

2. Theorie des spirituellen Lernens

A) Das Zentrum eines Menschen

1. Die Energiezentren des Körpers
 - a. Der Dammbereich des Körpers
 - b. Die vier psychosomatischen Energiezentren
 - c. Die vier geistigen Energiezentren
2. Die Reserveenergie des Damms
 - a. Der sexuelle Orgasmus
 - b. Der meditative Status
 - c. Spezielle Yogatechniken
3. Die feinstofflichen Energiebahnen des Körpers
 - a. Die äußere Orgasmusbahn
 - b. Die zentrale Meditationsbahn
 - c. Die innere Kreativitätsbahn
4. Die Funktionen des Kleinhirns
 - a. Das Balancezentrum
 - b. Das Bewegungszentrum
 - c. Das Sprachzentrum

B) Spirituelles Lernen nach Joseph

1. Spirituelles Lernen
2. Spirituelles Üben
3. Spirituelle Selbstwerdung
4. Spirituelle Lebensmeisterung

C) Die vier Grundsätze zur Lebensmeisterung

1. Ego-gerichtetes Augenmerk
2. Bewusster leben
3. Zielführende Lebensgestaltung
4. Das Meditieren

Das eigene Leben zu meistern, kann wohl als ein allgemein angestrebtes Ziel des Lebens bezeichnet werden. Um das Leben, das jeder individuell führt, meistern zu können, ist es wichtig, dass ein Augenmerk auf das Geschehen des Körpers, der Psyche, des Geistes und der eigenen Sozialität gerichtet wird, die vier Seinskomponenten unseres Egos. Der Begriff Ego wird leider oft synonym mit dem Ich und/oder dem Selbst benutzt. Hier ist das Ego eines Menschen die dynamische Vierheit oder Tetrade aus Körper + Psyche + Geist + Sozialität. Das Ich handelt aufgrund der vielfältigen Informationen des Egos. Ausführliche Erläuterungen der hier benutzten Verwendung der Begriffe Ego und Ich sind im Beitrag „Das Dasein als Mensch“ im Blog „[Die Weltformel](#)“ (josephlorch.de) zu finden.

Das bedeutet nicht, dass es beim spirituellen Lernen darum geht, das Leben hauptsächlich

damit zu verbringen, über sich und das eigene Ego nachzudenken, sondern sich anzugewöhnen, die Fühler regelmäßiger nach innen zu richten, um ein bewussteres äußeres Leben führen zu können.

Wenn allerdings eine äußere Lebensmeisterung ohne Einklang mit den eigenen erahnten oder gar bewussten Begabungen und gewünschten Strebungen angegangen wird, ist eine unterschwellige bis auffällige Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben die Folge, was meistens trotz Erfolge kaum richtig genossen werden kann.

Wer lernt, die eigenen Begabungen und Strebungen wahrzunehmen, hat bessere Chancen, den Weg zu gehen, der innerlich erahnt wird und nicht ein Weg, der von außen vorgegeben und damit gegen die eigene Bestimmung verläuft. Die eigene Bestimmung liegt meistens in den persönlichen Begabungen und den von früh im Leben an gewünschten Strebungen.

Spirituelles Lernen

Die eigene spirituelle Praxis des Lernens & Übens wird hier als spirituelles Lernen bezeichnet. Dieses An-sich-Arbeiten sollte möglichst früh, am besten in der Jugendzeit, spätestens aber in der anschließenden Phase der Adoleszenz, angefangen werden. Dabei ist es wichtig zu berücksichtigen, dass über die Jahre Phasen eintreten werden, in denen das Lernen & Üben – aus irgendwelchen Gründen – nicht praktiziert wird, was teilweise Jahre dauern kann. Sobald es wieder sinnvoll und möglich erscheint, sollte mit der regelmäßigen spirituellen Praxis wieder begonnen werden.

Das Hauptmerkmal des spirituellen Lernens ist das alleine An-sich-arbeiten. Lernen & Üben ist nun mal am intensivsten, wenn es alleine praktiziert wird. Wer möchte, kann in Gruppen anfangen und dann dazu übergehen, alleine zu praktizieren.

Spirituelles Lernen nach Joseph besteht aus vier Bereichen:

1. Das Meditieren
2. Fasten und Diätetik
3. Körperübungen
4. Lesen

Wer beispielsweise bereits in der Jugendzeit mit Körperübungen anfängt und hin und wieder im Leben längere Phasen an regelmäßigen Körperübungen einlegt, kann durchaus lange erstaunlich beweglich bleiben. Die Körperstellungen, die bereits in der Jugend eingenommen wurden, sind in den, in Abständen folgenden, Phasen des Übens, auch nach mehrjährigen Pausen, schnell wieder erreicht. Es sei denn, dass eine Störung oder Krankheit und/oder eine starke Gewichtszunahme dies verhindert.

Das Gleiche gilt für das Fasten und Meditieren des spirituellen Lernens. Es geht nicht darum, den Rest des Lebens täglich zu meditieren. Es geht darum, möglichst längere Phasen des Meditierens im Leben zu ermöglichen. Fasten sollte nur, wer innerlich dazu angeregt wird.

A) Das Zentrum eines Menschen

Das spirituelle Lernen nach Joseph basiert auf „Die Weltformel“ – Eine Theorie von Allem. Nach dem planetarischen Seinsmodell der Weltformel gehend, besteht der physische Körper sowohl des Menschen als auch der Tiere aus drei Komponenten verschiedener Dimensionen: Körper, Psyche & Geist.

Tabelle 1: Die drei Komponenten des Körpers

Seinskomponente	Dimension	Zielsetzung der Seinskomponenten
Physischer Körper	Materielle 3. Dimension	Intakte Körperfunktionen & Sinneswahrnehmung
Psychofeld	Dynamische 4. Dimension	Verlangen und Persönlichkeitsbildung
Geistfeld	Feinstoffliche 5. Dimension	Koordinierung der Bewegungen und der Gedanken

Das bedeutet, dass zusätzlich zu dem materiellen Körper gibt es in und um uns zwei Energiefelder anderer Dimensionen

Das Zentrum des Menschen ist nach Joseph die feinstoffliche Zentralzelle des den physischen Körper sowohl durchdringenden als auch umgebenden Geistfelds. Das Geistfeld ist das äußere Energiefeld des physischen Körpers und hat eine eiförmige Gestalt. Dieses feinstoffliche Geistfeld hat eine Zentralzelle, die ein eigenes Speichermedium hat. Ausführliches zum Geistfeld ist im Artikel „Der Geist“ im Beitrag „Das Dasein als Mensch“ im Blog „Die Weltformel“ zu finden.

Das Zentrum des physischen Körpers und damit auch des PsychoSoma (Körper + Psyche) hingegen ist das Herz. Das Herz ist das Zentrum, von dem aus das Blut zur weiteren Verwendung in die inneren Organe, Haut und Extremitäten gepumpt wird und auch die Lymphe ankommt. Blutgefäße und Lymphgefäße werden hier als die beiden flüssigen Leitungsbahnen des Körpers verstanden. Die Nervenbahnen und Meridiane des Körpers sind hingegen die energetischen Leitungsbahnen.

Unsere beiden Körperseiten

Jeder Mensch kennt seine dominante Hand, sie ist die Hand, mit der geschrieben wird. Die dominante Hand wird daher schon während der Kindheit die stärkere und geschicktere Hand. Die Körperseite der dominanten Hand wird auch als die dominante Körperseite bezeichnet.

