



Mein vollständiges Erleben

Ist es nicht das wundersamste Wort unserer Sprache? : ERLEBEN. Es besteht aus den beiden höchsten Wortstücken: dem <Leben> und der Vorsilbe <er>, mit der aus einem rein mechanischen Bauen ein Erbauen wird, aus einem schlichten Kennen ein Erkennen, aus alltäglichem Schaffen ein Erschaffen, aus einem gelegentlichen Finden ein Erfinden, aus dem Haben von allem Möglichen das Erhaben-Sein und aus der Fülle des inneren Lichtes die Erleuchtung. Die Väter unserer Sprache waren keine Mütter und hoben so das für sie erkennbar Göttliche mit der Vorsilbe <Er> aus dem Irdischen hervor. Er-leben. Aus dem rein mechanischen, schlichten, alltäglichen Leben wird so ein Leben an Gottes Seite, die hohe Verbundenheit mit dem Leben selbst: «Ich erlebe mein Leben.» Was für ein Geschenk! Das Wort <erleben> ist noch nicht alt, vor allem Martin Luther¹ erhob es in unseren Sprachgebrauch und erweckte damit ein Stück weit unser Bewusstsein. Bis heute ist unser Erleben noch kaum erforscht². Wir sind noch immer überwiegend im alltäglich <ablaufenden> Leben und nicht im bewussten Erleben dieses wundersamen Geschehens. Teils sind wir mit der Verarbeitung des Gesehenen und Gehörten beschäftigt und teils geistern wir durch die inneren Räume unserer Vorstellungen und Emotionen. So verwenden wir das hohe Wort vor allem für Äußerliches: «Stell dir vor, was ich heute morgen erlebt habe!» Wahr ist, dass jeder von uns in jedem Moment erlebt. Das Erleben der allermeisten Momente des Jetztes ergibt für uns jedoch zumeist keine sonderlich erwähnenswerte Geschichte. Und so scheint sich kaum jemand sonderlich Gedanken zum Erleben des immer wieder neuen Augenblicks zu machen. Dabei liegt uns nichts näher als das! Vor lauter <Wie>-, <Wieso>-, <Warum>- und <Wer>-Fragen kommen wir zumeist nicht auf diese erste der elementaren Fragen:

Was erlebst du in diesem Moment?

Was würdest du antworten, wenn du es ganz beschreiben könntest, in all seinen Ebenen und Bereichen, wahr und wirklich, ohne in Konzepte oder abstrakte Begriffe zu verfallen?



Hier einige Auszüge aus dem Tagebuch eines Erlebensforschers:

«Licht reflektiert an den Plakatwänden, Gegenständen, Bauwerken, den Geschöpfen der Natur und Wesen um mich und gelangt zu den lichtempfindlichen Zellen meiner Netzhäute. Ich sehe das gelbe Postauto kommen und die nahezu gleichfarbigen Blätter im Herbstwind auf dem Parkplatz tanzen. Den Tanz und die Gleichfarbigkeit selbst <sehe> ich nicht – was ist das für ein Erleben? <Ich sehe schwarz> oder <keinen Ausweg> ist ebenso kein physisches Sehen. Gibt es noch ein anderes <Sehen> in der Weite meines Erlebens? Ist die Schönheit eines für mich <schönen Anblicks> im einfallenden Licht enthalten und überträgt mein Sehnerv dann die Information <schön> an mein Gehirn?»

Es ist eine Gnade, sich für einige Momente allein dem Licht zu widmen, das in unsere Augen <fällt>. Es ist reine Schwingung, ohne Urteil und Wertung darin. Wem es gelingt, das Licht selbst zu <sehen>, sich dem Vorgang der ersten Sinneswahrnehmung bewusst zu sein, erlebt etwas Wundersames: Es wird ganz still im Innern...

Ich sehe.

