



25. Tag: »Halbschlaf, Traum und Grenzerfahrung«

Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!

Wie wird denn Dein »heiliges Abschlussmahl« bei der großen Feier aussehen?



Merke Dir diesen Koan diesmal gut, denn er wird noch gebraucht! ...

»Woran merke ich, dass ich erleuchtet wurde?«, fragt der Schüler den Meister.

»Wirst Du noch gefüttert oder kannst Du schon selber essen?«, erwidert der Meister nur trocken.



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Traum«



Erster Praxisteil: »Die sechs Stufen zur Erkenntnis«

An vielen Schulungstagen hast Du bereits von der Erkenntnis der »letzten Wahrheit« und verschiedenen Wegen dorthin gehört. Damit Du den Überblick behältst und Deine Vorstellung davon noch klarer wird, werden wir heute spielerisch die sechs Stufen der Erkenntnis erklimmen. Dazu bekommst Du nun einen Spielplan, eine Spielfigur und einen ganz besonderen Würfel. Auf dem Spielplan siehst Du eine Spirale mit Spielfeldern, die immer weiter nach oben führen. Du sollst nun versuchen, mit der Beantwortung von Fragen und mit etwas Glück immer höher hinaufzusteigen. Es kann jedoch auch passieren, dass Du wieder ein paar Felder zurückgehen musst, wenn Du eine Frage nicht richtig beantwortest. Wenn Du jedoch einmal eine Stufe erreicht hast, kannst Du nicht mehr auf eine tiefere Stufe zurückfallen!

Schau Dir nun den Würfel etwas genauer an. Du findest darauf Zustände, die auf dem Weg zur Erkenntnis hilfreich sind. Das »D« steht für das »Denken«, also für das normale Wachbewusstsein. Ein »T« steht für »Traum« und dahinter stehen denn auch manchmal schwer zu deutende Bilder. Würfelst Du ein »M«, bedeutet das »Meditation« und belohnt Deine Anstrengungen. Ebenfalls belohnt wirst Du bei einem »H« wie »Halbschlaf«, denn in dieser Bewusstseinsphase ist bei jedem Menschen die Aufnahmefähigkeit für intuitive - also spontan von außen kommende - Erkenntnisse am allergrößten. Und schließlich gibt es noch das »G« wie »Grenzerfahrung«. Bei Situationen, die uns sehr stark emotional aufwühlen - wie schwere Krankheiten, Unfälle oder riskante Erlebnisse - sind spontane Erkenntnisse über »höhere Wahrheiten« auch recht häufig. Dafür muss man allerdings erst einmal in solch eine Situation geraten - und das wünscht sich wohl niemand von uns... Aber keine Angst, so schlimm wird es hier wohl nicht.

Stelle nun Deine Spielfigur auf das unterste Feld und würfle. Ich werde Dir dann vorlesen, was Du tun oder beantworten musst und Dir anschließend sagen, ob Du vorrücken darfst oder nicht. Mal sehen, bis zu welcher Stufe Du es schaffst? Viel Spaß!

[Gehen Sie in den folgenden Texten der Reihe nach vor. D.h., wenn der Schüler z.B. ein »T« würfelt, gehen Sie auf die Seite mit der Überschrift »Traum« und lesen dort die erste Frage vor. Anschließend streichen Sie die Frage, um später bei der nächsten weitermachen zu können. Das ist alles.]

»D« wie Denken

Wem sollst Du auf dem Weg zur letzten Wahrheit das meiste Vertrauen schenken? (Dir selber / Deinem »inneren Lehrer«)

-> Richtig = 1 Feld vor / Falsch = 1 Feld zurück

Bewusstseins-Schulung

Dein Alltagsleben ereignet sich auf einer horizontalen Ebene von Raum und Zeit – Du bist laufend damit beschäftigt, etwas zu tun und zu denken. Auf dieser Ebene entwickelst Du Dich nach außen: Du wachst auf, lernst in der Schule, findest Freunde und so weiter. Gleichzeitig gibt es aber auch noch eine vertikale Ebene, die nichts mit Raum und Zeit zu tun hat. Es handelt sich um den zeitlosen oder ewigen Bereich, den alle großen religiösen Traditionen beschreiben. Er wird als vertikal bezeichnet, weil er den horizontalen Bereich in jedem Augenblick durchschneidet und durchdringt. Und wenn Du weißt, wie Du Dich auf ihn einstimmen kannst, kannst Du es zulassen, dass er Dich inspiriert und Dein Sein mit geistiger Kraft, Weisheit und Mitgefühl füllt. [nach BODIAN / Seite 232]