Auf ihrem Weg vom Gehirn zu den Extremitäten kreuzen ~80% der Nervenfasern der sogenannten Pyramidenbahn in Höhe des Übergangs vom Nachhirn zum Rückenmark zur anderen Körperseite. Die restlichen ~20% der Nervenfasern ziehen auf derselben Körperseite weiter. Das bedeutet, dass die rechte Hirnhälfte für ~80% der Steuerung und Reizverarbeitung der linken Körperseite zuständig ist und ~20% der rechten Körperseite, und die linke Hirnhälfte für ~80% der Steuerung und Reizverarbeitung der rechten Körperseite und ~20% der linken zuständig ist.

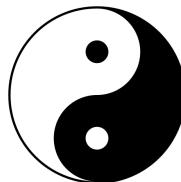
Grundsätzlich ist das Gehirn nicht nur in zwei Hälften, sondern in verschiedenen Arealen

aufgeteilt, die jeweils eine eigene Funktion haben. Da die Sprachzentren des Gehirns in der linken Hirnhälfte lokalisiert sind, ist davon auszugehen, dass die linke Hirnhälfte, die für die rechte Körperseite überwiegend zuständig ist, eher analytisch & rational funktioniert und die rechte Hirnhälfte dagegen eher synthetisch & emotional.

Die nicht-dominante Körperseite (meistens links) ist daher diejenige, die stärkere psychosomatische Reaktionen zeigt. Daher sind die Beschwerden, die in der Psychosomatik einseitig auftreten, am häufigsten an der nicht-dominanten Körperseite festzustellen. Beschwerden aufgrund von Stoffwechselablagerungen, die z. B. bei einer Übersäuerung auftreten, werden ebenfalls überwiegend auf der nicht-dominanten Körperseite beobachtet.

Beschwerden, die allein die dominante rechten Körperseite betreffen, sind überwiegend durch Überanstrengungen entstanden. Überanstrengungen der nicht-dominanten Körperseite allein treten seltener auf.

Hier findet das bekannte Yin & Yang Prinzip der traditionellen chinesischen Philosophie innerhalb unseres physischen Körpers statt. Es handelt sich um zwei zusammenhängende Gegensätze innerhalb eines Ganzen. Eine Dualität, in der allerdings jede Seite einen prozentualen Anteil der anderen Seite in sich trägt, wie bei der Pyramidenbahn des Gehirns.



Wie bereits erläutert, kann die Dualität unserer Seele (Psyche + Geist) körperlich den beiden Körperseiten, nämlich Psyche (nicht-dominante Seite) vs. Geist (dominante Seite), zugeordnet werden. Nur weil der Geist der Seele die dominante Körperseite hauptsächlich steuert und verarbeitet, bedeutet das nicht, dass die nicht-dominante Körperseite der Psyche weniger Bedeutung hat bzw. weniger mächtig ist.

1. Die Energiezentren des Körpers

Der physische Körper hat vom Dammberich aufsteigend acht bedeutsame Nervengeflechte entlang der Wirbelsäule, die jeweils einen bestimmten Körperbereich mit vegetativen Nerven versorgen und steuern. Die Nervenversorgung der acht Bereiche des Körpers findet in unserer materiellen 3. Dimension statt. Zusätzlich gibt es in der für uns nicht wahrnehmbaren feinstofflichen 5. Dimension ebenfalls acht (2x4) Energiezentren, die die acht Nervengeflechte energetisch versorgen und steuern. Ausführliches zu den acht Körperregionen nach Joseph ist in der Tabelle „Das planetarische Seinsmodell“ im Blog „Die Weltformel“ zu finden.

a. Der Dammberich des Körpers

Wie bereits erwähnt, liegt nach Joseph das feinstoffliche Zentrum des Menschen im Bereich des Damms. Wesentlich hierbei ist, dass dort die Zentralzelle des Geistfeldes der feinstofflichen 5. Dimension mit eigenem Speichermedium liegt. Um diese Zentralzelle

herum befindet sich ein Vorrat an feinstofflicher Lebensenergie, die hier als Reserveenergie bezeichnet wird. Diese Reserveenergie kann nur durch bestimmte Tätigkeiten abgerufen werden.

Wie ebenfalls bereits weiter oben erwähnt, hat unser physischer Körper der materiellen 3. Dimension zwei Energiefelder anderer Dimensionen in und um sich. Einmal gibt es das Psychofeld der dynamischen 4. Dimension, das den Körper durchdringt und äußerlich direkt anliegt und dann zu diesem Psychofeld, ebenfalls durchdringend und umgebend, gibt es das Geistfeld der feinstofflichen 5. Dimension. Diese drei Dimensionen haben jeweils eigene Raumdichten. Am dichtesten ist unsere materielle 3. Dimension (z.B. Herzmuskel), dann folgt die dynamische 4. Dimension (z. B. Pumpfunktion) und dann die ubiquitäre feinstoffliche 5. Dimension (Energie → Kraft), die als Energielieferant am wenigsten Raumdichte hat.

Dem Prinzip der Entsprechung folgend, gibt es unten acht Nervengeflechte & acht Energiezentren des Körpers und oben acht (2x4) Planeten in unserem Sonnensystem. Dabei üben die acht Planeten über diese Energiezentren mit ihren vegetativen Nervengeflechten einen direkten Einfluss auf unsere Körperfunktionen aus. Alles, was zu der bekannten Entsprechung "wie oben, so unten; wie unten, so oben" gehört, hat einen Bezug zueinander. Das bedeutet hier, dass die einzelnen acht Planeten jeweils einen eigenen Bezug und damit Einfluss auf das ihnen entsprechende Energiezentrum des vegetativen Nervengeflechts des physischen Körpers haben.

Die Raumdichte der dynamischen 4. Dimension befindet sich nicht nur in und um unseren Körper, sie entstammt räumlich dem Bereich des Sonnensystems und heißt daher auch Sonnenwelt – die eigene Welt unserer zentralen Sonne. Die Raumdichte der feinstofflichen 5. Dimension befindet sich ebenfalls nicht nur in und um unseren Körper, sondern entstammt räumlich im Bereich der Milchstraße mit ihren vier mit Sternen besetzten Spiralarmen, heißt Sternenwelt und hat die Galaktische Sonne als Zentrum.

In der energetischen atomaren & molekularen Feinstofflichkeit der 5. Dimension der Milchstraße fanden die ersten Bündelungen von Gammastrahlen erzeugenden Hydrohelis der strukturellen 6. Dimension, zu einzelnen Lichtstrahlen der feinstofflichen Prästerne, statt. Ausführliches zu den Dimensionen der Galaxis ist im Artikel „[Die vier Dimensionen einer Galaxie](#)“ im Beitrag „[Die Galaxie des Permanentatoms](#)“ im Blog „[Die Weltformel](#)“ zu finden.

Zwischen der Zentralzelle im Dammbereich und dem Scheitel des Kopfs steigen zwei feinstoffliche Energiebahnen empor, einmal entlang und einmal innerhalb der Wirbelsäule. Sie sind für uns weder wahrnehmbar noch darstellbar.

