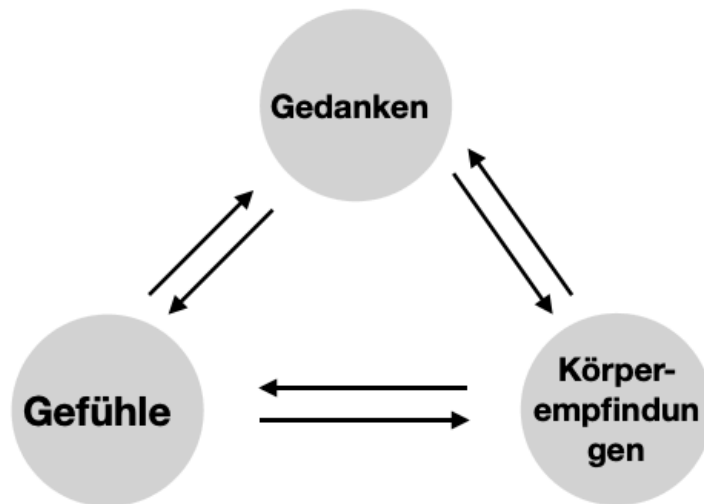


Michael Habecker

Das Körperempfindungs-Gefühls-Gedankenkarussell



Horcht und fühlt man in sich hinein, und ist man gleichzeitig in der Lage zu bemerken/beobachten, was geschieht, kann man Körperempfindungen (auf den Körper begrenzt) von Gefühlen von Gedanken unterscheiden. Horcht/fühlt man noch genauer hin, wird eine verwirrende (und verwirrte?) Dynamik und Wechselwirkung erfahrbar.

TIEFERE ERFAHRUNGEN

Körperempfindungen lösen Gefühle und Gedanken aus, Gefühle lösen Körperempfindungen und Gedanken aus, Gedanken lösen Gefühle und Körperempfindungen – das "Gedankenkarussell" ist in Wahrheit ein Körperempfindungs-Gefühls-Gedankenkarussell mit Wechselwirkungen ohne Ende, wie wenn man sich in einem Spiegelkabinett bewegt.

Dieses Karussell ist unserer innerer (Über)lebenskompass.

- Die Körperempfindungen sagen uns, (in dem Ausmass, indem wir körperlich mit uns in Kontakt sind!), wie es unserem Körper geht.
- Die Gefühle sagen uns (in dem Ausmass, indem wir gefühlsmässig mit uns in Kontakt sind!), wohin wir uns bewegen sollen, bei Angst fliehen, bei Wut sich verteidigen, bei Interesse sich hinbewegen ...
- Die Gedanken helfen uns dabei (in dem Ausmass, indem wir gedanklich mit uns in Kontakt sind!) zu verstehen, Lösungen zu finden, und uns überhaupt eine nicht-gegenwärtige Welt vorzustellen.

Dabei – doch das ist etwas, was man bei sich selbst herausfinden kann – "regieren" meist die Gedanken/Vorstellungen/Bilder. Sie sind dasjenige, was man am leichtesten steuern kann, oft in Richtung angenehmer Gedanken und Vorstellung, um den Preis der Entfremdung vom Kontakt zur Lebendigkeit und zum gefühlten (Er)leben).

Schon vor lange Zeit haben Menschen herausgefunden, wie man aus diesem Karussell aussteigen kann, in dem Sinne, dass die beschriebene Karusselldynamik nicht mehr das bestimmende innere Lebensereignis ist, das heisst, dass es noch etwas anderes und tieferes gibt, als zu (Über)leben.

Dazu braucht es eine spezielle Form eines inneren Anhaltens:

- von den drei genannten inneren Erfahrungen wird die Aufmerksamkeit auf das Fühlen gerichtet (außer die Körperempfindungen sind derart, dass man sich darum kümmern sollte)
- auftauchende Gefühle werden gefühlt, doch mit ihnen wird nichts getan (verändert, transformiert ...)
- die Impulse aus den Gefühlen (einschliesslich der gedanklichen Impulse) werden "nicht berührt", d. h. mit ihnen wird nichts getan, sie werden weder hergeholt noch weggeschoben noch verändert

Wenn das klappt, treten die Körperempfindungen und das Denken (und die Vorstellungen) von alleine in den Wahrnehmungshintergrund, und aus dem Körperempfindungs-Gefühls-Gedankenkarussell wird eine immer mehr sich vertiefende Gefühlswahrnehmung, die schliesslich zu den existentiellen Ängsten führt, die dem Menschsein in seiner manifesten ("inkarnierten") Form zugrundeliegen. Bleibt man auch hier noch weiter im Fühlen, ohne in die Gedanken/Vorstellungen zu gehen, folgt eine weitere Wahrnehmungsvertiefung, hin zu den mystischen tieferen Erfahrungen von Leere, Frieden, Freude und Glückseligkeit, als der wahren Natur unseres Menschseins.

Überleben, Leben und Aufwachen (2)

ein Nachtrag zum gestrigen Text:

Das menschliche Leben beinhaltet Überleben, Leben und Aufwachen.

Beim Überleben geht es um die Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse.

Beim Leben geht es um das, was das Leben zusätzlich lebenswert macht.

Beim Aufwachen geht es darum wer/was/wie wir wirklich sind.

Jede dieser Seinsweisen existiert in einer unerlösten (entfremdeten) und einer erlösten Weise.

Das Überleben ist erlöst, wenn es der Befriedigung der eigenen Grundbedürfnisse dient, unter Berücksichtigung der Grundbedürfnisse aller Lebewesen.

Das Überleben ist unerlöst, wenn es anderen Lebewesen schadet (bis hin zu einem Krieg nach dem Motto: "ich/wir können nur überleben, wenn du/ihr vernichtet seid")

Das Leben ist erlöst, wenn es sich in Freiheit, Solidarität und Nachhaltigkeit für alle Menschen und Wesen entfalten kann (als eine unendliche Herausforderung in einer endlichen Welt).

Das Leben ist unerlöst, wenn einer der drei genannten Aspekte auf Kosten der anderen zwei gelebt wird, und nur für eine bestimmte "auserwählte" Person oder Gruppe Gültigkeit hat.

Das aufgewachte Sein ist erlöst, wenn es der Welt zugewandt ist.

Das aufgewachte Sein ist noch nicht erlöst, wenn es der Welt abgewandt ist.

Überleben und Leben sind Bewegungen des Lebens, Aufwachen bedeutet anzuhalten. Überleben und Leben sind in der Welt, das aufgewachte Sein ist nicht von dieser Welt (doch die Welt entsteht daraus).

Überleben und Leben bedeutet, das Angenehm-Sichere zu suchen und das Unangenehm-Unsichere zu meiden. Anhalten bedeutet, alles anzunehmen wie es ist. Überleben und Leben sind die Fülle, gegenüber der Leerheit aus der alles entsteht und vergeht.

Überleben und Leben sind in der Zeit, die Leere ist ein zeitloses JETZT.

Fülle und Leere, Werden und Sein, Bewegung und Anhalten gehören zusammen.