Wo befindet sich immer der Schnittpunkt dieser beiden Lebensebenen? (Hier und jetzt und immerzu in meiner Gegenwart!)

-> Richtig = 1 Feld vor / Halbwegs richtig = stehenbleiben / Falsch = 1 Feld zurück

Was ist eine Eingebung? (Eingebung oder Intuition ist die spontane Erkenntnis von Zusammenhängen, die ohne Nachdenken sofort im Ganzen verstanden werden)

-> Richtig = 2 Felder vor / Halbwegs richtig = 1 Feld vor / Falsch = 2 Felder zurück

Woran merke ich, dass ich erleuchtet wurde? (Wirst Du noch gefüttert oder kannst Du schon selber essen? – siehe Koan!)

-> Richtig = 2 Felder vor / Falsch = 2 Felder zurück

Warum kann der Mensch letzten Endes nichts erklären? (Weil es zu jeder Erklärung weitere offene Fragen gibt, die letzten Endes immer auf einem »Glaube ich« beruhen. Insofern gibt es nur »Beschreibungen«, aber keine »Erklärungen«)

-> Richtig = 3 Felder vor / Halbwegs richtig = 1 Feld vor / Falsch = 3 Felder zurück

Kannst Du mindestens drei andere Bezeichnungen für »das Absolute« nennen? (Das Göttliche, Großes Geheimnis, Gott, Tao, Energie, letzte Wahrheit, Urgrund, Urkraft, Nirvana, Großer Geist, Allgeist, Weltseele, Brahman)

-> Richtig = 3 Felder vor / 1 richtig = 1; 2 richtig = 2 Felder vor / Falsch = 3 Felder zurück

»T« wie Traum

Du träumst ganz intensiv und realistisch von einem Flughafen, wo ein Höllenlärm herrscht, der Dir den Verstand zu rauben droht. Wohin Du auch läufst, überall hörst Du das Dröhnen der Motoren und der Wind, den sie verursachen, bläst Dir ins Gesicht. Es gibt keine Rettung... Dann wachst Du auf und beim Blick auf das geöffnete Schlafzimmerfenster und die Gardinen weißt Du sofort, warum Du diesen Traum hattest! Kennst Du die Antwort? (Draußen herrscht stürmisches Wetter, das die Gardinen flattern lässt und starker Regen, der laut und unablässig auf den Boden prasselt)

-> Richtig = 1 Feld vor / halbwegs richtig = stehenbleiben / Falsch = 1 Feld zurück

»Gedankensplitter rasen mit unglaublicher Geschwindigkeit durch meinen Kopf: ... Mich durchflutet das Gefühl, daß meine Welt mir verlorengeht. Mit aller Kraft versuche ich den Ort in mir zu finden, von dem aus ich sprechen kann. Ich weiß nicht, wie das geht: sprechen. Ich habe meine Stimme verloren. Was bedeutet es, wenn ich sage »meine«? Plötzlich höre ich eine Stimme, von weither. Sie ruft etwas. Ich verliere mein Ichbewußtsein und gehe auf, ohne eine Ahnung zu haben, was oder wer hier bleibt. Ich werde zu der Stimme, zu dieser rufenden Stimme hoch oben, die mit dem Rauch eines Feuers mitten in einem Zimmer in einem vergessenen Dorf in Sibirien aufsteigt. Meine letzten Anstrengungen, meine Welt wieder zusammenzufügen, münden in eine Verwandlung, die den Rauch und die Stimme eins werden läßt. Und jetzt sind die Stimme und das Feuer ich, und ich bin eine Schlange, die aus großer Tiefe gegen den Widerstand des Wassers nach oben strebt. Gleichzeitig befällt mich ein neues Angstgefühl. Ich befinde mich unter Wasser und schwimme so schnell ich kann nach oben. Nichts als Wasser umgibt mich, tiefes Wasser. Ich schwimme immer schneller und bemühe mich verzweifelt, die Oberfläche zu erreichen. Endlich ist der Moment da, in dem ich aus dem Wasser hervorbreche und an der Oberfläche des Ozeans weiterschwimme. Augenblicklich wird das Wasser zu einem Ort des Friedens und der Ruhe. Ich liebe diesen Ozean und könnte ewig darin weitertreiben. Nichts stört mich. Es gibt keine anderen Gedanken als Dankbarkeit diesem Wasser gegenüber, das mich jetzt