Tabelle 2: Entsprechung des menschlichen Körpers mit dem Sonnensystem

	Körperregion	Sonnensystem
0.	Zentralzelle	Sonne
Psychosomatische Energiezentren		

1.	Geschlechtsregion	Merkur
2.	Beckenregion & Beine	Venus
3.	Bauchregion	Erde
4.	Brustregion	Mars
Geistige Energiezentren		
5.	Halsregion & Hände	Jupiter
6.	Großhirn	Saturn
7.	Nervensystem & Meridiane	Uranus
8.	Kleinhirn	Neptun

b. Die vier psychosomatischen Energiezentren

Die vier unteren Energiezentren des Körpers sind die psychosomatischen Energiezentren und beinhalten alles, was wir Menschen mit den Menschenaffen gemeinsam haben. Das bedeutet, dass diese Tiere fühlen wie wir, ihre Umgebung genauso wahrnehmen wie wir, sich sozial verhalten wie wir und einen ähnlich aufgebauten Körper haben wie wir.

Natürlich gehen wir mit den Informationen aus diesen Gemeinsamkeiten anders um, denn wir Menschen sind schließlich intelligenter, was allerdings mehr mit den oberen vier geistigen Energiezentren zu tun hat.

Der wesentliche Unterschied zwischen uns Menschen und den Affenmenschen ist, dass wir ein individuelles Geistfeld haben, wogegen die Tiere nur einen Gruppengeist bei der Geburt erhalten. Ausführliches hierzu ist im Beitrag „Das Werden des Menschen“ zu finden. Das bedeutet, dass wir in der Lage sind, abstrakter und damit logischer zu denken, differenziertere Fingerfertigkeiten zu lernen und sprechen zu können. Es sind Eigenschaften des Kleinhirns, das direkt vom Geistfeld aus gesteuert wird.

1) Geschlechtsregion

Durch eine sexuelle Erregung wird Sexualenergie aktiviert. Eine sexuelle Erregung aktiviert hauptsächlich die Geschlechtsregion und kann an mehreren Körperstellen, den erogenen Zonen des Körpers, aktiviert werden. Allerdings setzt nur ein Orgasmus die Reserveenergie frei, die spürbar durch den Körper emporschießt. Ein Orgasmus hat dafür eine eigene feinstoffliche Energiebahn, die Orgasmusbahn heißt. Eine Entblockierung dieser Region führt zu einer Beruhigung des Sexualtriebs.

Ein Orgasmus, als Endziel einer sexuellen Erregung, wird individuell durchaus unterschiedlich wahrgenommen. Er kann z. B. als nur lokal in der Genitalregion empfunden werden oder weiter nach oben schießen. Ein vollkommener Orgasmus wird ganzkörperlich wahrgenommen. Der Orgasmus folgt im Grunde genommen der vorherigen Erregung. Das bedeutet, dass je intensiver und damit höher eine sexuelle Erregung erlebt wird, desto intensiver und höher schießt das Orgasmusgefühl.

Die psychische Dynamik dieses Energiezentrums, die es im Laufe des Lebens zu meistern gilt, ist das Verlangen, was meistens bei der Gier stehenbleibt. Beim Verlangen geht es

hauptsächlich, in alphabetischer Reihenfolge, um Besitz (Vermögen), Essen (Völlegefühl), Macht (Das Sagen haben), Rausch (Vergnügen) und Sex (sexuelle Erregung & Orgasmus).

2) Beckenregion & Beine

Körperlich werden vom Nervengeflecht der Beckenregion aus die Darm- und Harnausscheidungen sowie die Fortpflanzungsorgane vegetativ versorgt und gesteuert. Psychodynamisch geht es hier um Loslassen und/oder Zurückhalten. Eine Entblockierung dieser Region löst, durch einen freieren Fluss der Lebensenergie eine Normalisierung der Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane aus.

Eine andere psychische Dynamik dieses Energiezentrums, die es im Laufe des Lebens zu meistern gilt, sind die Emotionen, die in Beziehungen aufkommen. Hierbei geht es hauptsächlich, in alphabetischer Reihenfolge, um das Erleben von Familie, Freunden, Kollegen, Nachbarn, Partnerschaften, Untergebenen und Vorgesetzten.

Motorische und sensible Nervenbahnen verlassen und kommen an im Bereich der Lendenwirbelsäule der Beckenregion und versorgen die Beine & Füße mit sensibler Wahrnehmung, Knochen und Muskeln.

3) Bauchregion

Das nächsthöhere Energiezentrum der Wirbelsäule ist in der Bauchregion, der Sitz der Wahrnehmung. Bei ihrer Entblockierung erfolgt psychisch eine wohltuende Beruhigung des gesamten vegetativen Nervensystems.

Rein physiologisch ist die Zersetzung alles vom Körper Aufgenommene hier im Gange. Leber, Magen-Darm-Trakt, Milz, Nieren und Pankreas sind hier.

Die psychischen Dynamiken dieses Energiezentrums, die es im Laufe des Lebens zu meistern gilt, sind sämtliche Körperwahrnehmungen, die nur durch Aufmerksamkeit optimiert werden können.

Das intuitive Bauchgefühl und/oder Bauchentscheidungen gehören hierher und werden über das enterische Nervensystem, als Teil des vegetativen Nervensystems gesteuert.

4) Brustregion

Eine Entblockierung der Brustregion hat zur Folge, dass die eigene Sozialität bzw. gesellschaftliche Positionen im Leben angstfreier beleuchtet werden können. Es geht hauptsächlich um die eigene Position in Beziehungen und Gruppen, aber auch um die persönliche Bedeutung der Beziehungen und Gruppen.

Rein physiologisch sind hier die zentralen, lebensspendenden Organe Herz und Lunge, Motor und Sauerstofflieferant des Körpers zu finden.

Die psychische Dynamik des Energiezentrums der Brustregion, die es im Laufe des Lebens zu meistern gilt, ist die Pflege des eigenen Selbstwertgefühls, das aus dem Ich-Gefühl der sozialen Identität bzw. Positionierung resultiert.

c. Die vier geistigen Energiezentren

Die vier oberen geistigen Energiezentren des Körpers sind die, die wir Menschen im Gegensatz zu den Tieren weiterentwickeln konnten. Sie beinhalten das spezifisch Menschliche. Wenn wir bei dem Vergleich mit den Menschenaffen bleiben, dann ist es so, dass die Menschenaffen zwar diese oberen vier Energiezentren auch haben, nur können sie sie nicht weiterentwickeln wie wir es können. Abstraktes Denken, unsere Logik, Musizieren und Sprechen können sie z. B. nicht.

5) Halsregion & Hände

Das vor der Wirbelsäule liegende vegetative Nervengeflecht versorgt die gesamte Halsregion mit Mund, Nase und Ohrtrumpe mit Innenohr.

Aus der Halsregion der Wirbelsäule treten die motorischen Nerven aus, die die Arme und Hände versorgen und steuern. Wie wir uns verhalten bzw. was wir tun, ist sehr eng mit der Nutzung der Hände verbunden. Das verlängerte Rückenmark gehört ebenfalls hierher. Im Bereich der Verlängerung des Rückenmarks innerhalb des Schädels und bis zum Zwischenhirn treten insgesamt zehn der zwölf Hirnnerven aus, wozu auch der Vagusnerv gehört, der unter anderem für die Funktion des gesamten Kehlkopfs zuständig ist.

