese virtuelle Welt.

Heute kann ich mich zudem noch in eine elektronisch erzeugte künstliche Welt flüchten, die verschiedene Zwänge[13] auf mich ausübt und mich nur schwer wieder in die Realität entlässt.

13 Der grösste Zwang ist der Amoklauf. Er ist für gesunde Menschen nicht nachvollziehbar.

Da diese virtuelle Welt auch Elemente der Realität enthält, sieht der Mensch diese unfrei machenden Effekte der elektronischen Medien meistens nicht.

Bei den «richtigen» Nachrichten könnte der TV-Sender auf eine Fälschung oder elektronische Manipulation «hereingefallen» sein. Auch werden gewisse Ereignisse immer noch mit dem Anspruch auf Wahrheit[14] berichtet, obwohl sie historisch schon lange widerlegt wurden. Welche Verschwörungstheorien sind entstanden oder entsprechen den Tatsachen?

Bei einem gebeamten Vortrag stellt sich oft die Frage, was ohne nachzudenken einfach kopiert und mit Hilfe von Power Point gestaltet wurde. War der Computer nur ein Hilfsmittel, um die eigenen Vorstellungen umzusetzen und darzustellen, oder versteckt er nur die eigene Unfähigkeit?

Alle elektronischen Medien sind keine neutralen Apparate, sondern verleiten den Menschen oft, diese kräfteraubend einzusetzen:

Statt sich sportlich in der Natur zu betätigen, ist es bequemer Sportsendungen anzuschauen.

Statt selber aktiv mit anderen zu musizieren, braucht es weniger Energie, Musik zu konsumieren.

Statt einen eigenen Text zu schreiben, ist es einfacher, ihn im Internet zu kopieren.

14 Der Atombombenabwurf auf Nagasaki war ein für die Armeetechniker interessantes Experiment, aber keine Notwendigkeit, wie uns immer noch suggeriert wird.

Statt Naturbeobachtungen live zu machen, wird ein Tierfilm angeschaut. Es wird uns suggeriert, mehr im Film zu erleben als in der Natur.

Die Bequemlichkeit, Passivität, Einfachheit, die grössere Quantität usw. sind eine grosse Verlockung. Ausserdem wird der Unterschied zwischen Qualität und Quantität immer seltener gemacht. Gesunde Müdigkeit in der realen Welt wird oft mit krankmachendem Energieverlust in der elektronischen Welt gleichgesetzt.

Bewusstsein:

Ich muss mir dauernd sagen, dass ich selbst für mich verantwortlich bin. Ich habe es in der Hand, im Jetzt zu leben und mein Bewusstsein selbst zu schaffen.

Hellwaches Bewusstsein

Ich kann normalerweise immer aktiv ins hellwache Bewusstsein gelangen. Dann werde ich von meinen Empfindungen nicht hin- und her geschleudert. Mein Verstand wird nicht zum kalten Intellekt und mein Gemüt nicht von destruktiven Emotionen beeinflusst. Ich erstarre nicht, aber schwärme auch nicht haltlos. Zwänge bestimmen mich nicht. Ich verhalte mich nicht wie ein menschlicher Roboter, der mich und die Welt zerstört. Meine empathischen Fähigkeiten und meine Aufmerksamkeit werden immer grösser, denn ich bin präsent[15].

15 Ich lebe innerlich und äusserlich in der Senkrechten. Deshalb ist das hellwache Bewusstsein voller Klarheit. Es zeigt in den zwei Dimensionen die Kreuzesform, die senkrecht steht.

Das hellwache Bewusstsein hat drei Ebenen. Er wird nach oben immer heller.

Auf der untersten Ebene können wir unsere Empfindungen sehr sensibel erleben, ohne von den negativen Strukturen unserer Seele beeinflusst zu werden. Auf der 2. Ebene, der Verstandes und Gemütsebene, sind wir nicht mehr von unseren negativen Energiestrukturen betroffen. Letztlich können wir unsere Aufmerksamkeit und unsere Empathie auf der Bewusstseinsebene steigern, weil wir unser aufmerksames Hirn brauchen können, ohne von negativen Körpermustern bestimmt zu werden.

Nun bestimmt der Geist (Ich) im Seelischen, im Energetischen und im Physischen den Menschen.

Der menschliche, individuelle Geist (das Ich) kann stärker sein als der Körper. Dann bestimmt der Geist die Materie.

Mit dem hellwachen Bewusstsein sind wir intrinsisch motiviert und handeln in Freiheit.

Die Erstarrungen und Fixierungen im Gehirn können unser Bewusstsein nicht mehr abdämpfen.

Die Bewusstseinsebene kann nur von Schülern mit Hilfe von bewusst sich entwickelnden Erwachsenen bewusst betreten werden.

Farbige Mützen

Wenn mein Körper und nicht mein Geist - mein Ich - bestimmen, habe ich es durch meine Passivität zugelassen,

dass mir die rote, grüne oder schwarze Mütze übergestülpt wurden[16].

Mein Bewusstsein ist nun gedämpft und vergangenheitsbestimmt. Ich werde feiner oder stärker manipuliert und fühle mich als Opfer, das auch zum Täter oder «Retter» werden kann.

Wenn der Mensch passiv ist, kann er so manipuliert werden, dass er wie ein Opfer, ein Täter oder Retter wirkt. In jeder Rolle setzt er den Egoismus auf andere Art durch.

Das Seelische, das Energetische und das Physische bestimmen den Menschen.

Das Seelische wirkt in den elektromagnetischen Feldern, das Energetische als Schwingungen im Feinstofflichen und das Physische in der sichtbaren Materie.

Der Körper ist stärker als der menschliche, individuelle Geist (das Ich).

Eigenexperiment 6: Emotionen

Fragen

Welche Gefühle und Emotionen hast du? Gib einige Beispiele an!

16 Ich bin innerlich und mit meinem Körper nicht mehr in der Senkrechten. Bildlich alle Mützen schräg, z, B, eine geknickte Zipfelmütze. Früher hat man sogar im Bett eine Schlafmütze, um den Kopf zu wärmen, getragen. Man ist mit der Mütze nicht ganz wach.

Welches sind deine vier Hauptgefühle, die den vier verschiedenen Körpern entsprechen?

Wie ist ihr Gefühlsstrom ausgerichtet?

Was ist der Unterschied zwischen Gefühl und Emotion?

Welche Emotionen spielen bei den Mützen eine Rolle?

Welche Gefühle habe ich mit dem hellwachen Bewusstsein?

Was zeigen sie mir?

Welche Kraft steckt hinter allen Emotionen und Gefühlen?

Mögliche Antworten

Die vier Hauptgefühle:

Alle Gefühle und Emotionen können als Mischung der folgenden Gefühle angesehen werden: Wut, Trauer, Angst und Freude[17].