Bewusstseins-Schulung

trägt. ...« [Olga Kharitidi, aus STECHER / Seite 14]

Ein wahrhaft großer Traum mit tiefer Bedeutung. Doch wer kann mir seine Bedeutung zweifelsfrei erklären? (Niemand.)

-> Richtig = 1 Feld vor / Falsch = 1 Feld zurück

Manchmal können bestimmte Traumbilder Hinweise auf Deine psychische Verfassung geben. Was bedeutet es wohl, wenn Du träumst, dass Du vollkommen ohne Anstrengung und Angst fliegen kannst? (Das ist ein Hinweis auf die Bildung eines starken Selbstbewusstseins o.ä.)

-> Richtig = 2 Felder vor / halbwegs richtig = 1 Feld vor / Falsch = 2 Felder zurück

Der Indianer Smohalla hat gesagt: »... Menschen, die bloß arbeiten, finden keine Zeit zum Träumen. Nur wer träumt gelangt zur Weisheit. ...« Wie hat er das gemeint? (Die Arbeit lässt keine Zeit für tiefergehende Bewusstseins Ebenen, während der Traum uns direkt zu ihnen hinführt. Und wer lernt, seine Träume richtig zu deuten, der ist ein weiser Mensch.) [INDIANER / Seite 19]

-> Richtig = 2 Felder vor / halbwegs richtig = 1 Feld vor / Falsch = 2 Felder zurück

Du träumst von einem steilen Berg in dichtem Nebel. Du verspürst dabei den starken Drang, dennoch hinaufzusteigen, obwohl Dir alle anderen Leute davon abraten. Nach einigem Zögern beginnst Du trotzdem den Aufstieg und siehe da, um Dich herum weicht der Nebel und Du stößt bald auf einen klaren Bach, dem Du bergwärts folgst. Nach einigen Stunden gelangst Du auf den Gipfel des Berges, wo Du einen kleinen, kristallklaren Quellteich entdeckst. Die Quelle zieht Dich magisch an und Du beschließt, darin ein Bad zu nehmen, obwohl es sehr kalt ist. In dem Moment, wo Du in das Wasser eintauchst, hast Du plötzlich das Gefühl, selbst zu Wasser zu werden und in einem Schwall von unsagbarem Glück dahinzufließen... [frei nach BODIAN / Seite 27, 29]

Was mag dieser Traum bedeuten? (Der Berg symbolisiert den steilen Weg zur letzten Wahrheit und die Quelle ist die ewig wirkende Urkraft, die Du am Ziel gefunden hast und mit der Du eins wirst, als Du sie erkannt hast.)

-> Richtig = 3 Felder vor / 1 richtig = 1; 2 richtig = 2 Felder vor / Falsch = 3 Felder zurück