Die psychischen Dynamiken dieses Energiezentrums, die es im Laufe des Lebens zu meistern gilt, sind das Verhalten und der persönliche Ausdruck. Dabei geht es überwiegend um die Nähe-Distanz Regulierung von Beziehungen.

6) Großhirn

Das Großhirn als höchstes Energiezentrum ist hauptsächlich für die Sprache, das Fühlen und das Handeln zuständig. Die Verarbeitung von Sinnesreizen und Gefühlen, die Initiierung von Willkürbewegungen sowie das Sprechen sind wichtige Funktionen des Großhirns. Auch die Funktionen dieser Region teilen wir mit den Menschenaffen, nur sind wir Menschen in der Lage, aufgrund unseres individualisierten Geistfeldes.

Die psychische Dynamik dieses Energiezentrums, die es im Laufe des Lebens zu meistern gilt, ist die Bildung eines durch Weisheit erhöhten, gesunden Menschenverstandes.

7) Scheitelregion

Unter Scheitelregion wird die Region des Gehirns verstanden, von der aus energetische Leitungsbahnen ausgehen. Es sind sowohl die Nervenbahnen der materiellen 3. Dimension als auch die Meridiane der feinstofflichen 5. Dimension des Körpers. Beide Leitungsbahnen leiten energetische Prozesse weiter. Die Nervenbahnen leiten elektrische Impulse, und die Meridiane leiten feinstoffliche Lebensenergie weiter. Im Gegensatz dazu gibt es die beiden flüssigen Leitungsbahnen des Körpers - Blutgefäße und Lymphgefäße.

8) Kleinhirn

Das Kleinhirn gehört nicht zu den beiden feinstofflichen Energiebahnen der Wirbelsäule (äußerer Orgasmus- und zentraler Meditationsbahn). Das Kleinhirn kann nur aktiviert werden. Das Kleinhirn zu aktivieren ist durch eigenes willentliches Handeln, wie z. B. durch Musizieren, Malen oder abstraktes, logisches Denken, erreichbar.

Die psychische Dynamik des Kleinhirns als eigenes Energiezentrum, die es im Laufe des Lebens zu meistern gilt, ist das Streben nach tätiger körperlicher und/oder gedanklicher Gegenwärtigkeit. Durch geistig Fesselndes kann auch der Zustand der zeitlosen Gegenwärtigkeit eintreten und aufrechterhalten werden, allerdings wird das Kleinhirn dabei nicht beansprucht.

Der Ansatz des spirituellen Lernens nach Joseph ist definitiv körperlich-geistig. Um vom Körperlichen ausgehend auf das Geistige einzuwirken, muss das Kleinhirn in Anspruch genommen werden. Vom Großhirn ausgehend und in Anspruch nehmend werden sämtliche komplexe Angelegenheiten des Großhirns vom Kleinhirn koordiniert und dann fein abgestimmt.

Beispielsweise führt die Koordination aller fünf Finger beider Hände zu einer immensen Strukturiertheit der geistigen Möglichkeiten des Kleinhirns in der Beschäftigung des Großhirns mit den eigenen komplexen Strukturen.

Die geistige Einflussnahme des eigenen Geistfeldes auf den Körper geschieht über das Kleinhirn. Die beiden Hauptaufmerksamkeiten des Geistfeldes sind dabei auf die Fingerfertigkeiten und das Sprechen, was zu logischem, abstraktem Denken führen kann, gerichtet.

Tabelle der acht Körperregionen mit Nervengeflechten und Energiezentren des Körpers mit planetarischer Entsprechung.

Tabelle 4: Entsprechung der acht Körperregionen mit den acht Planeten

	Körperregion	Nervengeflecht	Energiezentrum	Planeten
1.	Geschlechtsregion	Sakralplexus	Wurzelchakra	Merkur
2.	Beckenregion & Füße	Lumbalplexus	Nabelchakra	
3.	Bauchregion	Solarplexus	Solarchakra	
4.	Brustregion	Cardialplexus	Herzchakra	
5.	Halsregion & Hände	Zervikalplexus	Kehlchakra	Jupiter
6.	Großhirn	Großhirn	Stirnchakra	
7.	Nerven & Meridiane	Leitungssysteme	Kronenchakra	
8.	Kleinhirn	Kleinhirn	Mund & Handchakren	

2. Die Reserveenergie des Damms

Die feinstoffliche Reserveenergie des Damms, die die Zentralzelle ruhend umgibt, entstammt der feinstofflichen Lebensenergie. Lebensenergie entsteht aus der magnetischen Umwandlung von Lichtstrahlen der Sonne, die durch das Magnetfeld zwischen Mond und Erde gelangen. Lebensenergie wird dadurch über die gesamte Erdoberfläche verteilt.

Jeder Mensch hat von Geburt an ein gewisses Quantum an feinstofflicher Lebensenergie, die ihm zur Verfügung steht, um während des Lebens alle vier Seinskomponenten des Egos zu optimieren, also Körper, Psyche, Geist und Sozialität. Die feinstoffliche Lebensenergie tritt bereits im Mutterleib über die Plazenta der Mutter in den Fötus ein. Bei der Geburt wird ein Vorrat an Lebensenergie um die Zentralzelle des Geistfeldes in der Dammregion zurückbehalten – die Reserveenergie. Ausführliches zum Ego und zur Lebensenergie sind ebenfalls im Artikel „Die Lebensenergie des Mondes“ im Beitrag „Die Besonderheit der Erde“ im Blog „Die Weltformel“ zu finden.

Wie bereits erwähnt, agiert Feinstoffliches in einer anderen Raumdichte als unsere 3. Dimension. Das Feinstoffliche der 5. Dimension kennt weder Materie (3. Dimension) noch sich bewegendes Plasma (4. Dimension). Die vom Geistfeld gesteuerten energetischen Interaktionen von Atomen und Molekülen sind der dynamische Bereich des Feinstofflichen, sowohl im All als auch im Menschen.

Da die Reserveenergie der feinstofflichen 5. Dimension angehört, hat sie keine eigene körperliche Gestalt in der 3. Dimension. Diese feinstoffliche Reserveenergie kann aktiviert werden. In den indischen Yogalehren wird dieser Vorrat an Reserveenergie als Kundalini, Schlangenkraft bezeichnet.

Lebensenergie fließt demnach seit der Empfängnis überall durch den sich ausbildenden Fötus und baut von der zentralen Geistzelle aus das gesamte Meridiansystem auf. Während des Lebens kann die eigene Lebensenergie durch Aktivierungen der ruhenden Reserveenergie unterstützt bzw. verstärkt werden.

Die Reserveenergie des Damms kann durch verschiedene Tätigkeiten aktiviert werden, wobei sie dann einmal zentral und zweimal um die Wirbelsäule emporsteigt. Dabei kann sie entweder schnell entlang der Wirbelsäule hochschießen oder kontrolliert langsam zentral emporgezogen werden. Beim Emponsteigen der Reserveenergie wird zusätzlich Lebensenergie an einzelne Energiezentren des Körpers abgegeben. Sie werden dadurch aktiviert und streben an, Blockaden zu lösen.

Der Reserveenergie geht es stets darum, entstandene Blockaden zu beseitigen, damit Lebensenergie möglichst in allen Körperregionen wieder frei fließen kann. Je hartnäckiger eine Blockade ist, desto bemerkbarer ist ihre Beseitigung. Jedes Energiezentrum ist also bemüht, die spezifischen Blockaden der eigenen Körperregion zu beheben.