Emotionen:

Die Emotionen, die der Körper "aufbewahrt" hat, können schnell auftauchen und auch wieder schnell gehen. Sie sind vergangenheitsbestimmt, d. h. sie wiederholen die Vergangenheit in der Gegenwart. Sie sind «kopfbezogen», d. h. sie haben einen intellektuellen Anteil. Der Mensch verkrampft diverse Muskeln, deren Zustand auch Schmerzen hervorrufen kann. Er wird durch sie ein Emotions-Roboter. Er

17 Siehe die Forschungen von C. Callahan

empfindet nur mit seinem Kopf, nicht mit dem ganzen Menschen.

Emotionen und Mützen:

Es gibt drei verschiedene - seelische, energetische und physische - unbewegliche Zustände im Bewusstsein. Sie sind alle emotionell fixiert. Der Mensch ist vom Ego bestimmt. Sein Ich kann immer schlechter mitbestimmen. Man kann diese Zustände mit den drei Mützen bildlich darstellen:

Seelisch: Rote Mütze

Blinde Wut, unbändige Freude: zügellose – ichlose - Empfindungen; bewusstes Denken «ausgeschaltet»

Energetisch: Grüne Mütze

Kaltes Denken, Assoziieren, (erstarrter Verstand) emotionelles Fühlen (gefrorenes Gemüt)

Automatisch auftauchende, emotionsgeladene «Gedankenmühle»

Physisch: Schwarze Mütze

Zerstörerische, zwanghafte Motorik: Materielles Wollen ohne Verantwortung, keine Empathie und Aufmerksamkeit

Riesige gedanken- und emotionslose Wut mit unglaublichem Vernichtungswillen

Gefühle:

Der Mensch kann aber auch echte, gegenwärtige Gefühle haben. Sie geben ihm Antwort auf die entsprechende Situation. Sie brauchen Zeit, um aus dem seelischen Meer auf- und abzutauchen. Ein Mensch ohne Gefühle ist nicht menschlich. Die Gefühle sind vor allem im Brust- und Herzbereich feststellbar.

Das Individuum:

Die Kraft hinter den Gefühlen ist das ewige Individuum[18] oder der Kern des Menschen. Mit seinem Ich - verantwortlichen Individualität - ist ein bewusster Eingriff im Jetzt von oben in die vier Körper möglich. Der Mensch hat sich aktiv das hellwache Bewusstsein errungen: Er kann seine Empfindungen steuern, seinen Verstand und sein Gemüt einsetzen und die vier Leitsätze bewusst gebrauchen.

Die vier Leitsätze zeigen das ungehinderte Wirken des Geistes mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Nur der sich weiterentwickelnde Erwachsene - das ICH - kann zu 100% intrinsisch motiviert sein.

Erst als Erwachsener kann der Mensch voll verantwortlich sein.

---

18 Wir haben schon viel zu tun, den Seelen- und Körperschutt wegzuschaufeln, dass uns der Blick auf die Vielfalt unserer geistigen Fähigkeiten noch selten gelingt. Wir spüren zuerst nur, dass wir auch ohne unseren Seelenschutt - unsere krankmachenden Strukturen - noch ein existierendes geistiges Individuum sind. Es gibt Menschen, die sogar ein klares Bewusstsein der Fähigkeiten, die sie in einem früheren Leben errungen haben und nicht in einer virtuellen Welt leben.

Eigenexperiment 7a: Die 12 Sinne

Fragen

Auf wie viele Arten kannst du die Welt wahrnehmen?

Kann das Kind bei Geburt schon alle 12 Sinne gebrauchen?

Was spielt das Denken bei der Wahrnehmung für eine Rolle?

Mögliche Antworten

Anzahl Sinne beim Kind:

Zuerst wird der physische Körper als Grundlage im Raum ausgestaltet. Dies dauert ca. 7 Jahre. Das Lächeln der Mutter, die Nahrung, die Kleidung, die Töne usw. wirken auf das heranwachsende Kind. Beim Baby kann noch nicht von 12 verschiedenen Sinnen gesprochen werden. Das Schauen, Hören, Ernähren, Tasten, Wahrnehmen der Mutter und anderer individueller Menschen, der Gedanken und Gefühle der Anderen können noch nicht getrennt unterschieden werden.

Der ganze Körper ist noch ein grosses Sinnesorgan.

Das Kind formt seinen physischen Körper ganzheitlich. Es empfindet die Welt als gut und öffnet sich ihr voller Vertrauen. Der physische Körper orientiert sich von unten nach oben. Das Kind richtet sich auf und beginnt zu gehen, zu sprechen und zu denken.

Der Wille oder die Bewegung greift immer besser in den Körper ein. Das Gehen braucht vor allem den Tast-, Lebens-, Eigenbewegungs- und Gleichgewichtssinn des Körpers. Das Kind muss sich aufgerichtet im Schwerefeld in der Senkrechten mit dem Gleichgewichtssinn orientieren. Es empfindet sich dabei gut und strahlt, wenn es ihm das erste Mal gelungen ist, in der Senkrechten zu bleiben. Der Lebenssinn, der seine Energie im Körper angibt, wird aktiviert. Beim Stehen und danach beim Gehen zeigt der Eigenbewegungssinn die Stellung der Gelenke und den Spannungszustand der Muskeln an. Auch der Tastsinn, der die Beschaffenheit der Oberflächen angibt, ist wichtig.

Es handelt sich um ein kompliziertes Zusammenspiel aller Sinne, zuerst vor allem der unbewussten Sinne.

Natürlich werden zum Wahrnehmen der Welt auch die Gefühlssinne und die Gedankensinne eingesetzt. Das Bewusstsein ist jedoch am Anfang des Lebens noch nicht geweckt.

Ein wichtiger, aber auch noch im Erwachsenenalter im vollkommen Unbewussten sich abspielender Vorgang, ist die Nahrungsverwertung. Es kann nur mit dem Lebenssinn festgestellt werden, ob uns die Nahrung fördert oder belastet. Wir haben dann ein gutes Gefühl oder uns ist übel. Sie baut den Körper auf und ist besonders im Wachstum sehr wichtig. Auch bei ihr wirkt der unbewusste Wille oder die Bewegung als Darmbewegung, als Fliessen der Verdauungssäfte usw. Der Lebenssinn zeigt an, wenn etwas nicht im Sinne des Kindes geschieht. Es weint dann, um darauf hinzuweisen.

Denken + Sinnesinputs=Sinneswahrnehmung

Wenn man in einem dunklen Raum plötzlich über etwas, das man nicht erwartete, stolpert, kann man erschrecken. Man ist erst beruhigt, wenn man das Phänomen gedanklich einordnen kann: Es handelt sich z. B. um ein zusammengerolltes Tau, das am Boden liegt.

Da jedes Sinnesorgan vom Ich durchdrungen wird und jedes Ich ein Gedankenwesen ist, nimmt der Mensch ohne Denken nichts wahr.

Die 12 Sinne

Einige Beobachtungen zu den 12 Sinnen[19]:

Individualitäts- oder Ich-Sinn:

Mit dem noch unbekanntesten aller Sinne erlebt der Mensch in den elektromagnetischen Feldern das Ich des Mitmenschen.