Du träumst davon, wie Du ein Einhorn jagst. Du spürst ihm schon seit Wochen nach, liest seine Fährte, beobachtest seine Gestalt in der Ferne, seine unsagbar mystische Erscheinung. Du hast nur noch den einen Wunsch, diesem Tier zu begegnen und es zu besitzen, damit es immer in Deiner Nähe ist. Nichts kann Dich von Deinem Vorhaben abbringen. Du nimmst jede Schwierigkeit in Kauf, opferst all Deine Zeit und denkst über die scharfsinnigsten Listen nach – doch nie kommst Du dem Einhorn nahe genug... Eines Tages – Du bist vollkommen erschöpft, hungrig und ausgelaugt – setzt Du Dich unter einen Baum, um Dich eine Weile zu erholen. Dabei schweifen Deine Gedanken ab und Du siehst vor Deinem inneren Auge Bilder von zu Hause, wo Du Dich plötzlich hinsehnst, ohne noch einen weiteren Gedanken an das Einhorn zu haben. ... Just in diesem Moment steht das Einhorn neben Dir und reibt seine Wange an die Deine... Was mag dieser Traum bedeuten? (Wie Eugen Herrigel sagte: »... Die Wahrheit ergreifen heißt nicht mehr und nicht weniger als jenseits des eigenen Denkens von ihr ergriffen worden zu sein. ...« [HERRIGEL / Seite 159])

-> Richtig = 3 Felder vor / halbwegs richtig = 2 Felder vor / Falsch = 3 Felder zurück

»H« wie Halbschlaf

»... Ich spüre, daß ich mit dieser schwingenden Kraft eins bin, daß sie allwissend ist und daß ich aus ihr in einem Ausmaß schöpfen kann, das nur von meiner eigenen Fähigkeit begrenzt wird.«

[Zitat Richard Wagner, aus VOLKAMER / Seite 29] -> 1 Feld vor

»Jene Nacht dachte ich über die Frage nach (ob das ganze indische Volk gemeinsam streiken könne) und schlief dabei ein. In den frühen Stunden des Morgens erwachte ich früher als gewöhnlich. Ich war noch in dem benommenen Zustand zwischen Schlaf und Wachheit, als plötzlich die Idee über mich herreinbrach...«

[Zitat Mahatma Gandhi, aus GUNTURU / Seite 183] -> 2 Felder vor

Der Physiker Werner Heisenberg hatte einmal eine ganze Nacht lang – immer gegen den Schlaf kämpf-

Bewusstseins-Schulung

fund – über die mathematische Wirklichkeit in der Natur nachgedacht. Gegen Morgen sah er dann plötzlich folgendes vor seinem inneren Auge: »Ich hatte das Gefühl, durch die Oberfläche der Erscheinungen hindurch auf einen tief darunter liegenden Grund von merkwürdiger Schönheit zu schauen, und es wurde mir fast schwindelig bei dem Gedanken, dass ich nun dieser Fülle von mathematischen Strukturen nachgehen sollte, die die Natur dort unten vor mir ausgebreitet hatte. Ich war so erregt, dass ich an Schlaf nicht denken konnte. So verließ ich in der schon beginnenden Morgendämmerung das Haus und ging an die Südspitze des Oberlandes...«

[Zitat Werner HEISENBERG, aus NEU / Seite 62] -> 3 Felder vor

»... Telepathie und verwandte Formen außersinnlicher Wahrnehmung (ASW) bilden weitere rätselhafte Aspekte des menschlichen Geistes. Bis vor kurzem wurde die ASW von der Wissenschaft nicht ernst genommen, man rechnete sie zu den paranormalen Phänomenen und wies sie dementsprechend den Parapsychologen zur Untersuchung zu. Diese Haltung ist nicht länger gerechtfertigt. ... Zum Beispiel kann die Telepathie experimentell untersucht werden, und es kann wenig Zweifel darüber geben, dass sowas wie eine außersinnliche Übertragung von Gedanken und Bildern tatsächlich vorkommt. ... Vermutlich war Telepathie bei sogenannten primitiven Völkern ziemlich alltäglich. Bis zum heutigen Tage scheinen australische Aborigines gelegentlich über das Schicksal von Familien und Freunden informiert zu sein, selbst wenn jede direkte sinnliche Wahrnehmung ausgeschlossen werden kann. Der Anthropologe A.P. Elkin stellte fest, dass ein australischer Ureinwohner, weit entfernt von seinem Heimatgebiet, »eines Tages plötzlich mitteilt, dass sein Vater tot sei, dass seine Frau ein Kind geboren hat, oder dass es Schwierigkeiten in seiner Heimat gibt. Er ist seiner Sache dabei so sicher, dass er sofort zurückkehren würde, wenn er könnte.« Es scheint, dass in vielen Stammesgesellschaften Schamanen die Fähigkeit haben, telepathisch zu kommunizieren, wobei sie verschiedene Techniken benutzen, um in einen anderen Bewußtseinszustand einzutreten: so z.B. Rückzug in die Einsamkeit, Konzentration, Fasten oder Singen, Tanzen, Trommeln und Gebrauch psychedelischer Drogen. ...«