Die drei gängigsten Möglichkeiten die eigene Reserveenergie emporsteigen zu lassen, sind:

1. Der sexuelle Orgasmus
2. Der meditative Status
3. Spezielle Yogatechniken

a. Der sexuelle Orgasmus

Die feinstoffliche Reserveenergie der Wirbelsäule ruht, wie bereits erwähnt, in einer feineren Dimension im Bereich des Damms am Steißbein. Diese Reserveenergie kann unter

anderem durch eine sexuelle Erregung in Unruhe versetzt werden. Emporschießen tut sie allerdings erst, wenn ein echter Orgasmus erfolgt.

Ein Teil der Energie aus einer sexuellen Erregung kann durch einen bewussten Verzicht auf den Orgasmus, also ohne weitere sexuelle Erregung, aufrechterhalten werden. Konkret bedeutet das, dass im Rahmen des sexuellen Reaktionszyklus nach der Erregung die Plateauphase des Erregtseins bewusst aufrechterhalten wird und dadurch der Orgasmus unterdrückt wird. Dann wird einfach gewartet, bis die Erregung sich zurückbildet bzw. wieder legt, am einfachsten durch bewusste Ablenkung.

Während eines Orgasmus schießt die Reserveenergie hoch, möglichst durch alle einzelnen Energiezentren. Eine sexuelle Erregung aktiviert die Reserveenergie, die über die zweifache spiralförmige Orgasmusbahn in Richtung der Ganzkörperlichkeit eines Orgasmus emporschießt. Wie hoch die Reserveenergie beim Orgasmus emporschießt, ist stark abhängig von möglichen psychischen Blockaden, die die Durchgängigkeit der Orgasmusbahn verlangsamen bis verhindern. Das bedeutet, dass ein Orgasmus alleine in der Geschlechtsregion empfunden werden kann oder über sämtliche Energiezentren bis zur Ganzkörperlichkeit reichen kann.

Nach dem Orgasmus sinkt die Reserveenergie genauso schnell, wie sie gestiegen ist. Diese Energiebahn wird als Orgasmusbahn bezeichnet, weil sie für den Orgasmus spezifisch ist.

b. Der meditative Status

Beim Meditieren kann die Reserveenergie innerhalb der zentralen bzw. inneren Meditationsbahn langsam emporgezogen & gehalten werden. Die Meditationsbahn befindet sich im Zentrum des Rückenmarks und ragt empor bis zum Scheitel, wo die feinstoffliche Fontanelle des Scheitels liegt. Bevor dies geschehen kann, muss allerdings die Meditationsbahn von Blockaden der einzelnen Energiezentren befreit, entblockiert werden.

Das Ziel des Meditierens ist, den meditativen Status zu erreichen und möglichst lange aufrechtzuerhalten. Ausführliches zum Meditieren und zum meditativen Status ist im Beitrag „Das Meditieren nach Joseph“ zu finden.

c. Spezielle Yogatechniken

Vor allem in diversen indischen Lehren wurden spezielle Yogatechniken entwickelt, die die Reserveenergie - dort Kundalini, Schlangenkraft genannt - aktivieren können. In diesem Zusammenhang soll nur erwähnt werden, dass es solche Techniken gibt. Dabei muss betont werden, dass diese speziellen Yogatechniken nicht ohne professionelle Anleitung ausgeübt werden sollten. Auf jeden Fall sollten sie - wenn überhaupt - langsam angegangen werden. Unkontrolliert die Reserveenergie zu aktivieren und freizulassen, kann schädliche Auswirkungen haben.

Durchaus zu empfehlen sind allerdings die Yogatechniken, die die eigene Aufmerksamkeit und damit die eigene Fähigkeit zur Fokussierung des Geistes erhöhen. Je gegenwärtiger der Geist ist, desto sensitiver wird er. Sensitiver, was das Umfeld und das eigene Ego betrifft, bestehend aus Körper, Psyche, Geist und Sozialität. Achtsamkeit (englisch Mindfulness) ist

die hier übergeordnete Bezeichnung in den Medien.

3. Die feinstofflichen Energiebahnen des Körpers

Definition von Feinstofflichkeit bei Wikipedia: "Der Begriff Feinstofflichkeit bezeichnet eine hypothetische Form von Materie, die feiner und beweglicher sein soll als die grobstoffliche Materie, aus der die sichtbaren Körper bestehen.“ Es handelt sich demnach um die Dynamik atomarer & molekularer, intendierter, energetischer Interaktionen zur Bildung und Bewegung von Materie.

Im planetarischen Seinsmodell nach Joseph ist die Feinstofflichkeit das Grundelement der feinstofflichen 5. Dimension. Feinstofflichkeit ist das erste Grundelement von insgesamt sechs. Feinstofflichkeit, Äther, Feuer, Erde, Wasser & Luft. Äther gehört der dynamischen 4. Dimension - Sonnenwelt an und die anderen vier Grundelemente entstehen erst in unserer materiellen 3. Dimension - Seinswelt. Ausführliches zum planetarischen Seinsmodell ist bei den „Tabellen“ zu finden.

Die drei feinstofflichen Energiebahnen des Körpers sind:

Tabelle 5: Die drei feinstofflichen Energiebahnen des Körpers

Feinstoffliche Energiebahn	Aktivierte Energiezentren
1. Orgasmusbahn - außen	0 → 7 - je nach Intensität
2. Meditationsbahn - zentral	0 → 7 - je nach Entblockierung
3. Kreativitätsbahn - innen	8 → 6 → 5 oder 2

a. Äußere Orgasmusbahn

Die äußere Orgasmusbahn ist die Energiebahn, in der bei einem Orgasmus feinstoffliche Reserveenergie um die Wirbelsäule herum emporschließt. Die Orgasmusbahn nimmt einen zweifachen spiralförmigen Lauf nach oben und endet am Scheitel.

b. Zentrale Meditationsbahn

Die zentrale Meditationsbahn ist die Energiebahn, die während des gesamten Lebens vom Damm ausgehend zum Scheitel und dann zirkulierend Lebensenergie fließt. Eine Aktivierung der Reserveenergie im Damm durch das Meditieren lässt feinstoffliche Reserveenergie innerhalb der Wirbelsäule langsam emporsteigen. Die Meditationsbahn verläuft zentral gerade im Rückenmark und ragt ebenfalls empor bis zum Scheitel. Beim Erreichen des Scheitels kann die Reserveenergie über die Meridiane ganzkörperlich verteilt und zurückgeführt werden. Wenn dann noch der meditative Status erreicht wird, öffnet sich der Übergang in das Geistfeld durch die feinstoffliche Fontanelle, was eine direkte Verbindung der Zentralzelle zur Monade des Selbst erzeugt. In dem Moment finden Synchronisierungen der Zentralzelle mit der Monade des Selbst in der feinstofflichen 5. Dimension statt.

Das Meditieren dient dazu, die Meditationsbahn im Zentrum des Rückenmarks zu entblockieren, damit die Bahn von der feinstofflichen Zentralzelle ausgehend bis zur feinstofflichen Fontanelle am Scheitel wieder durchgängig wird. Das Selbst, aus dem das

Geistfeld entstammt, korrigiert seinerseits das Geistfeld und empfängt sprachliche Informationen vom Geistfeld. Das Geistfeld gibt neue Daten her und erhält Selbstkorrekturen. Selbstkorrekturen in Form von – zur ursprünglichen Aufgabe zurückfinden. Der bei der Geburt in der Zentralzelle vorhandene Lebensentwurf mit Zielsetzung wird unbewusst wieder vergegenwärtigt. Es ist also ein gegenseitiges Geben & Nehmen, eine Win-win-Situation.