Das Ich ist die ewige Individualität des Menschen und wirkt in die elektromagnetischen Felder. Es prägt auch seinen materiellen Körper. Jeder Mensch strahlt eine einzigartige Energie aus, die mit dem Individualitätssinn vom anderen Ich wahrgenommen werden kann.

Bsp. Bei einer Wachsfigur, die den ausgestellten Menschen im kleinsten Detail zeigt, oder nach einem menschlichen Vorbild hergestellten, perfekten Roboter, der spricht, sich bewegt usw. , fehlt das Wichtigste: Ihr ewiges, geistiges

19 Siehe Sinneslehrer auch bei Rudolf Steiner

Ich-Wesen.

Stumpfe Menschen, die nur das Äussere bewerten, können die Qualitäten des Anderen nicht mehr feststellen. Sie bemerken keinen Unterschied zwischen einem perfekten Roboter und einem «echten» Menschen.

Mit Indivdualitäts-Sinn erlebt die Geist-Seele des Menschen auf materieller Ebene und auch auf der Feldebene die auch unsichtbare, ewige Individualität des Anderen.

Gedanken-Sinn[20]:

Das ICH zeigt sich im Körper als Geist-Seele.

Der Mensch kann denken, fühlen und wollen oder ist bei einer Bewusstseinsentwicklung hellwach-aufmerksam, empathisch und individuell.

Mit diesem Sinn, der die Veränderungen in den Feldern wahrnimmt, kann der Mensch die gefühlsdurchdrungenen, willenshaften Gedanken in den elektromagnetischen Feldern wahrnehmen. Nur so ist Empathie und Gedankenlesen möglich. Die Tiere[21] nehmen nur die Gefühlsstimmungen wahr, können aber nicht den Zusammenhang auf gedanklicher Ebene, der bewusst vom Menschen gedacht wurde, sehen.

Mit diesem Sinn erlebt die Geist-Seele des Menschen Empathie

20 Mit diesem Sinn nehmen wir auch die Struktuen, die im Anderen wirksam sind, im elektromagnetischen Feld sinnlich wahr. Wir können sie durch unser Sprechen und unsere Gestik für alle hörbar und sichtbar machen.

21 Pferde können innere Bilder des Menschen wahrnehmen. Siehe auch Pferde-, Hunde- usw. Flüsterer.

und kann im Inneren des Anderen sein[22]. Er kann die Gedanken des Anderen lesen, wenn er genügend geübt hat.

Wort- oder Sprachsinn[23]:

Die Sprache wird mit diesem Sinn nicht nur als Schallemission gehört. Nur der Mensch kann - meistens unbewusst - hinter den Geräuschen eine Sprache erkennen, die durchs Denken Sinn macht. Die Qualitäten der Sprache sind für den Gehör-Sinn nicht wahrnehmbar. Dazu hat der Mensch den Wort- oder Sprachsinn, mit dem er in den Feldern die Gedanken wahrnehmen kann.

Die Sprache ist von Gedanken, Gefühlen und Willensimpulsen durchzogen und wird so zu einem Verständigungs- und Schöpfungsmittel. Mit der Sprache können wir kreativ sein. Creator heisst ja Schöpfer.

Alles macht in ihr Sinn. Im Johannesevangelium steht: « Im Anfang war das Wort, / und das Wort war bei Gott, / und das Wort war Gott..»

Mit diesem Sinn erlebt die Geist-Seele des Menschen die Sprache als durch Gedanken gebildet.

Gehör-Sinn:

Hörbare Töne drücken auch Eigenschaften (Sinn) von

22 Die erst vor ein paar Jahren entdeckten Spiegelzellen im Gehirn zeigen uns auf materieller Ebene, dass wir diesen Sinn besitzen.

23 Es gibt eine Schilderung, wo in einem Heim Menschen, die keinen Sprachsinn haben, eine Rede des Präsidenten von Amerika sehen und dabei lachen. Sie sehen nur die Mimik und hören Geräusche, verstehen aber nichts von der bedrohlichen Weltlage, die der Exschauspieler Ronal Reagan schildert.

tönenden Wesen aus. Der Mensch nimmt mit dem Gehör-Sinn die Schwingungen der Luft wahr.

Nicht zufällig wird gesagt: «Alles ist Klang.» Mit der Harmonik kann der Mensch die Welt charakterisieren. Musik ist ein Ausdrucksmittel der Menschen.

Mit dem Gehör können auch die unterschiedlichsten Geräusche wahrgenommen werden.

Das Ohr kann tiefe bis hohe Töne unterscheiden.

Sinn bei Tieren: Gewisse Tiere hören sogar im Ultra- oder im Infraschall Bereich.

Mit diesem Sinn erlebt die Geist-Seele des Menschen die Welt tönend.

Wärme-Sinn:

Die Wärmezellen geben uns Informationen über den Wärmezustand der Welt inklusive unseres Körpers.

Der Wärmezustand lässt auch auf den Zustand der Wesen schliessen.

Bsp. Hohe Temperatur im Gestein, Fieber beim Menschen usw.

Sinn bei Tieren: Gewisse Tiere sind kälteunempfindlicher als der Mensch.

Dieser Sinn lässt unsere Seele Sympathie empfinden, wenn

etwas warm ist, Antipathie entwickeln, wenn etwas als kalt wahrgenommen wird.

Zu heiß oder zu kalt wird meistens unangenehm empfunden.

Sehsinn:

Die Welt wird sichtbar, Menschen nehmen anderes wahr als Tiere.

Mit den Augen können wir die äussere Welt bis zu den Sternen sehen. Das materielle Licht[24] kann als elektromagnetische Welle beschrieben werden. Dass wir die Welt aussen und nicht nur im Innern in unserer Körperseele sehen, zeigt, dass der Mensch als Feldseele in den elektromagnetischen Feldern bis zu den Sternen[25] reicht.

Nun können wir auch die Aussagen «Ich bin auch die Welt.» oder «Wie im Mikrokosmos, so im Makrokosmos» verstehen. Es wird auch klar, weshalb jede meiner unsicht-

24 Das geistige Licht erfüllt die geistige Welt. Es kann nicht mit einer elektromagnetischen Welle beschrieben werden, beeinflusst aber das elektromagnetische Feld der Erde.

25 Die Lichtgeschwindigkeit der Lichtpartikel/elektromagnetischen Wellen gilt nur in den elektromagnetischen Feldern. Es handelt sich um materielles Licht. Hier gilt das Gesetz Einsteins, dass die Lichtgeschwindigkeit nicht überschritten werden kann. Im Geist gibt es keinen Raum und Zeit. Alles geschieht gleichzeitig und ist raumunabhängig (siehe Beamen). Im "Geistesraum" ist auch das Licht geistig, also nicht mit Partikeln oder Wellen beschreibbar. Man befindet sich ausser Raum und Zeit. Es zeigt, dass alles durchsichtig und klar ist, denn es handelt sich um geistiges Denken. Die geistige Finsternis zeigt, dass der Mensch die zukünftige Welt noch nicht mit seinem Gedankenlicht beleuchten kann. Die geistige Finsternis kann auch mit dem Willen bezeichnet werden. Er kommt aus der Zukunft.