[LASZLO / Seite 145 - 146] -> 4 Felder vor

»... Im (Zustand zwischen Wachen und Schlafen) wird die Wirklichkeit (bisweilen) direkt und unmittelbar wahrgenommen, also ohne jede Vermittlung, jede symbolische Darstellung oder Veranschaulichung oder Abstraktion. Subjekt und Objekt der Begriffsbildung verschmelzen in einem zeitlosen und raumlosen Akt, jenseits aller Meditation. Mystiker sprechen übereinstimmend davon, dass sie die Wirklichkeit in ihrem »Sosein«, ihrem »Sein«, ihrem »Dasein« ohne jeden Mittler erfahren, jenseits von Worten, Zeichen, Namen, Gedanken, Bildern. ... Es gibt keinen allmählichen Weg ...«

[DAVIES / Seite 274 - 275] -> 5 Felder vor

»... Bücher und Konventionen werden (von Zen-Buddhisten) als nutzloser Ballast betrachtet, denn alles, was zur Erleuchtung notwendig ist, befindet sich im Praktizierenden selbst und kann nur durch spontane Einsicht zum Durchbruch kommen. In den alltäglichen Verrichtungen liegt die wahre Weisheit, über gelehrte Worte nachzudenken, ist reine Zeitvergeudung. Die Berichte über Zen-Meister klingen daher häufig sehr unorthodox. Einer soll erleuchtet worden sein, als eine Kerze ausgeblasen wurde, ein anderer, als ein Ziegelstein herabfiel. Vorbereitet durch intensive Meditationen und äußerst konzentriert auf ihre Umwelt, genügte für sie ein banales Ereignis, um blitzartig den Zustand der Erleuchtung zu erreichen. ...«

[SCHWEER / Seite 71] -> 6 Felder vor

»M« wie Meditation

»... Was ist, ihr Mönche, der mittlere Weg«, fuhr der Buddha fort, »... der zur Ruhe, zur Erkenntnis, zur Erleuchtung, zum Nirvana führt? Vernehmt zuerst, dass er zwischen der Kasteiung und dem sinnlichen Leben liegt, erkennt dann, dass es ein achtfacher Weg ist: rechter Glauben, rechte Gesinnung, rechtes Reden, rechtes Handeln, rechtes Leben, rechte Absichten, rechtes Denken, rechte Meditation. ...«

[Gautama Buddha, aus PERCHERON / Seite 27] -> 1 Feld vor

»Dem Mann, der in seinem Tipi auf der Erde saß und über das Leben und seinen Sinn nachdachte, an die Verwandtschaft aller Geschöpfe glaubte und die Einheit allen Lebens in der Unendlichkeit erkannte, öffneten sich die Augen für den Sinn jeder ... Kultur ...«

Bewusstseins-Schulung

[Zitat Luther Standing Bear, aus McLUHAN / Seite 105] -> 2 Felder vor

»... Wenn Wasser still ist, reflektiert es wie ein Spiegel Bart und Augenbrauen. Es zeigt genau den Pegelstand an, und der Philosoph nimmt sich ein Beispiel an ihm. Da das Wasser aus der Stille Klarheit empfängt, um wieviel mehr die Fähigkeit des Geistes? Der Geist des Weisen wird in der Ruhe zum Spiegel des Universums, zum Speculum der ganzen Schöpfung. ...«

[Zitat Chuang Tzu, aus WATTS / Seite 82] -> 3 Felder vor

... Nicht-Wissen kommt dem Einsein am nächsten. ... Wir haben zuviel Wissen, zu viele Erklärungen, zu viele Informationen. Wir sind zu schlau. Egal, ob Akademiker, Professor, Doktor oder Maler, all diese Gelehrtheit behindert ein wirklich intimes Einssein. Wenn wir alles vergessen, wenn wir den Geist fallen lassen, dann bleibt nur noch die Erfahrung selbst übrig. ...