Während des Meditierens ist es so, dass jede bewusste Ruhigstellung einer Körperregion zur Öffnung der in der Region durchgehenden Meditationsbahn führt. Die Körperregionen, die Emotionen und die Gedanken werden demnach bewusst ruhiggestellt.

c. Innere Kreativitätsbahn

Die dritte feinstoffliche Energiebahn des Körpers heißt Kreativitätsbahn. Die Kreativitätsbahn geht vom Kleinhirn aus über den Thalamus zur Großhirnrinde, speziell zum motorischen Kortex, Homunkulus und dann über die Pyramidenbahn des Rückenmarks entweder zu den Händen oder dem Kehlkopf, je nach Aufmerksamkeitslenkung und wieder zurück zum Kleinhirn.

Die Abbildung 1 zeigt den motorischen Homunkulus (Quelle: Lecturio.de) des Gehirns mit deutlicher Betonung der Hand und des Gesichts.



Die Kreativitätsbahn benutzt die vorhandene Energiebahn des Zentralkanals bzw. der Meditationsbahn und gipfelt in dem Erleben der Gegenwärtigkeit während einer Tätigkeit. Die Kreativitätsbahn aktiviert die Reserveenergie des Damms *nicht*, sie wird durch Aufmerksamkeit mit Lebensenergie gespeist.

Während z. B. des intensiven Lesens oder eines spannenden Films oder während eines Marathonlaufs wird zwar eine Gegenwärtigkeit erlebt, sie benutzen aber nicht die Kreativitätsbahn und entwickeln das Kleinhirn oder besser den eigenen Geist nicht weiter.

Gegenwärtigkeit (Flow-Erleben) ist ein in der Gegenwart (Hier & Jetzt) stattfindendes, eingeengtes und dabei konzentriertes Bewusstsein (Achtsamkeit) für eine Tätigkeit, die vertieft wahrgenommen und ohne darüber nachzudenken ausgeführt wird (Intuition).

Nehmen wir das Singen oder das Musizieren als Beispiele für Tätigkeiten, die eine Gegenwärtigkeit auslösen können. Sänger und Musiker kennen den Eintritt der Gegenwärtigkeit sehr gut. Gesang oder Musik fließen dann aus ihnen mit Leichtigkeit heraus. Singen, Malen und Musizieren sind drei der Musen des Geistes – sein Kreativsein.

Vom Kleinhirn ausgehend den motorischen Kortex bzw. Homunkulus der Hirnrinde zu aktivieren, bedeutet für die auszuführende Tätigkeit das Erlernen von Bewegungsabläufen sowie ihnen Koordination & Feinabstimmung zu verleihen. Zwischen den Übungsphasen

erfolgen unbewusste Planungen in Form von Antizipierungen als vorausschauende Neustrukturierungen geistigerseits.

Ein absolutes Beherrschen der Finger (durch z. B. Fingerübungen nach Joseph) führt unbewusst zu einer absoluten Strukturierung des eigenen Denkkonzepts. Denkkonzept bedeutet hier im weitesten Sinne eine Theorie von Allem und im engeren Sinne die Art & Weise des eigenen Denkens. Es gibt dazu ein japanisches Sprichwort: "Geschickt und gescheit liegen nahe beieinander."

4. Die Funktion des Kleinhirns

Das Kleinhirn ist im Grunde genommen dafür da, alle möglichen komplexen Muster des Gehirns, wie z. B. das Denken, Sprechen, die Körperbewegungen und das Gleichgewicht zu erkennen, zu strukturieren und zu koordinieren. Dann kommt ihre Feinabstimmung.

Grob kann das Kleinhirn in drei Bereiche oder Zentren eingeteilt werden.

- a. Das Balancezentrum (Vestibulozerebellum)
- b. Das Bewegungszentrum (Spinozerebellum)
- c. Das Sprachzentrum (Pontozerebellum)

a. Das Balancezentrum

Das Balancieren des Gleichgewichts des Körpers sowie die zugehörige Koordinierung & Feinabstimmung der Augenbewegungen werden vom Balancezentrum des Kleinhirns aus gesteuert. Es ist das älteste Zentrum des Kleinhirns und wurde von der Tierwelt entwickelt, wonach erst der Homo erectus entstehen konnte.

b. Das Bewegungszentrum

Das Bewegungszentrum des Kleinhirns steuert die Koordination & Feinabstimmung sämtlicher muskulären Bewegungen der Gliedmaßen und der Sprechmuskulatur. In diesem Zentrum werden aber auch sensorische Informationen des Großhirns mit der Motorik integriert.

Das Bewegungszentrum ist das zweitälteste Zentrum des Kleinhirns und wurde ebenfalls von der Tierwelt entwickelt und von den Menschenaffen vor uns weiterentwickelt. Wir Menschen mussten nur noch weitere Verfeinerungen verwirklichen.

c. Das Sprachzentrum

Das Sprachzentrum des Kleinhirns ist das jüngste Zentrum des Kleinhirns und wurde von der Tierwelt durch spezifische Lautbildungen zur Kommunikation entwickelt. Tiere haben durchaus eine eigene differenzierte Kommunikation, die über spezifische Laute geschieht. Erst der Mensch hat das Sprachzentrum des Kleinhirns zu unserer differenzierten Sprache weiterentwickelt.

Das Sprachzentrum des Kleinhirns ist das, das – im Vergleich zu den Menschenaffen – am meisten an Volumen zugenommen hat. Es beinhaltet auch die Hauptfunktion des Geistes, das logische abstrakte Denken.

Das Sprachzentrum des Kleinhirns setzt die gelernten Wörter des Gehirns in strukturierte Sprache um. Die Komplexität der Sprache und damit auch der Gedanken eines Individuums wird von diesem Sprachzentrum aus ermöglicht. Das Sprachzentrum des Kleinhirns ist strukturierend an den Vorgängen des Großhirns beteiligt, die mit dem Denken, der Sprache und auch dem Gedächtnis zu tun haben.

Das Geistige des Menschen entwickelte sich ebenfalls weiter durch die abstrakte gedankliche Beschäftigung bzw. Auseinandersetzung des Geistes über das Kleinhirn mit der eigenen Gedankenwelt. Dies geschah über die Entwicklung von Bildern, Symbolen und schließlich Sprache.

Der Geist denkt unaufhörlich in der Feinstofflichkeit, was nicht immer bewusst wird. Er antizipiert mögliche Weiterentwicklungen anhand des Gegebenen, also der gegebenen äußeren Realitäten. Neue Realitäten sind Veränderungen der bisherigen Realität, die allerdings erst durch körperliche Tätigkeiten, also Handlungen in Form von Darstellungen, wie dem Schreiben und/oder anderer Handlungen, entstehen. Dabei kann es sich um Alltägliches oder Abstraktes handeln.