Das Dunkle in den Feldern ermöglicht die Lüge. Es ist nicht mit der geistigen Finsternis gleichzusetzen. Der Mensch kann in den Feldern die Fakten so biegen, wie es ihm gefällt. Dies ist die Finsternis - die Lüge, Materie, das Undurchsichtige usw. -, wie es in der Bibel ausgedrückt wurde.

baren und sichtbaren Taten die Welt verändern.

Sinn bei Tieren: Adler haben schärfere Augen als der Mensch.

Bsp. Jeder Lehrer kennt die Tatsache, dass ein Besucher, auch wenn er ruhig dasitzt, die Situation in der Klasse verändert.

Dieser Sinn lässt unsere Seele Sympathie empfinden, wenn etwas schön ist, Antipathie entwickeln, wenn etwas als hässlich wahrgenommen wird.

Geschmackssinn[26]

Wir können mit den Geschmacksknospen salzig, süß, sauer und bitter unterscheiden. Diese Differenzierungen können bei einer Erkältung schwächer werden.

Der Geschmack drückt Eigenschaften der Wesen aus.

Gute Nahrung ist biologisch gewachsen, unverdorben, aufgeschlossen, fermentiert mit Sauerteig oder Hefe. Gut aufgeschlossen: lang mit Hefe gereift usw.[27]

Gewisse Tiere schmecken intensiver als der Mensch.

Dieser Sinn lässt unsere Seele Sympathie empfinden, wenn etwas gut ist, Antipathie entwickeln, wenn etwas als schlecht wahrgenommen wird.

---

26 Kochen ist ein riesiges Betätigungsfeld in der Schule, um den Geschmacks- und Geruchs-Sinn zu verbessern.

27 Master`s Table, cooked auf Netflix

Geruchssinn[28]

Der Geruch drückt Eigenschaften der Wesen aus.

Mit der Nase nehmen wir die unterschiedlichsten Gerüche wahr. Auch den Frischezustand unserer Nahrung erfassen wir zuerst mit dem Geruchssinn. Schwere Raucher schädigen ihren Geruchsinn. Er wird auch bei einer Erkältung reduziert.

Sinn bei Tieren: Hunde riechen ca. 100 Mal besser als der Mensch.

Dieser Sinn lässt unsere Seele Sympathie empfinden, wenn etwas gut riecht, Antipathie entwickeln, wenn etwas als schlecht wahrgenommen wird.

Gleichgewichtssinn:

Der Mensch nimmt die Lage des eigenen Körpers wahr.

Unser Gleichgewichtsorgan gibt uns Auskunft über unsere Stellung im Schwerefeld. Es gibt auch an, wie gut man im Körper „sitzt". Das Kleinhirn als Nervenzentrum hilft uns, die Erde als festen Ort zu erleben, der uns Sicherheit gibt. Ist irgendetwas im Ohr oder Kleinhirn gestört, empfindet der Mensch den festen Boden nicht mehr als absolut fest. Er kann nun seine Sicherheit nicht mehr aus dem als fest erscheinendem Grund und Boden holen, sondern muss sich als geistiges Wesen sicher fühlen.

Sinn bei Tieren: Gewisse Tiere können in grosser Höhe, auf

28 Siehe Anmerkung 20!

schmalen Ästen usw. laufen. Sie kennen die Angst, herunterzufallen nicht.

Dieser Sinn lässt uns wahrnehmen, welche Orientierung im Raum unser Körper hat.

Eigenbewegungssinn:

Der Spannungszustand der Muskeln und die Stellung der Gelenke zueinander geben uns Auskunft über unsere Bewegung. Muskelspindeln, visuelle und auditive Eindrücke helfen uns, die Bewegung wahrzunehmen.

Sinn bei Tieren: Gewisse Tiere sind sehr geschickt, schnell und akrobatisch.

Dieser Sinn lässt uns wahrnehmen, welchen Bewegungszustand im Raum unser Körper hat.

Lebenssinn:

Er zeigt den Zustand des Körpers an: Schmerz, Übelkeit, gutes Gefühl usw.

Welche Sinneszellen den Lebenszustand unseres Körpers erfassen, ist noch wenig erforscht. Schmerzen, die von unseren Nerven angezeigt werden, weisen auf etwas in unserem Körper hin, das nicht in Ordnung ist.

Bsp. Stresskopfweh, Schmerzen bei Krankheiten und Unfällen, Schmerzen, die festgestellt werden bei zu viel Sport, zu viel Musizieren usw. Müdigkeit zeigt an, dass wir uns erholen müssen. Übelkeit kann durch falsche Ernährung aufkommen oder zeigt uns, dass wir etwas Verdorbenes gegessen haben. Die Übelkeit kann auch entstehen, weil wir

unseren Körper zu wenig ergreifen und auf dem Schiff oder im Bus Seekrank werden. Verkrampfungen können auf schlechte Haltungen, verdrängte Emotionen und anderes hinweisen. Ungute Gedanken und Gefühle können, wenn wir sensibel sind, als schlechter Einfluss auf unseren Körper wahrgenommen werden.

Sinn bei Tieren: Gewisse Tiere haben einen sehr empfindlichen Lebenssinn wie die Ausdrücke «sauwohl, vögeliwohl» uns suggerieren.

Dieser Sinn lässt uns wahrnehmen, welchen Energiezustand im Raum unser Körper hat.

Tastsinn:

Durch Tasten nimmt man die Oberflächenbeschaffenheit wahr.

Die Sinnesorgane sind überall in der Haut verteilt. Besonders gut wird mit der Zungenspitze und den Figerkuppen wahrgenommen. Sehr schlecht sind die Sinneszellen auf der Kopfhaut verteilt. Es muss zum guten Wahrnehmen über die Oberfläche gefahren werden. Wie bei allen Wahrnehmungen wird etwas in Bewegung besser gesehen.

Sinn bei Tieren: Gewisse Tiere können mit den Barthaaren etwas sehr fein ertasten.

Dieser Sinn lässt uns wahrnehmen, mit welcher Oberfläche im Raum sich unser Körper auseinandersetzen muss.

Eigenexperiment 7b: 3 Sinnesgruppen

Fragen

Welche Sinne gehören zum Körper oder Wollen?

Welche Sinne gehören zur Seele oder Fühlen?

Welche Sinne gehören zum Geist oder Denken?

Welche Sinne kann der Mensch nur mit einer gewissen Klarheit nutzen?

Welche Sinne tun ihren Dienst schon halbbewusst?

Welche Sinne vermitteln einem Wahrnehmungen, die der Mensch normalerweise unbewusst aufnimmt?

Mögliche Antworten

Durch Schulung, indem der Mensch sein Bewusstsein selbst weiterentwickelt, kann er immer bewusster, auch in seiner Sinneswahrnehmung, werden. Er kann mit seinen Sinnen Aufmerksamkeitsübungen und Meditationen ausführen, d. h. er kann eine Art Yoga mit den Sinnen machen. Dann wird ihm durch Eigenbeobachtung z. B. Folgendes klar:

Unbewusste Sinne

Es gibt Sinne wie der Lebens- und Gleichgewichtssinn, welche nur bewusst werden, wenn ihre Funktion durch Krankheit, Unfall oder Drogenkonsum gestört ist.