«Ich habe fünf Finger an jeder Hand, fünf Zehen an jedem Fuß, wenn ich breitbei-



nig und mit zu den Seiten ausgestreckten Armen stehe, habe ich fünf Berührungspunkte mit dem mich umschreibenden Kreis, Mose werden fünf Bücher zugeschrieben und ich habe fünf elementare Sinne. Nicht nur im Augenhintergrund, auch im Gehör, in der Nasenschleimhaut, im Mundraum und an jeder Stelle der Haut befinden sich Sinneszellen, die Reize aufnehmen und weiterleiten. Von oben nach unten werden diese Sinneseindrücke immer grobstofflicher: Das Licht ist noch nicht an Materie gebunden. (Es gelangt durch die leeren Weiten des Weltalls zu mir.) Der Schall ist die Schwingung der mich in jedem Moment einhüllenden Materie. (Zumeist ist um mich Luft, die auch ihr Gewicht hat.) Im Riechen und Schmecken registriere ich in der Luft gelöste oder in der Nahrung befindliche Moleküle und im Tasten komme ich so richtig in Kontakt mit Materie sowie Zuständen von Temperatur und Druck und erfahre so Konturen, Oberflächen und all die mich berührenden Berührungen!»

Öffne das Fenster und taste die Kühle des Herbstwindes auf deinen Wangen! Können wir Menschen die Feuchtigkeit der frisch gegossenen Blumenerde mit den Fingerspitzen tasten?



Ich sehe, höre, rieche, schmecke und taste.

Auch du, liebe Artikelleserin, lieber Artikelleser, hast einen Körper und damit eine ganze Innenwelt des Erlebens. Richte dich, wenn du es magst, einmal auf, mache deinen Rücken lang und gerade, nimm einen tiefen Atemzug, gehe mit der Aufmerksamkeit in deinen Körper und verweile hier wahrnehmend. Was erlebst du hier? Das <Tasten> endet an unserer äußeren Hülle; dieser Begriff ist der Haut vorbehalten. Zugleich ist nahezu jeder Kubikmillimeter unseres Körpers ebenso mit Nervenzellen durchzogen, die unermüdlich Informationen erhaschen und weiterreichen. All das Kribbeln hier, das Drücken dort, das Ziehen, Brennen, Grummeln, Rumoren, Stechen, Schmerzen und auch das wohlige, feine Pulsieren, das wir in der liebevollen Aufmerksamkeit für unseren Tempel der Seele wahrnehmen; all das ist kein Tasten, es ist ein eigener Bereich unseres Erlebens: Das Körperempfinden. Viele spirituelle Lehrer bezeichnen das bewusste Wahrnehmen des fein pulsierenden Körpers als ein Tor zu unseren inneren Welten.

Ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste und habe Körperempfindungen.

«Ich denke. Das ist schon immer so, seit ich denken kann ;-) Und wird wohl auch immer so bleiben. Zu Beginn meines Erdenlebens waren meine Milliarden von Gehirnzellen angeblich noch kaum verlinkt. Kein Strom, der später zu einer Informationsreihe in mir wurde, floss durch irgendwelche Synapsen. Als Kleinkind dachte ich noch nicht, lebte ein Leben Seite an Seite mit meiner Seele und blicke aus meinen großen, offenen Augen direkt aus der Schöpfung des Universums heraus. Heute habe ich in mir ein riesiges Netz aus neuronalen Wegen geschaffen und laufe all die lieben, langen Tage in diesem herum. Liebste Seele, bist du immer noch in jedem Blick meines Auges an meiner Seite?»

Was hast du, liebe Leserin, lieber Leser dieses Artikels, in den letzten zehn Minuten gedacht? Dieses ist eine Kunst, die jedem von uns offensteht: Sich in dir selbst zurückzulehnen und den eigenen Gedanken zuzuhören. Wenn du mutig bist, ist es ganz einfach: Finde einen ruhigen, ungestörten Moment in deinem Dasein, gehe in die Mitte deines Kopfes und sprich zu deinem Verstand: «Liebes Denken, bitte sei einmal für einige Minuten ganz still!» Warte jetzt lauschend ab. Die Kunst dieser Übung ist, jetzt wach und bewusst in diesem Raum im Kopf und im Lauschen zu verweilen, ohne in die übliche Unbewusstheit zu fallen und sich wieder einem