[MERZEL / Seite 82] -> 4 Felder vor

Stell Dir vor, Du stehst vor einem großen Spiegel und schaust Dich an – minutenlang, eine Viertelstunde, eine halbe Stunde. Anfangs siehst Du noch auf Dein Gesicht, die Augen, Nase, Mund. Doch mit der Zeit verschwimmen die Einzelheiten und Du siehst Dich nur noch – ganz gedankenverloren – als Ganzes. Da ist ein Mensch im Spiegel zu sehen, das bist Du. Doch auch dieses Ichbewusstsein schwindet langsam, unmerklich. Und ganz plötzlich, als nur noch Dein Blick auf den Blick des Menschen im Spiegel vor Dir trifft, als Du ganz vergessen hast, wer da vor Dir steht und auf nichts mehr achtest; als Du ganz versunken bist, völlig gedankenlos und leer, da ist es mit einem Mal, als trätest Du aus Dir heraus und sähest einen ganz anderen Menschen vor Dir stehen... -> 5 Felder vor

»Lausche denn auf das Wunder!

Wie wunderbar:

Da draußen stehen wie drinnen,

Begreifen und umgriffen werden,

Schauen und zugleich das Geschaute selbst sein,

Halten und gehalten werden -

Das ist das Ziel:

Wo der Geist in Ruhe verharrt,

Der lieben Ewigkeit vereint.«

[Meister ECKHART, aus WEHR, Seite 91] -> 6 Felder vor

»G« wie Grenzerfahrung

Eine Grenzerfahrung ist ein Erlebnis, das den Menschen zu einer Bewusstseinsgrenze führt, die ihm im Alltag nicht bewusst ist. Welche Erlebnisse könnten das sein? (Krankheit, Todesgefahr, Unfall, Einsamkeit, Trauer, Gefühlschaos, übermäßiger Stress, Angst)

-> Mindestens 4 = 2 Felder vor / 1 - 3 richtig = 1 Feld vor / Keins = 2 Felder zurück

Versuche einmal, so lange wie möglich die Luft anzuhalten. Dabei kommst Du einer Grenzerfahrung immer näher. Allerdings wirst Du sie jetzt wohl kaum erreichen, weil Dein Wunsch zu atmen, weit vor der Grenze übermächtig wird.

-> Für jede angebrochene 20 Sekunden darfst Du 1 Feld weiter

Stelle Dich mit dem Rücken zu mir, mache Dich ganz steif und wenn ich »Jetzt« sage, lässt Du Dich einfach nach hinten fallen, ohne einzuknicken oder die Arme zu bewegen. Ich werde Dich sicher auffangen.

-> Je nachdem, wie weit der Schüler sich getraut hat, geben Sie 1 bis 3 Felder

Indianer zogen sich alle paar Jahre einmal für ein paar Tage ganz allein in die Wildnis zurück, um dort zu einer Vision zu finden. Warum kann es eine Grenzerfahrung sein, die einen Blick auf die letzte Wahrheit zulässt, wenn man sich allein in die Wildnis begibt? (Man ist nicht nur den Gefahren preisgegeben, sondern man ist durch die vollkommen anderen Lebensumstände auch losgelöst von allen Verflechtungen des Alltages, so dass man ganz zu sich allein finden kann und schließlich durch die Erleb-

nisse der Einsamkeit auch eine Grenzerfahrung machen kann)

-> Richtig = 3 Felder vor / halbwegs richtig = 2 oder 1 Feld vor / Falsch = 3 Felder zurück