1. Bsp. Der Mensch hat eine Magen-Darmgrippe und fühlt sich schlecht. Sein Lebenssinn zeigt ihm an, dass in seinem

Körper etwas nicht in Ordnung ist.

2. Bsp. Er torkelt, weil er zu viel Alkohol getrunken hat. Er hat dadurch sein Bewusstsein verringert, kann sich nicht mehr in der Senkrechten halten. Dieser Zustand wird ihm vom Gleichgewichtssinn gemeldet.

Weitere Sinne werden uns nur bewusst, wenn wir etwas genau abtasten oder wenn wir schwierige Bewegungsabläufe ausführen. So steigen der Tast- und Eigenbewegungssinn aus den Tiefen des Unbewussten auf und werden uns bewusst.

Halbbewusstes Sinne

Wärmerzustände, Bilder, Töne, Geschmäcker und Gerüche nehmen wir auch wahr, wenn wir nicht konzentriert sind und träumen. Diese Sinneswahhrnehmungen machen wir auch halbbewusst. Nur wenn wir genau sehen oder riechen wollen, müssen wir unser Bewusstsein steigern und aufmerksam werden.

Bewusste Sinne

Mit normaler Bewusstheit hören wir die Sprache und Musik nicht nur als Hintergrundgeräusch. Dann verstehen wir auch, was gesprochen wird und erkennen z. B. den Musikstil.

Die Sinneswahrnehmung wird immer bewusster, wenn der Mensch sich weiterentwickelt.

Die 12 Sinne können in drei Gruppen zu 4 Sinnen

eingeteilt werden:

In Willens-, Gefühls- und Gedankensinne oder körperliche, seelische und geistige Sinne.

Eigenexperiment 7c: Die bewussten Sinne

Fragen

1. Was hast du bei den Sinneswahrnehmungen erlebt, wenn du im Jetzt ohne Ablenkungen wahrgenommen hast?

2. Wie wirkst du, wenn du von eigenen Problemen belastet bist, deine Offenheit sich verringert hat, du abgelenkt, nicht aufmerksam bist und nicht in der Gegenwart lebst?

3. Wann kannst du Geräusche als menschlich gestaltete Musik oder Sprache bewusst wahrnehmen?

4. Wann kannst du die Sprache als Ausdruck von Gedanken bewusst wahrnehmen?

5. Wann kannst du die Gedanken der Anderen bewusst wahrnehmen (Gedankenlesen ...)?

6. Wann kannst du Gefühle und Stimmungen der Anderen bewusst wahrnehmen (bewusste Empathie)?

7. Wann kannst du Willensimpulse, Willensabsichten - ganz allgemein den Willen - der Anderen bewusst wahrnehmen (Ist der andere ein Individuum oder plappert er einfach gängige Meinungen nach?)?

Mögliche Antworten

Durch unsere Weiterentwicklung zum hell bewussten Bewusstsein können wir die Empathie verfeinern, Gedanken anderer lesen und den Willen des anderen auch äußerlich unsichtbar wahrnehmen. Wir erleben auch bewusst, dass jede Sprache von einem Gedankengeflecht durchzogen ist.

1. Mit weiterentwickeltem Bewusstsein: Die Farben werden intensiver, ein Stein fühlt sich «willenshaft» an, ...

2. Bei Ablenkung und Erstarrung: Du ziehst unbewusst eine Seelenmauer um dich, die im Jetzt mit den Sinnen auf verschiedenen Ebenen vom aufmerksamen Anderen wahrnehmbar ist.

3. Mit Bewusstsein ist es klar, wenn ein Geräusch Musik oder Sprache ist.

4. Aufmerksam bewusst kann die Sprachlogik verstanden werden.

5. Mit viel Übung, Talent und grosser Aufmerksamkeit können Gedanken der Anderen wahrgenommen werden. Am besten zeigen dies Gedankenleser.

6. Die Empathifähigkeit wird immer grösser, wenn genau und aufmerksam auf Stimmungen und Gefühle geachtet wird.

7. Äusserlich kann an den Taten gesehen werden, ob die

Wahrnehmung des Willens des Anderen genau ist.

Eigenexperiment 7d: Die Feld-Sinne

Fragen

Gibt es Sinneswahrnehmungen, die unsichtbar und unhörbar sind?

Mögliche Antworten

Wenn sich jemand nichts anmerken lässt, sieht und hört niemand, ob es ihm gut oder schlecht geht, ob es ihm schwindlig ist usw.

Obwohl diese Person den Zustand ihres Körpers sinnlich wahrnimmt, ist er nicht für andere wahrnehmbar.

Wenn der Lehrer falsche Resultate nur denkt, sind die entsprechenden Rechnungen für die Schüler schwieriger, als wenn er richtig denken würde. Die Schüler nehmen - zwar unbewusst - die Gedanken des Lehrers wahr und lassen sich beim Rechnen stören. Daraus kann z. B. geschlossen werden, dass der Mensch den Gedankensinn hat.

Eigenexperiment 8: Gehirnevolution

Die Tatsachen zur Hirnevolution müssen im Internet oder entsprechenden Büchern nachgesehen werden, da wir normalerweise keine Hirnforscher sind. Man kann jedoch die Auswirkungen in uns selber wahrnehmen. Ich habe absichtlich die Formulierungen anders gewählt, als man sie üblicherweise in wissenschaftlichen Schriften findet. In diesen

Schriften wird vom Hirn, das denkt, aufmerksam ist usw. gesprochen. In Wirklichkeit bedient sich mein Ich meines Hirns. Ich denke, ich schaue. Zum Schauen sind selbstverständlich mein Hirn und meine Augen nötig. Das Hirn ist jedoch eine graue Masse, der es egal sein kann, ob sie denkt oder sieht. Es ist nur ein Werkzeug, damit mein Ich z. B. sehen kann.

Fragen

Welche Funktionen laufen automatisch, d. h. unbewusst ab?

Wann reagiere ich reflexartig?

Wann reagiere ich emotionell?

Welche Handlungen führe ich gewohnheitsmässig aus?

Wann setze ich meinen Verstand und mein Gemüt ein?

Kann ich merken, was jemand will?

Kann ich Gedanken lesen?

Wann habe ich Empathie?

Wann bin ich aufmerksam?

Mögliche Antworten

Meine Nahrungsaufnahme, mein Blutdruck usw. werden unbewusst geregelt. Wenn ich mich brenne, zucke ich reflexartig zurück. Der Fluchtreflex ist beim Menschen häu-

fig seelisch geworden. Was wir nicht kennen, macht uns vielfach Angst. Lieber entscheiden wir uns für das bekannte Schlechtere als für das noch unbekannte Bessere. Unser Stammhirn als altes Hirn ist das Werkzeug für automatische Abläufe, Reflexe und fest verschaltete Abläufe.