scheinbar ganz naheliegenden Tun zu übergeben. Gelingt es dir? Was ist der erste Gedanke, der in dir <auftaucht>? Es ist eine Art Stärke der Seele, den eigenen Gedanken zuzuhören, denn sie verraten so viel über unsere Persönlichkeit, wie wir z. B. uns selbst und unsere Mitmenschen <sehen> und behandeln. Der <Alltag> lenkt uns von diesem Kennenlernen ab; es scheint uns zumeist viel schwieriger, auch <im Alltag> die eigenen Gedanken zu hören und auch zu sehen! Denn Gedanken haben nicht nur die Form der uns seit den Tagen unserer Kindheit begleitenden form- und geschlechtslosen Stimme, sondern sie erscheinen auch in Form von Bildern und Filmen. So haben wir Tagträume im Büro, obgleich unsere physischen Augen die Mitwirker an ihren Bildschirmen und auch den eigenen vor sich sehen. Wenn du es üben möchtest, stelle dir einen Wecker, der alle dreißig Minuten ein leises Signal abgibt und nach jedem Ertönen die Frage: Was habe ich eben gedacht? Gedanken sind wie Kinder: sie verstecken sich und möchten doch er tappt werden.



Ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste, habe Körperempfindungen und denke.

«Mein Fühlen ist ein eigenes, weites Feld in meinem Erleben. Ich bin so dankbar, dass ich dich, mein Fühlen, in meinem Erleben gefunden habe! Früher habe ich nicht all deine Ausdrücke von Angst, Wut, Freude, Leid, Traurigkeit und Liebe bewusst in mir erfahren sowie all diese Mischungen aus den sechs Grundgefühlen. Erst seit ich mein Denken höre und sehe, seit ich immer wieder aus meinem Denken <herauszutreten> vermag, kann ich dich von meinen Gedanken unterscheiden. Du, liebes Fühlen, bist offenkundig ein eigener Strom meines Erlebens. Meine Gedanken <empfinde> ich nicht; meine Wut, Freude, Traurigkeit und mein Leid schon. Auch in der bewusst erlebten Stille meines Denkens habe ich ein mir wahrnehmbares Gefühl, eine Stimmung, die mal hoch, mal mittel und mal tief ist. Oder eine Spur von Ärger oder Traurigkeit. Oder es ist Angst in mir. Oft bin ich von Liebe erfüllt, wenn meine Gedanken so still sind und ich einfach nur mit mir bin. Für mich steht fest: Mein Fühlen und Denken sind zwei in ihrer Art und in ihrem Ausdruck verschiedene Bereiche meines Erlebens. Und es ist nicht mein Denken, dass mein Fühlen erschafft.»

Liebe Leserin, lieber Leser dieses Artikels, probiere es selbst: Kannst du Traurigkeit empfinden und zugleich denken: <Alles bestens!>? Kannst du, wenn du dich einmal wahrhaft bedrückt und leidlich erlebst, denken: «Meine Stimmung ist hoch» und dein Empfinden wandelt sich in Freude?

Ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste, habe Körperempfindungen, denke und fühle.

«In den vielen zurückliegenden Jahren habe ich all die Erfahrungen der Sinne, des Körpers, Fühlens und Denkens bewusst in mir erlebt, mit sehr vielen Menschen über ihr Erleben gesprochen, immer dem wahren Erleben in den Worten meiner Mitmenschen zugehört und unzählige Bücher gelesen. Je bewusster ich mir dieser ersten acht Ströme meines Erlebens geworden bin, desto öfter habe ich Geschehnisse in meinem Hier und Jetzt gefunden, die ich mir in diesen ersten acht genannten nicht erklären konnte, die in keinem dieser Bereiche stattzufinden scheinen. Wir Deutschsprachigen haben durch die Gewalt des Mittelalters ein Wort gerettet, das mir als Sammelbegriff erscheint für etwas, das höher liegt als die fünf <elementaren> Sinne. Diese Eindrücke scheinen mir offenkundig nicht meinem eigenen Denken und Fühlen zu entstammen, denn Mitmenschen erleben es ganz ähnlich. Da ist eine weitere Form von Sinneswahrnehmung in meinem Erleben:



Das Spüren. Unsere Nachbarn, die Angelsachsen, sind sich der Sinnhaftigkeit dieses Erlebens ganz sicher: Sie sagen: <to sense> zu unserem <Spüren>. Tag für Tag spüre ich heute in der Wachheit meines Daseins die Stimmungen meiner nahen Mitmenschen, (auch wenn der eine oder die andere diese im Außen zu verbergen sucht); die Präsenz und Persönlichkeit eines Menschen durch die Fassade seiner Kleidung hindurch; Aufrichtigkeit und Wahrheit in seinen und ihren Worten; den Willen, den so mancher an mich richtet; im Café den durchdringenden Blick eines Gastes hinter mir; das ungelöste Feld einer menschlichen Behausung im ersten Betreten; die Ausstrahlung so manchen Kraftortes in der Natur; die Gegenwart eines Wesens, das im Dreidimensionalen nicht inkarniert ist; die Liebe, mit der so mancher Gegenstand erschaffen wurde; die feinstofflichen Felder meines Körpers und vieles mehr, das heute wohl besser noch nicht in mein Denken und Erkennen getreten ist.»

Ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste, habe Körperempfindungen, fühle, denke und spüre.

«Wenn in meiner tiefsten Meditation alle diese neun Ströme meines Erlebens still und leer werden, so gibt es doch stets immer noch etwas, das in jedem Moment ist, das niemals aufhört und mich bis jetzt, zum Glück :-)) auch noch nie verlassen hat: <Ich bin!> Ich erlebe es, ich erfahre diese eine Lebendigkeit des Seins in jedem Moment. Danke, geliebtes Leben, für unser Sein! Wir alle haben von Natur aus fünf Finger an jeder Hand, zehn insgesamt, zehn Zehen und ebenso viele Ströme des Erlebens. Das reine Sein scheint mir eine Erfahrung zu sein, die <hinter> meinem Gemüt aus Denken und Fühlen oder <jenseits> von ihm und all den unterschiedlichen Eindrücken des restlichen Daseins liegt: Ein Raum voller Weite, lebendigem Pulsieren, Frieden und vor allem: Verbundenheit! In diesem <Raum> scheint mir die eine, reine, ungeteilte Lebendigkeit zuhause zu sein, die jeder von uns ist; hier kann ich dem Leben selbst begegnen in Verbundenheit! Was gibt es schöneres, als diese mit allen anderen Menschen, Wesen, der Natur und Allem zu spüren, zu denken, fühlen, empfinden, tasten, schmecken, riechen, hören und zu sehen?



Danke, geliebtes Leben, dass du für jeden von uns diese Erfahrungen bereithältst. In Liebe, dein einer Mensch unter vielen...»

Ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste, habe Körperempfindungen, fühle, denke, spüre und bin.


PS: «Warum ist das Wollen, Hellsehen, Hellhören, Hellfühlen und all meine Astralreisen nicht in dieser Aufzählung des Erlebens enthalten?»

Jedes weitere von uns in einem Wort umschriebene Erleben ist in den genannten zehn Strömen zu finden. Der menschliche Wille, die lichten Erfahrungen, das Erleben der eigenen Aufmerksamkeit und des eigenen Bewusstseins füllen Artikel für sich, die viel leichter zu lesen sein werden, wenn du das hier Genannte wahrhaft erlebst.

1: Jacob Grimm und Wilhelm Grimm: Deutsches Wörterbuch, Band 3, Auszug aus dem Eintrag <erleben>: «Luther, und seit ihm andere, brauchen häufig erleben: des morgens wirstu sagen, ah, das ich den abend erleben möchte. 5 Mose 28, 67 {dieser Bibeltext wurde inzwischen geändert}; meine tage sind schneller gewesen denn ein laufer, sie sind geflohen und haben nichts guts erlebt. Hiob {heute ljob} 9, 25 {Text ebenso geändert}», der digitale Grimm, <http://dwb.uni-trier.de/de>



2: Wikipedia, die freie Enzyklopädie (deutsche Fassung), Auszug aus dem Eintrag «erleben»: «Im Gegensatz zu der großen Anzahl von Theorien über das menschliche Verhalten, gibt es keine allgemein akzeptierte Theorie über das menschliche Erleben.», <https://de.wikipedia.org/wiki/Erleben>



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. 1, 9.11.2015