Das bedeutet auch, dass das Geistfeld der Seele (Psyche + Geist), die nach dem Tod im Nachleben weiter existiert, nur anhand des gegebenen Wissens zum Zeitpunkt des Todes denken kann. Das Geistfeld kann zwar mit dem gegebenen Wortschatz im Nachleben umgehen, aber es kann keine Veränderungen der Realitäten des Geschehens auf der Erde mehr bewirken. Dafür ist ein physischer Körper erforderlich.

B) Spirituelles Lernen nach Joseph

Spirituelles Lernen besteht aus den beiden Komponenten Lernen & Üben, also spirituelles Lernen und spirituelles Üben. Spirituelles Lernen hat als Ziel, das eigene Leben gänzlich zu meistern, mindestens aber insgesamt besser meistern zu können. Dazu ist es allerdings erforderlich, dass das eigene Leben bewusster gelebt wird. Bewusster lebt, wer während des Lebens nicht nur für andere funktioniert, sondern sich Gedanken über das täglich erlebte Geschehen macht und daher die eigenen körperlichen, psychischen, geistigen und sozialen Gegebenheiten sowie deren Dynamiken untereinander besser versteht. Durch eine bessere Aufmerksamkeit entstehen weniger Zerstreuungen während des alltäglichen Seins, was zu einer tieferen Wahrnehmung der Gegenwärtigkeit des Hier & Jetzt führt. Daraus folgen intuitive Handlungen.

Menschen, die eine solche Strebung in sich tragen, fangen oft bereits als Jugendliche an, sich für philosophische, psychologische und soziale Themen zu interessieren.

1. Die Prinzipien des spirituellen Lernens nach Joseph

Die fünf Prinzipien des spirituellen Lernens nach Joseph sind hier in absteigender Priorität aufgelistet.

1. Gehe einer ehrlichen Arbeit nach und verdiene den eigenen Lebensunterhalt.

2. Arbeite durch regelmäßiges Lernen & Üben an der ganz persönlichen Weiterentwicklung.
3. Sorge für weniger negative Emotionen und mehr positive Erlebnisse im Alltag.
4. Füge keinem anderen Menschen oder Tier bewusst Schaden zu, weder finanziell, körperlich, psychisch, geistig noch sozial.
5. Genieße die eigene friedliche Freizeitgestaltung.

Das eigene Leben selbst zu finanzieren, ist das oberste Prinzip des spirituellen Lernens. Dies geschieht gewöhnlich durch den erlernten Beruf. Wer sich spirituell weiterentwickeln möchte, sollte möglichst einen höheren Schulabschluss anstreben, weil damit die Kognitivintelligenz früh gefördert wird.

Was das Thema eigene **Finanzen** angeht, ist es aus spiritueller Sicht nach Joseph zielführend einen nicht-ausbeuterischen Kapitalismus zu praktizieren. Die Grundsätze des Kapitalismus können in den beiden Sinsprüchen zusammengefasst werden: "Jeder ist sich selbst der Nächste" & "Nimm mit, was du kriegen kannst". Kapitalismus ist daher immer eigennützig.

Je spirituell reifer der persönlich praktizierte Kapitalismus ist, desto nicht-ausbeuterischer wird er automatisch. Spirituelle Reife hat nämlich stets mit menschlicher Achtung zu tun. Ausbeutung anderer Menschen gehört zum unreifen, selbstsüchtigen Kapitalismus und ist menschlich wenig bis nichts wert, weil der Gewinn ohne Rücksicht auf andere erbeutet wurde.

Unzufrieden ist, wer nicht bzw. gerade so den eigenen Lebensunterhalt verdienen kann. Die Lebensverhältnisse sind daher eher schlicht und es kann nichts monatlich zur Absicherung zur Seite gelegt werden. **Zufrieden** darf sein, wer mehr verdient, als für den eigenen Lebensunterhalt benötigt wird und daher ein angenehmes Leben führt und für Notfälle und später im Alter Geld zur Seite legen kann. **Glücklich** sollte sein, wer nicht mehr zur Finanzierung des eigenen Lebensunterhalts für andere arbeiten muss. **Dankbar** ist, wer später seine überschüssigen Einnahmen für ehrenistische Projekte ausgeben kann.

Spirituelles Lernen bedeutet, sich mit unserer Spiritualität auseinanderzusetzen und das Erlernte in das eigene Leben zu integrieren. Lernen bedeutet hier hauptsächlich Lesen & Hören, das Lesen von spirituellen Schriften und das Hören von spirituell Lehrenden in z. B. auditiven Medien, damit Spiritualität besser erfasst werden kann.

In der Spiritualität nach Joseph geht es hauptsächlich darum:

1. Die seelischen Vorgänge des Lebens, Nachlebens und Endlebens verstehen zu wollen.
2. Wissen über unsere Herkunft sowie die uns umgebenden Energien anzustreben.
3. Die Entstehung und die Besonderheit der Erde verstehen zu wollen.
4. Die vier Auseinandersetzungen des Verstandes, des Ichs zu meistern lernen:

Verstand vs. Vernunft	= Ich und meine Gedanken
Verstand vs. Emotionen	= Ich und meine Gefühle
Verstand vs. Körper	= Ich und mein Körper

Ausführlicheres zu den vier Auseinandersetzungen des Ichs ist im Artikel „Fragen zu einem bewussteren Sein“ im Beitrag „Die Praxis des spirituellen Lernens“ zu finden.

Die Hauptkategorien der Spiritualität nach Joseph sind:

1. Die Entstehung der Erde
2. Die Entstehung des Menschen
3. Das Dasein als Mensch

Die Praxis des spirituellen Lernens nach Joseph besteht aus vier Übungsfeldern:

1. Das Meditieren
2. Fasten & Diätetik
3. Körperübungen
4. Lesen & Hören

Im Artikel „Der Modus des Lernens & Übens“ im Beitrag „Die Praxis des spirituellen Lernens“ wird ausführlich auf die vier Übungsfelder des spirituellen Lernens eingegangen.

2. Spirituelles Üben

Zum spirituellen Üben gehören das phasenweise Fasten, die Einführung einer umfassenden Diätetik, phasenweises Meditieren und regelmäßige Körperübungen. Die Körperübungen können grob in statische und dynamische Übungen eingeteilt werden.

Statische Körperübungen sind z. B. Dehnübungen und/oder Halteübungen. Dabei werden entweder Positionen eingenommen und gehalten, die bestimmte Muskelpartien dehnen oder bestimmte Muskelpartien kräftigen.

Spirituell sinnvolle dynamische Körperübungen sind z. B. Fingerdynamik, Jonglieren oder Qi-Gong, um nur drei zu nennen.

3. Spirituelle Selbstwerdung

Spirituelle Selbstwerdung bedeutet, dass das eigene Ich sich durch das Meditieren und das Erreichen des meditativen Status, Synchronisierungen des eigenen Geistfeldes mit dem Selbst ermöglicht, damit irgendwann das Ich zurücktreten kann und dem Selbst das Leben überlässt.

Spirituelle Selbstwerdung kann nur im Einklang mit dem eigenen Selbst gelingen. Bei geglückter Selbstwerdung entsteht das Selbst-Sein. Die einzige Möglichkeit für das Selbst auf das Ich und damit auf das Leben Einfluss nehmen zu können, ist während des meditativen Status, der nur durch Meditieren eintreten kann.