Die Nervenbahnen können im Hirn fest verschaltet sein. Man spricht von Datenautobahnen. Nur durch permanentes Üben bleiben sie erhalten. Es gibt ja den berühmten Satz bei den Neurologen: «use it or loose it» (gemeint ist die Gehirnstrukturierung, die auf ausgebildete Nervenbahnen hinweist.). Das Gehirn ist plastisch. Bis ins hohe Alter können Nerven aufgelöst und wieder neu gebildet werden. Gewohnheiten zeigen sich an den festen Gehirnverschaltungen.

Wenn ich von Emotionen bewegt werde, wenn Hass emporsteigt, wenn mich Freude überwältigt, ist immer das Gefühlshirn, das mir Hormone ins Blut ausschüttet, mit von der Partie. Als Erwachsener kann ich merken, dass ich an der Bildung entsprechender Hormone beteiligt bin. Ich kann ihre Bildung sogar mit meinem Willen beeinflussen. So muss ich nicht wütend werden, kann es jedoch.

Wenn ich denke, brauche ich zum Denken meine linke Grosshirnhälfte und zum Wahrnehmen meiner Gefühle meine rechte Grosshirnhälfte[29].

Meines Aufmerksamen Hirns oder meines Frontallappens bediene ich mich unbewusst bei Aufmerksamkeit, Gedankenlesen und bewusster Empathie. Zur Wahrnehmung in

29 Dies ist nur eine starke Vereinfachung. Effektiv sind die verschiedenen Hirnareale vielfältig miteinander verbunden. Im Extremfall merk man auch nichts, wenn grosse Hirnareale fehlen. Die höchste Evolutionsstufe bedient sich immer der älteren Hirnteile, d. h. unser Ich durchdringt den ganzen Körper.

den elektromagnetischen Feldern greift mein Ich ebenfalls ohne Bewusstsein auf die Unterstützung der Spiegelzellen im Gehirn zurück.

So kann ich mich im Innern des Anderen befinden und seine Gedanken und Gefühle miterleben [30].

Ich bin nun ganz in der Gegenwart und lebe im Augenblick.

Eigenexperiment 9: Zentrierung

Fragen

Kann ich durch meine Atmung meinen Zentrierungszustand ändern?

Kann ich durch andere Rhythmen als die Atmung besser in mir ruhen?

Wo befinde ich mich im Körper bei der Verwendung von

Elektronik wie TV, Computergames, Natel …?

Mögliche Antworten

Durch tiefes und langsames Atmen bis in den Bauchraum kann sich der Mensch besser „mitten". Durch das bewusste

30 Ich schliesse auf Grund meiner Erlebnisse nicht nur intellektuell auf die Gefühle des Anderen, indem ich behaupte, ich sei ja nicht in seiner Seele. Die Entdeckung der Spiegelzellen hat ergeben, dass ich mich im Innern des Anderen befinden kann. Ich kann also selbst mitempfinden, was der Andere fühlt.

Fühlen seines ganzen Körpers kann er zu sich kommen und seinen Zentrierungsstand verbessern.

Hektik, Stress, Multitasking und die meistens allzu schnellen Reize der elektronischen Medien rauben dem Menschen Energie und verschlechtern seine Zentrierung.

Deshalb sollte jedes Lernen „atmen", d. h. rhythmisch verlaufen.

Auch weitere Rhythmen wie der Schlaf-, der Ess- und der Lernrhythmus und viele weitere Tätigkeiten müssen beachtet und eingehalten werden, wenn der Mensch seinen Gesundheitszustand und seine Zentrierung verbessern will.

Eine gesunde geistige, seelische und körperliche Lebensweise hilft mit, den Menschen zu zentrieren.

Geistig: Ideale, die von den Schülern miterlebt werden können, Begeisterung des Lehrers für ein Projekt usw.

Seelisch: Gesundes Denken, Fühlen und Wollen schaffen eine gute Lernatmosphäre.

Körperlich: Viel Bewegung, gute, gesunde Ernährung, tief atmen, vor allem in frischer Luft, viele Primärsinneseindrücke, wenig Medienkonsum.

Durch den Medienkonsum befinde ich mich vor allem im Kopf. Ich werde als denkender, fühlender und wollender Mensch nur intellektuell angesprochen und will alles mit dem Kopf oder nur mit kleinen Fingerbewegungen machen.

Wenn der Mensch sein ewiges, geistig individuelles Wesen erlebt, ist er viel zentrierter. Er kann den Materialismus um den individuellen menschlichen Geist, der auf der Erde die Materie gestaltet, ergänzen.

Eigenexperiment 10: Lerntechnik

Fragen

Wie lernst du am besten?

Wenn du mit dem Stoff Gefühle verbindest?

Mit Bildern und Graphiken?

Schriftlich unterstützt?

Mündlich?

Mit dem Gehör?

Durch Bewegung und Tasten?

Wenn dein Partner ein Mensch ist?

Mit Hilfe von Elektronik (Der Partner ist ein Apparat)?

Was macht dich süchtig? Wann und mit welchen Medien wirst du passiv? Wie ist es am bequemsten, etwas für andere darzustellen? Willst du überhaupt lernen?

Einige Anzeichen, die auf die Aktualität dieser Fragen hinweisen:

Ich vergesse die Zeit beim Konsumieren von elektronischen Medien; ich habe trotz langer Beschäftigung mit dem Stoff wenig bis nichts nachhaltig gelernt; ich verliere mich beim Filmschauen, beim Ansehen von Bildern, beim Lesen von elektronischen Zeitungen usw. Ich bin enttäuscht, wütend, zornig, wenn ich auf den Einsatz z. B. des Computers verzichten muss; ich drohe mit Streik, ich mache nichts mehr; der Lehrer oder andere Erwachsene werden für mich die Schuldigen, die mich durch den Entzug der Elektronik vom Lernen abhalten; ich will meine Vorträge nur mit Power Point machen; ich will überhaupt nichts mehr tun.

Mögliche Antworten

1. Ohne Elektronik

Intellektuelles Lernen - ohne Fühlen und bewusstem Wollen - ist mit Büchern, Bildern und Graphiken möglich. Der Mensch wird dabei nicht süchtig und immer passiver, aber es braucht Überwindung, es anzugehen. Er fühlt oft keine innere Freude.

Vor allem werden beim intellektuellen Lernen die visuellen Typen angesprochen. Auditive Typen müssen im mündlichen Unterricht zuhören können. Haptische Typen müssen den ganzen Körper, vor allem die Hände, einsetzen können. Die drei Dimensionen im Raum sind wichtig.

Am besten sind Lernphasen, bei denen das Sehen, das Hören und das Tasten ohne Elektronik stattfinden. Ebenfalls muss

darauf geachtet werden, dass denken, fühlen und wollen angesprochen werden.

Zur Sicherung des Gelernten werden Hefte oder Blätter geführt, rhythmisch-künstlerische Phasen regelmäßig eingesetzt. Wichtig ist, dass auf Denken mit Fühlen und bewusstes Wollen Wert gelegt wird.