»... Eines Tages ... saß ich allein und fühlte mit keineswegs schlecht, – da packte mich jäh und unzweideutig der Schrecken des Todes. Ich fühlte, ich müsse sterben. Warum ich das fühlte, läßt sich durch nichts, was ich in meinem Körper empfand, erklären. Ich konnte es mir auch nicht erklären. Aber ich bemühte mich auch gar nicht, herauszufinden, ob meine Todesangst begründet sei. Ich fühlte einfach: »ich muß jetzt sterben« und überlegte sofort, was ich tun solle ... Dieser Schreck der Todesangst wandt mich nach innen. Ich sagte innerlich zu mir selbst, ohne einen Laut zu sprechen: »Jetzt ist der Tod da. Was hat das zu bedeuten? Was ist das: Sterben? Mein Leib hier stirbt« ... Aber wenn er tot ist, - bin dann »Ich« tot? Ist der Leib »Ich«? – Dieser Leib ist stumm und dumpf. Aber ich fühle alle Kraft meines Wesens, sogar die Stimme, den Laut »Ich« in mir, - ganz losgelöst vom Leibe. Also bin ein »Geistiges«, ein Ding, das über den Leib hinausreicht. Der stoffliche Leib stirbt, aber das Geistige, über ihn hinaus, kann der Tod nicht anrühren. Ich bin also ein todlos »Geistiges«. All das aber war nicht bloß ein Vorgang in meinem Denken, es stürzte als lebendige Wahrheit in Blitzen auf mich ein: ich war es unmittelbar gewahr, ohne Überlegen oder Folgern. ... Dieses »Ich« oder mein »Selbst« blieb von diesem Augenblick an mit allmächtiger Anziehungskraft im Brennpunkt meiner wachen Aufmerksamkeit. Die Furcht vor dem Tode war ein für allemal vergangen. ...«

[Zitat Ramana Mahashi, aus HALBFAS / Seite 49 - 50] -> 3 Felder vor

»... Der Mensch muß also die Unbegreiflichkeit seines Daseins bejahen. Er muß ja sagen zum Tod und zum Leiden, zum Kampf, zur Schuld und zum Schicksal. Tut er dies in allem Ernste, dann kann es geschehen, daß er eben im Aushalten von Grenzsituationen zu seiner eigentlichen Existenz gelangt. Wir werden wir selbst, indem wir in die Grenzsituation offenen Augens eintreten. Diese wird dann auch der tiefere Ursprung der Philosophie. Die Übernahme der Existenz, wie sie Jaspers postuliert, vollzieht sich freilich nicht in einem kontinuierlichen und nicht in einem notwendigen Prozeß. Sie wird vielmehr nur durch einen Sprung möglich: den Sprung aus der Verzweiflung zum ergriffenen Selbstsein, den Sprung zu mir als Freiheit. Der Sprung aus Angst zur Ruhe ist der ungeheuerste, den der Mensch tun kann. ...«

[Karl Jaspers, aus WEISCHEDEL / Seite 271] -> 3 Felder vor



Zweiter Praxisteil: »Kunstmeditation«

[Besuchen Sie zusammen mit dem Schüler eine Ausstellung über moderne abstrakte oder surrealistische Kunst. Dort soll sich der Schüler ein interessantes Bild aussuchen und mit Ihnen zusammen mindestens eine Viertelstunde lang davor sitzen. Es soll nur geschaut werden, keine Diskussion, keine Interpretation o.ä. Der Schüler soll nur versuchen, sich vollkommen auf das Bild einzulassen und auch möglichst nicht darüber nachdenken! Machen Sie die ganze Erfahrung mit zwei, drei Bildern und reden Sie erst anschließend darüber, wenn der Schüler das möchte.]



Die »Hausaufgabe«

Du hast heute eine Menge schöner oder auch seltsamer Kunstwerke gesehen. Jetzt bist Du dran: Male einmal ein abstraktes Bild zum Thema »Gott«. Deiner Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Viel Spaß!



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Traum«

Bewusstseins-Schulung

Ort:

Wohl temperierter Innenraum

Nach dem ersten Praxisteil muss die Schulung in einem Museum oder einer Ausstellung für moderne Kunst (abstrakt oder surrealistisch) abgehalten werden.

