



## Drei Schritte in die Erleuchtung zwischendurch

Das klingt zu leicht um wahr zu sein... Doch hast du schon einmal daran gedacht, dass das <Schwere> im Leben allein Konzept und Emotion ist? Wahr ist, dass Erleuchtung niemals im Gemüt gefunden werden kann, in diesem Raum aus Gedanken, Gefühlen, Wollen und all den energetischen Verstrickungen zwischen uns. Wenn du die folgenden Schritte liest: Lies sie nicht nur, sondern erlebe sie! Sie bauen aufeinander auf: Erst, wenn du eines wirklich und wahrhaft erfährst, ist das folgende möglich. Je häufiger und bewusster du dich in die genannten Wahrnehmungen begibst, desto leichter und schneller werden sie in dir ablaufen, denn die Schritte sind ein natürlicher Weg in uns selbst, den wir nur vergessen haben. Sei nicht frustriert, wenn er dir nicht auf Anhieb gelingt. Mit den Erleuchteten ist es wie mit den Läufern: Jeder Mensch ist ein guter Läufer. Die meisten von uns machen jedoch früher oder später einen Fehler auf dem Weg: Sie hören auf zu laufen.

**1** Wer im Denken ist, nimmt seinen Körper nicht wahr. Zum Glück gibt es eine Hintertür aus der Kammer des Verstandes, die sich hinten am Kopf befindet, am oberen Ende der Wirbelsäule, etwas unterhalb des leicht spitz herausstehenden Knochens, dort, wo bei den Statuen der Heiligen in den Kirchen die Mitte ihres Heiligenscheines ist (falls sie diesen hinter sich montiert bekamen). Richte deine Wirbelsäule auf, schließe deine Augen und beginne diese Reise dort, wo du zu meist sowieso in der wachen Zeit all deiner Tage bist: In der Mitte des Schädels, im Raum deines Denkens. Nimm dich einmal ganz bewusst dort wahr; atme weich und sanft, ohne dein Bewusstsein, in diesem Raum zu sein, zu verlieren, finde in dir Dankbarkeit für all die hilfreichen Gedanken deines Lebens sowie die freudige Erwartung auf ein bevorstehendes Abenteuer. Wenn du die Zeit zum Aufbruch in dir als gekommen siehst: lehne dich in dir selbst zurück, so als wenn die Hand Gottes deinen Kopf halten würde und lasse es zu, dass du diesen dir so vertrauten Ort über die Hintertür verlässt.

Wie von selbst sinkt nun deine Aufmerksamkeit hinter deinem Körper hinab – wenige Momente später wirst du sie tief im Rumpf deines Körpers wiederfinden. Verweile hier mit deiner vollen Aufmerksamkeit und Wachheit und **empfinde deinen Körper!** Sei im Raum deines Rumpfes, nimm nach und nach auch deine Arme, Beine und deinen Kopf von innen wahr und in deinem Körper alles Kribbeln, Pulsieren, Fließen und auch jedes Drücken, Schmerzen, Ziehen und Pochen. Du bist im Tempel deiner Seele und dein Körper spricht mit dir in seinen Ausdrücken. Widme dich ihm in einer rein wahrnehmenden, liebevollen und dankbaren Haltung, ohne erneut nach oben ins Denken zu fallen. Verweile und sei mit deinem Körper, ohne etwas zu tun, zu erwarten, zu bewegen, weder körperlich noch geistig. Wenn es dir gelingt, wirst du nach einer Weile ein Pulsieren, ein feines Kribbeln an einer Stelle in seinem Raum bemerken. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit dorthin und nimm das Pulsieren wohligh wahr. Wenn dir diese Zuwendung sanft und absichtslos gelingt, wird sich das feine Kribbeln nach und nach über deinen gesamten Körper ausbreiten, bis es deinen gesamten Innenraum erfüllt. Genieße es, so liebevoll im Zuhause deines Körpers zu sein!