Mit gezeichneten Graphiken, eingeklebten Bildern, handgeschriebener Schrift und guter Darstellung wird der visuelle Typ im Schüler angesprochen. In den rhythmisch-künstlerischen Phasen erfasst der Lehrer auch den auditiven und haptischen Teil des Menschen.

Beim Repetieren in der Schule oder zu Hause muss auf Papier, mit vielen Farben, mit großer Schrift und Gestaltung geübt werden, um sich den Stoff visuell einzuprägen. Beim laut Sprechen wird der auditive Teil im Schüler, beim Bewegen wie Hüpfen, Klettern, Spielen und Tasten der haptische Mensch angesprochen. Alles regelmäßige Wiederholen festigt das Gelernte.

Da die meisten Schüler in der Freizeit von der Elektronik wie Natel, Computer, Tonwiedergabegeräten, TV abgelenkt werden und keine Ruhe zum Lernen haben, müssen in der Schule Räume zum Lernen und Repetieren geschaffen werden. Auch diverse Süchte wie Rauchen, Kiffen, Trinken, Spielen, Elektronik, die in der Freizeit gepflegt werden, schwächen den Willen. Sie machen die Schüler passiv und lenken sie ab.

2. Mit Elektronik

Bei elektronischen Hilfsmitteln muss der Lehrer sich

bewusst sein, dass sie geniale Möglichkeiten bieten, aber oft vorspiegeln, dass die Schüler gelernt haben.

Natürlich müssen sie täglich eingesetzt werden, weil sie heute zur Kultur gehören und ihr gezielter Umgang geübt werden muss. Auch können sie interaktiv den Schüler korrigieren. In Filmen kann dem Kind Vieles gezeigt werden. Bei Vorträgen kann die Elektronik mit Graphiken, Bildern, Filmbeiträgen, sauberen Darstellungen usw. den Schüler unterstützen.

Die elektronischen Medien führen den Schüler und die Klasse aber auch in Versuchung, passiv, ja sogar süchtig, zu werden. Die fachliche Qualität kann sinken. Die Elektronik, Computer und Games werden dann sinnlos eingesetzt und schaden mehr als sie nützen.

Der kommentarlose Einsatz von Filmen stellt die Schüler nur ruhig und "schlägt" die Zeit tot.

Nach einigen Minuten sollte daher z. B. ein Film gestoppt werden und das Gesehene visuell, akustisch, haptisch oder mit Bewegung verarbeitet werden. Es wird dabei der ganze Mensch angesprochen.

Das Reklamieren der Schüler, ihr Unwille beim Unterbrechen und ihre Streikandrohungen zeigen, dass die Schüler sich schon an das Konsumieren von Bildern gewöhnt haben und nicht aktiv werden wollen. Abstraktes «Glotzen» berührt und betrifft den Menschen kaum. Deshalb kann der Lehrer mit Aktionsfilmen die Klasse meistens zur Ruhe bringen, böse gesagt «ruhig stellen». Nachher kann der Schüler schnell wieder zum passiven Alltag übergehen.

3. Der positive Einsatz der 12 Sinne ohne Elektronik

Frontalunterricht mit Notizen mit Kreide auf einer Tafel oder Filzstiften auf einer Witheboard und Gruppenarbeiten mit Hefteinträgen, Plakaten usw. nehmen den visuellen und auditiven Menschen ernst.

Die rhythmisch-künstlerische Phasen mit Sprechen und Bewegen berücksichtigen den auditiven und den haptischen Aspekt in uns.

Künstlerisches Arbeiten und Handarbeiten/Werken brauchen viele Sinneswahrnehmungen.

Auf Exkusionen und Wanderungen können alle Sinne eingesetzt werden.

Besonders mit dem Gedanken- und Individualitätssinn können Stimmugen, Gedanken und Willensimpulse der anderen wahrgenommen werden.

Bei den Sprachen ist der Wortsinn sehr wichtig.

Kochen schult vor allem den Geschmacks- und Geruchssinn.

So können in der Schule alle 12 Sinne eingesetzt werden.

4. Der positive Einsatz der Elektronik

Im Computer können eine gute Übersicht, Links zu interessanten Filmen und anderen Beiträgen, zu interaktiven Übungen usw. gespeichert werden.

Das nachhaltig Gelernte wird sich aber ohne Elektronik im

eigenen Gehirn besser gemerkt.

Mit der Elektronik kann viel gespeichert werden, es wird aber erst zu unserem individuellen Wissen, wenn wir es mit unserem Hirn und mit unserem ganzen Menschen reproduzieren können. Der Hinweis auf Computerdateien und Bücher ist gut, genügt aber noch nicht.

5. Nachhaltiges Lernen

Mit unserem ganzen Menschen sich den Stoff aneignen, bedeutet:

1. Exakte Wahrnehmungen machen. Alle Sinne einsetzen, besonders den visuellen, den auditiven und haptischen. Auch mit Empathie alles wahrnehmen, d. h. auch den Individualitäts-, den Gedanken- und Wortsinn einsetzen.

2. Sich bewusst gedanklich damit auseinandersetzen.

3. Auf seine Gefühle aktiv achten und sie ernst nehmen.

4. Den eigenen Willen einsetzen. Dies wird gemacht, wenn rhythmisch gelernt wird. Äußerlich sichtbar wird der Wille bei allen Bewegungen. Er wird auch durch regelmäßige, gesunde Nahrung gestärkt.

Wenn du möglichst alles Natürliche eingesetzt hast, veränderst du dich optimal. Alles, was wir machen oder unterlassen, prägt uns bis in die Hirnmuster. Durch das gezielte Lernen verändern

wir uns auch als Mensch. Wir werden individueller. Wir bilden uns weiter im wörtlichen und übertragenen Sinn.

Eigenexperiment 11: Bewegung

Fragen

Ist Bewegung wichtig, um sich etwas zu merken?

Ist Bewegung wichtig, um gesund zu bleiben oder zu werden?

Sind auch innerliche Bewegungen wichtig?

Mögliche Antworten

Es gibt Lerntechniken, die zeigen, dass sich der Mensch mit beweglichen Bildern (auch Phantasiebildern) seine Merkfähigkeit erhöhen kann.

Eine Sprechrolle im Theater beherrscht man erst, wenn man sie auch mit entsprechenden Beweungen, die für die Mimik und Gestik nötig sind, problemlos sagen kann.

Beim Gehen lernt man gut auswendig. Es gab sogar Philosophen[31], die im Gehen philosophierten.

Die Reihen beherrscht man erst ganz auswendig, wenn man sie z. B. beim Hüpfen im Treppenhaus, beim Synchron-

31 Peripatetiker (von griechisch peripatein: umherwandeln), die Schüler und Anhänger des Aristoteles. Der Name leitet sich vermutlich von der Angewohnheit des Philosophen ab, beim Denken auf und ab zu gehen.

hüpfen mit anderen auch ohne Fehler rhythmisch aufsagen kann.