Materialien:

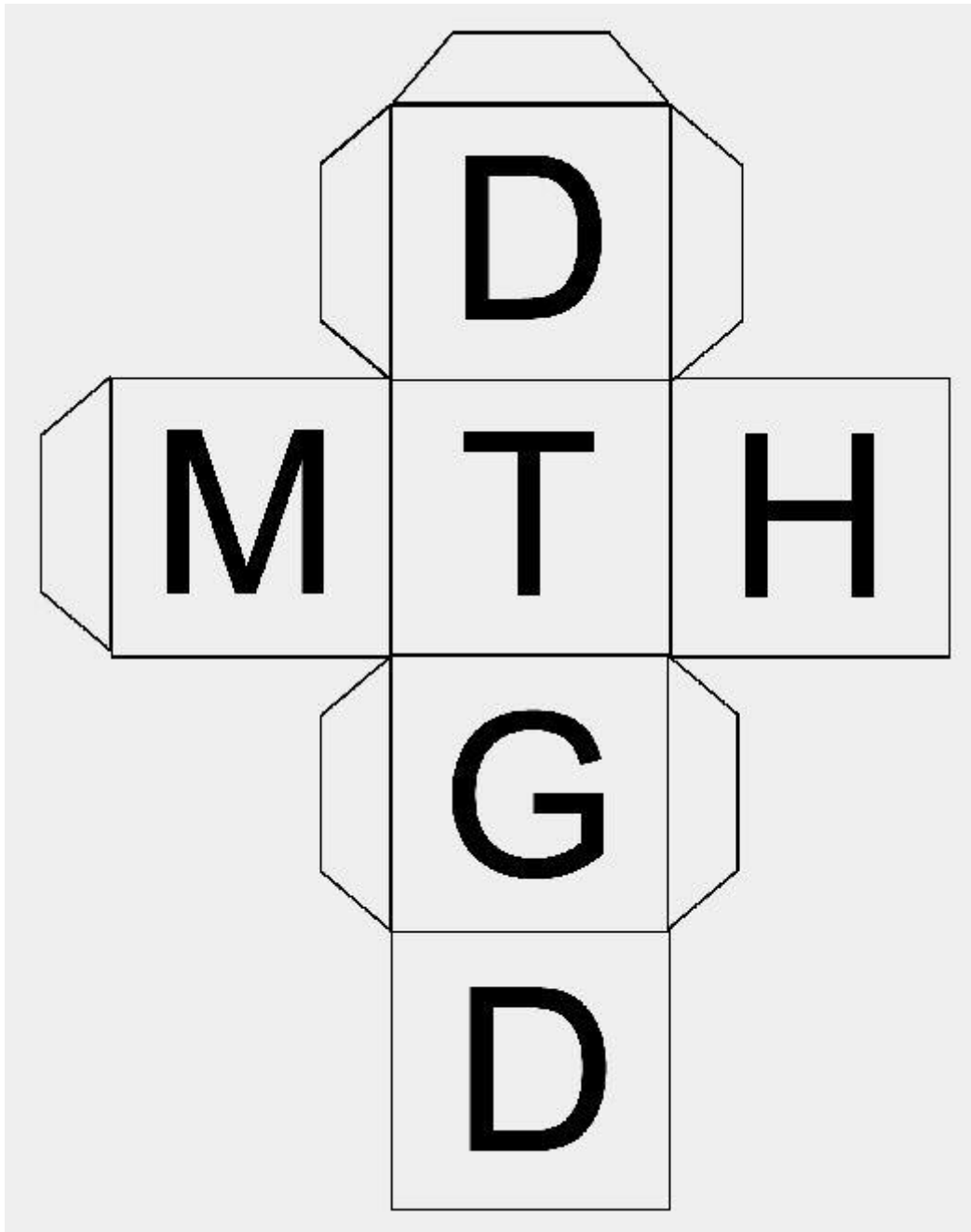
Spielplan und Würfel aus der Anleitung
eine normale Spielfigur

Vorbereitung:

Drucken Sie den beiliegenden Spielplan aus, am besten auf festerem Karton
Außerdem muss der Würfel auf Karton aufgeklebt und zusammengefügt werden

Beginn:

Das Übliche



Der mystische Würfel