**2** Atme ruhig, bleibe inmitten deines lebendig pulsierenden Körpers und lass es zu, dass sich dein Wahrnehmen nach und nach auch über alle anderen Bereiche des Erlebens ausweitet. Unser Erleben ist reich und vielschichtig! Der Körper empfindet, Licht gelangt in deinen Sehsinn, Schall in deinen Hörsinn, gelöste Moleküle



in deinen Geruchs- und Geschmackssinn sowie Berührungen mit angrenzender Materie in deinen Tastsinn. Nimm alle diese Eindrücke wahr, ohne sie zu bewerten und damit wieder ins Denken zu fallen. Verweile im fein pulsierenden Feld deines Körpers und bemerke, wie Gedanken kommen und gehen, leichte Emotionen wie Wolken, die sich von selbst wieder verziehen. Nimm die Eindrücke deines Spürens wahr und sei dir im Klaren, dass auch diese Sinneseindrücke sind, die dich erreichen und wieder verlassen. Sei so, als wärest du gerade eben erst in diese Welt gekommen. In diesem Zustand der **Unschuld** gelingt dir die Ausweitung deines Erlebens über all seine Bereiche hinweg.

Wenn es dir gelingt, wirst du feststellen, dass du nun in der Mitte deines Körpers weilst. <Im Herzen> sagen wir Menschen zu diesem Ort. Taste das Pochen deines physischen Herzens und sei weiterhin in der Mitte deines Körpers. Kein anderer Ort der Welt ist so berührend wie dieser... Lasse es zu, wenn Tränen oder andere Gefühle in dir aufsteigen sollten und lasse sie sein und laufen. Wenn du deine innere und körperliche Aufrichtung in Wachheit behältst, wirst du erleben, wie sich das als umhüllend Gefühlte von selbst auflöst und sich aus der Mitte deines Wahrnehmens heraus das magische innere Lächeln ausbreitet, das dich in einen Zustand führt, der nur mit den höchsten Worten beschrieben werden kann: Liebe und Frieden.

3

Wenn du all das wahrhaft und zugleich erlebst: das feine Pulsieren, das deinen Körperinnenraum bis in die Füße, Hände und zum Scheitel ausfüllt, und die Liebe und den Frieden dieses inneren Raumes... Wenn du in all deiner Ruhe und Präsenz in seiner Mitte verweilst und dich nichts mehr aus der Wahrnehmung dieses einen lebendigen Feldes herausholt, nichts anderes außer diesem Feld mehr existiert, wirst du erleben, dass du dieses Feld bist.

Und das Wunder des Lebens geschieht: Deine Lebendigkeit wird sich über die Grenzen deines Körpers hinweg ausdehnen, bis in alle Weiten und Richtungen, bis dein Körper in der dir physisch-bekannt Form nicht mehr existiert und du nur noch Energie bist, weise, liebevoll, alles umfassend, alles durchwebend. In diesem Feld gibt es kein von dir getrenntes Wesen und kein Geschehen, das nicht zu dir gehört, denn alles, was ist, ist ein Aspekt des einen Daseins. **Vertraue!** Es gibt kein anderes Leben außer dem einen, das du gerade erlebst und bist! Licht, Weite und Verbundenheit sind Anzeichen des Erlebens des einen Ganzen. Hier enden alle Schritte und Worte...

Der große Buchstabe <G> aus <Gott>, <Glück>, <gut>, <Glaube>, <ganz>, <Gabe>, <geben>, <gern>... zeigt den Weg zum Leben selbst in seiner Form: Er beginnt oben, geht nach hinten hinab, kehrt unten zurück, steigt auf und ruht nun in der Mitte.

Danke, geliebtes Leben, dass du uns Menschen so weit und reich an deinem unergründlichen Erleben teilnehmen lässt! Mögen alle Menschen sich ihrer Ganzheit wieder bewusst werden... In Dankbarkeit mit dir verbunden, dein einer Mensch unter vielen.



Christoph Steinbach, Schreiber von: «jahnna – das Buch der Menschen», eine Geschichte und die Beschreibung unseres Erlebens in all seinen Bereichen bis zum eigenen Selbst, frei von Konzepten, in einfachster Sprache, für jeden Menschen erstellt; ein Geschenk der Geistigen Welt.

Artikel Nr. 6, 21.11.2015