Man merkt sich etwas besser, wenn etwas von vorne nach hinten und umgekehrt einprägt wird. Anders gesagt, prägt man sich etwas besser ein, wenn man zum gewöhnlichen Denkstrom auch den Gefühlsstrom, der einem entgegen kommt, einsetzt.

Bildhafte und gefühlsangereicherte Gedanken werden besser gemerkt.

Bei zu langem Stillsitzen ist körperliche Bewegung nötig, um sich wieder wohl zu fühlen. Wenn die Bewegung noch künstlerisch gestaltet ist, wird sie menschlich.

Der Mensch «robotert» nicht wie eine Maschine.

Jede wirkliche Therapie arbeitet mit der Aktivität des Patienten, die als äussere oder innere Bewegung sich zeigt.

Bewegung ist zur Gesundheit immer nötig.

Wenn das Denken nicht mehr in Bewegung ist und erstarrt, kommen keine neuen Ideen mehr ins Bewusstsein. Man repetiert dann alte Ideen, die oft zu Dogmen verkommen sind.

Eigenexperiment 12: Ernährung

Fragen

Kann ich mich mit vollem Magen gut konzentrieren und lernen?

Bin ich mit Flüssigkeitsmangel sehr zentriert?

Werde ich durch Fastfood, wenig Gemüsekonsum, unregelmässige Essenszeiten, durch Auslassen einer Mahlzeit, viel Fleischnahrung usw. schlecht beeinflusst?

Kann ich durch Selbstbeobachtung Licht in das Dunkel der Verdaung bringen?

Mögliche Antworten

Da der Schüler nach dem Mittagessen schlecht lernen kann, finden am Nachmittag in der Delta Schule Exkursionen, künstlerische und handwerkliche Tätigkeiten, Gartenbau im Schulgarten, Experimentieren, um naturwissenschaftliche Gesetze zu zeigen, usw. statt.

Am Morgen sollten die Schüler ab 9.00 Uhr getrunken und gegessen haben. Ein Wachwerden mit Redbull usw. und Süssgetränken ist nur kurzfristig wirksam.

Deshalb ist eine gute Versorgung mit gesunder Nahrung und genügend ungezuckerten Flüssigkeit zum nachhaltigen Lernen nötig.

Auf einen rhythmischen Unterbruch der Arbeitsphasen durch Essen, Ruhen und Spielen sollte Wert gelegt werden.

Ein optimales Mittagessen sollte frisch und mit Liebe gekocht werden. Wenig Fleisch, Gemüse und Salat, keine gezuckerten Getränkte bauen den Menschen gesundheitsför-

dernd auf.

Die Gefühle der Tiere wie Angst und Schmerz werden durch den massvollen Fleischkonsum reduziert.

Am besten ist es, auf Fleisch zu verzichten. Auch die Störung des Klimas, die durch die „Abgase" der Tiere massgeblich erfolgt, wird durch keinen oder wenig Fleischkonsum kleiner. Der Hunger auf der Welt kann verschwinden, wenn die Menschen das Getreide, das den Tieren verfüttert wird, selber essen.

Es ist ein Widerspruch zu einer nachhaltigen Pädagogik, die auf Freiheit und Liebe aufbaut, Tiere zu quälen und das Klima unseres Lebensraumes Erde so zu stören, dass das Leben in Zukunft schwer tangiert ist.

Die Verdauung lässt sich nur beschränkt mit dem normalen Denken begreifen. Wir müssen Licht ins Dunkel des Körpers (Wille Gottes) bringen, um die Verdauung begreifen zu können. Dies gelingt nur mit einem verwandelten Denken.

Da die Delta Pädagogik auch die Freiheit ernst nimmt, kann niemandem befohlen werden, was er zu tun oder zu lassen hat. Die Lehrer der Delta Schule können aber gewisse Dinge nach den Grundsätzen der Delta Pädagogik gestalten.

Anhang: Die vier Zustände

Der Nobelpreis in Physik 2016[32] *wurde für die vier Zustände erteilt. Es gibt den Plasmazustand. Er entspricht*

32 Siehe z. B. Tagi vom 5.10.16

der Wärme. Den Gaszustand, den Flüssigkeitszustand und festen Zustand. Bei ganz tiefen Temperaturen spricht man vom Kondensat-Zustand.

Das Ich oder der individuelle menschliche Geist kann durch die Wärme in seinem materiellen Körper wirken.

Im Individualkörper greift das Ich durch die Wärme[33] ein. Im Seelenkörper greift dass Ich über die Wärme ins Gasförmige oder die Luft ein, im Energiekörper durch die Wärme und Gasförmige im Flüssigen. Im physischen Körper kann das Ich über die Wärme, das Gasförmige, das Flüssige ins Feste eingreifen.

Der ganze warme Körper wird so zum Werkzeug des Ich.

Im Sinnes-Nerven-System wirkt das Ich über die Wärme ins Gasförmige. Das Ich kommt durch die Wärme in das gasförmige Seelische des Innenraums. Dazu ist auch das Atem-Rhythmus-System nötig. Das Ich kann über das Gasförmige in der Lunge und das flüssige im Blut im Lebendigen eingreifen.

Ein Organ, das erst vor kurzem erforscht werden konnte, ist das Bindegewebe. Die Akupunkturpunkte sind Punkte im Bindegewebe, die viele wichtige Zellen besitzen, unter anderem Nervenzellen. Wenn das Bindegewebe[34] negativ betroffen ist, kann der Mensch Übelkeit - also im seelischen Innenraum - verspüren, auch können die Fasern des Bindegewebes - im Körper oder Aussenraum - verfilzt sein.

33 Die Wärme ist einerseits der geistige Äther oder die Lebensenergie, andererseits die Materie, die sich als elektromagnetisches Feld zeigt.

34 Quarks und Co - Geheimnisvolle Faszien (WDR hat 2013 eine interessante Sendung zum Thema Faszien ausgestrahlt, siehe Film auf yuo tube).

Durch das Bindegewebe kann man aktiv in die Lebensprozesse eingreifen. Die Lebens- oder Energieströme - auf Chinesisch Qi genannt - können deshalb durch die Drehung und Bewegung der Akupunkturnadeln im Bindegewebe gelöst werden.

Das Gliedmaßen Stoffwechsel-System ist das Werkzeug des Ich, das über das Flüssige und Feste den Menschen aufbauen und bewegen kann.

Das Stoffwechsel-System ernährt und baut den Körper auf. Mit den Gliedmassen kann er auch tun, was er will. Durch das Feste hat der Mensch die Möglichkeit der Freiheit in sich. Wenn das Feste verhärtet, werden wir krank und unbeweglich.

Der Kondensat Zustand führt von der Materie zum anti-göttlichen Geist.

Das Reich der Finsternis ist kalt und verhärtet. Der Kondensat-Zustand ist materiell physisch und anti-geistig.

Über die Wärme krann der Geist ins Gasförmige, Flüssige und Feste wirken. Über die Kälte kann der anti-göttliche Geist in die Materie wirken.