

## Betrachtungen zum Bewusstseinsprung

Der Mensch ist zu zweierlei Art von Wahrnehmung fähig:

1. unmittelbare, ganzheitliche Wahrnehmung dessen, was ohne Gedanken ist
2. Wahrnehmung des trennenden Egoeistes in Form von erlernten Gedanken und Emotionen

Die 2. Wahrnehmung überlagert die 1. Wahrnehmung unmittelbar nach ihrem Erscheinen. Gemeinsam werden sie dann zur individuellen "Erfahrung" des Menschen.

Die 1. Wahrnehmung ist ununterbrochen spontan vorhanden. Zu ihr gehören das Sichtbare, das Hörbare, das Riechbare, das Schmeckbare und das Tastbare. Diese Sinneswahrnehmungen sind für alle Menschen hinlänglich ähnlich, sodass sie als "gemeinsame Wahrnehmung" bezeichnet werden kann. Eine Rose ist von allen als solche unmittelbar sichtbar, riechbar, schmeckbar und fühlbar. Es ist leicht sich abstimmen, dass die Rose hier ist, welche Farbe sie hat, wie groß sie ist, ob sie gut riecht und ob spitze Dornen tastbar sind.

Die 2. Wahrnehmung überlagert die erste durch das Auftreten des trennenden Egoeistes, von Wissens-Gedanken und Emotionen. Der Egoeist besteht aus weiten kollektiven Bereiche und einigen wenigen individuellen Erscheinungen. Die von allen hinlänglich ähnlich erstwahrgenommene Rose wird nun mit der Bedeutung vermischt, die aus dem Assoziationsmechanismus der Zweitwahrnehmung hervorgeht. Hier wird die Rose nun in die verschiedensten Bedeutungsinhalte gestellt. Aus diesen zwei Wahrnehmungen ergibt sich dann die Erfahrung der Rose. Diese Erfahrung kann ähnlich sein wie die der Mitbetrachter, und damit Grund zu gemeinsamer Freude sein, oder so verschieden, dass durch das Rechthaben auf die jeweils eigenen Interpretationen des Egoeistes Streit und sogar Krieg daraus entstehen können.

Der Bewusstseinsprung hat seine "Absprungbasis" im Bereich der zweiten Wahrnehmung. Er kann durch die Übung der "lächelnden Augen" eingeleitet werden, die kurze gedankenfreie Phasen ermöglicht.

In diesen kurzen Phasen ist der Egoeist mit seinen Gedanken, Beschreibungsversuchen, Wertungen und Interpretationen nicht da. Dies ist dann reine Erstwahrnehmung, ungetrübt durch den Egoeist.

Es stellt sich mit beständiger Übung die Fähigkeit ein, diesen Zustand reiner Erstwahrnehmung immer öfter zu erfahren.

Diese ist immer mehr von einem Gefühl von weitem offenem Raum, Freiheit und Freude im Herzen begleitet.

Es tauchen nach den Stille-Phasen wiederum Gedanken auf. Diese können nun immer deutlicher als die Zweitwahrnehmung im Egoeist erkannt werden. Damit verlieren die erlernten gedanklichen und emotionalen Interpretationen ihre Macht und Kraft. Da Egoeist unbewusst assoziativ, also gewissermaßen mechanisch arbeitet, erlebt der Übende, wie diese Gedanken und Emotionen im Gedankenfernseher links vor ihm (in seiner inneren Welt) erscheinen, ohne dass er davon mehr beeindruckt ist, als von Videoclips, die in einem Fernseher laufen.

Es stellt sich eine größere Gelassenheit und mehr Heiterkeit im Alltag ein, daran kann jeder seinen Fortschritt selbst ersehen. Es ist "alles nicht so schlimm", Lösungen sind gemeinsam mit anderen leichter erreichbar, die Menschen im Umfeld werden immer kooperativer und vieles ändert sich.

Die Energieblockaden im eigenen Körper lösen sich, die Beweglichkeit nimmt zu und in den Lebensumständen verschwindet das Belastende mehr und mehr.

Hat die Zweitwahrnehmung nun ihre richtige Bedeutung erlangt, so bringt sie keinem Krieg und kein Leid mehr mit sich und verhindert nicht länger die Erfahrung des freudigen Energiespieles des Lebens.

Gedanken sind da oder nicht. Für die Lösung von Alltagsaufgaben stellen sich nur mehr die richtigen Gedanken zum richtigen Zeitpunkt ein, Entscheidungen sind klar. Die Aufregung anderer wird auf Grund des eigenen Mitgefühls klarer wahrnehmbar. Zuspruch, Hilfe und Freude für die Egoeist-Gepeinigten sind leichter übertragbar.

Dies wird eintreten, wenn du dich hinsetzt und nach Anleitung die Sitzübung und die Kurzübung der "lächelnden Augen" durchführst.