5. Spirituelle Lebensmeisterung

Ein spirituell gemeisterter Leben wird hier verstanden als ein Leben, in dem die Selbstwerdung gelungen ist. Wer das eigene Selbst geworden ist, hat kein egoistisches Ich

mehr, sondern ein geläutertes Ich. Ausführliche Erläuterungen zur Selbstwerdung sind im Artikel „Die Seinsstufen des Lebens“ im Beitrag „Das Individuelle des Menschen“ im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de) zu finden.

C) Die vier Grundsätze zur Lebensmeisterung

Es gibt vier Grundsätze, die es jeweils zu lernen und umzusetzen gilt, wenn das eigene Leben spirituell gemeistert werden soll.

1. Ego-gerichtetes Augenmerk

Ein ego-gerichtetes Augenmerk bedeutet, dass eine Person öfter ihre Aufmerksamkeit auf eine bessere Wahrnehmung der vier Seinskomponenten des Egos, also das dynamische Geschehen zwischen Körper, Psyche, Geist und Sozialität, richtet. Das bessere Erspüren, was in den vier Seinskomponenten des Egos vor sich geht, ist demnach angesagt. Dafür müssen alle vier Seinskomponenten respektiert und damit als relevant erkannt und erachtet werden. Dann erst besteht die Möglichkeit, sowohl die einzelnen Seinskomponenten als auch ihre dynamischen Interaktionen richtig wahrzunehmen und zu meistern.

Konkret bedeutet das, dass körperliche Beschwerden ernster genommen, intensiver nachgegangen werden und dass der Körper regelmäßig bearbeitet werden sollte. Hierzu eignen sich am besten Sequenzen von Dehnübungen. Der psychisch-emotionale Bereich wird oft dadurch vernachlässigt, dass unangenehme Gefühle durch Ablenkung und/oder Betäubung vermieden werden. Wenn körperliche Beschwerden und emotionale Belastungen nicht angegangen werden, kann auch deren notwendige konstruktive geistige Verarbeitung nicht erfolgen. Das Leben geht zwar dann trotzdem weiter, aber das Empfinden einer zufriedenen Meisterung des Lebens bleibt dabei auf der Strecke, das innere Gefühl des Weiterkommens.

Körperpflege, Beziehungshygiene, Meditieren sowie Lernen & Üben sind die wichtigsten Aufgaben eines auf das Ego gerichteten Augenmerks.

2. Bewusster leben

Der nächste Grundsatz ist, ein bewusster geführtes Leben anzustreben. Hier geht es darum, die dynamischen Zusammenhänge zwischen dem Körper, der Psyche, dem Geist und der eigenen Sozialität nicht nur besser wahrzunehmen und zu verstehen, sondern auch besser zu meistern.

Bewusster zu leben heißt, durch zielgerichtetes Üben & Lernen an sich zu arbeiten. Das bedeutet, bewusst regelmäßig eine Tätigkeit auszuüben, bei der ein definiertes Ziel angestrebt wird. Das An-sich-Arbeiten kann körperlich, psychisch, geistig und/oder sozial betont sein, je nach Lebensabschnitt und/oder persönlichem Willen.

Zu einem bewussteren Leben gehört ebenfalls, dass ein klares Verständnis für die energetische und materielle Entstehung der Erde vorhanden ist, damit die bestehenden dynamischen Wirkkräfte der uns umliegenden Himmelskörper verstanden und eingeordnet werden können. Näheres hierzu ist im Blog „Die Weltformel“ zu finden.

Nachdem das Augenmerk auf das Ego gerichtet wird, müssen die neu entstandenen körperlichen, psychischen und sozialen Wahrnehmungen geistig verarbeitet werden. Dafür sind Verstehen wollen, Einordnen, Werten und Speichern die wichtigsten Vorgänge der Verarbeitung des Geistes. Das Ich zieht dann daraus die nötigen Schlussfolgerungen und handelt entsprechend.

Wer diese vier Einflussbereiche auf unser tägliches Leben bzw. Bewusstsein nicht pflegt, kann ja kaum besonders bewusst durchs Leben gehen. Dann ist nämlich das, was in einem körperlich, psychisch und geistig geschieht, im Grunde genommen irrelevant, läuft also weitestgehend nebenher ab, weil äußere Einflüsse oder Ziele die Aufmerksamkeit dann gänzlich erhalten.

3. Zielführende Lebensgestaltung

Ein bewussteres Leben zu führen reicht allerdings allein nicht aus, um das Leben spirituell meistern zu können. Dazu gehört noch, dass die aus dem eigenen Inneren kommenden und wahrgenommenen Gedanken persönlich konstruktiv in Taten zielführend umgesetzt werden. Im Leben stehen meist in größeren Abständen immer wieder Entscheidungen an, die Veränderungen für sich und andere bewirken, damit ein neuer Lebensabschnitt beginnen kann. Selbstverständlich gibt es Lebensphasen, die eine solche Entscheidung zeitlich verhindern und einen Aufschub erfordern, wie z. B. Kinder bekommen und sich für eine längere Zeit um sie zu kümmern und sie zu erziehen. Sinnvolle und gewollt zielführende soziale Angelegenheiten haben oft Vorrang vor der spirituellen Praxis.

Ratschläge und Meinungen anderer Mitmenschen sind hier nicht gemeint. Wahre Erkenntnisse, die aus dem eigenen innerlich wahrgenommenen körperlichen, psychischen und geistigen Geschehen entstehen, bewirken eigentlich ein spontan auftretendes und kurz bis länger bleibendes Brustgefühl des endlich wieder aufatmen Könnens.

Eine zielführende Lebensgestaltung verlangt oft Entscheidungen, die von den Mitmenschen als egoistisch bezeichnet werden könnten, weil das eigene Wohlergehen im Vordergrund gestellt wird. Der Begriff Egoismus wird für das Handeln eines Menschen benutzt und bedeutet so viel wie Eigennützigkeit. Eigennützig handeln im Grunde genommen alle Menschen. Ob eine handelnde Person moralisch Gutes oder Schlechtes tut, tut sie für sich. Daher wird hier unterschieden zwischen positivem und negativem Egoismus. Der Hauptunterschied liegt darin, ob andere Menschen durch egoistisches, also eigennütziges Verhalten bewusst geschadet werden oder nicht. Dabei gibt es einen gesunden, einen normalen, einen gestörten und einen krankhaften Egoismus.

Die fünf Bereiche, die es im Leben spirituell zielführend zu gestalten gilt, sind – jeweils in alphabetischer Reihenfolge:

1. Körperpflege
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Reinigung

- Bearbeitung
- 2. Psychohygiene
 - Beziehungen
 - Emotionen
 - Wahrnehmungen
- 3. Lernen
 - Verstehen wollen
 - Einordnen
 - Werten
 - Speichern
- 4. Sozialität
 - Persönlichkeit
 - Sozialstatus
 - Umgang
- 5. Spiritualität
 - Lesen
 - Meditieren
 - Üben
 - Verstärker

Wer genau hinschaut, bemerkt schnell, dass es sich hier größtenteils nur um eine strukturierte Auflistung von selbstverständlichen Gegebenheiten des Alltags handelt. Das ist auch so gewollt, damit es einfacher ist, bewusst ein Augenmerk auf einzelne ausgewählte Inhalte zu richten.

4. Das Meditieren

Das Meditieren ist definitiv die wichtigste Tätigkeit, um spirituell weiterzukommen. Ohne Meditieren ist ein Zugang zum eigenen Selbst nicht erreichbar. Die Theorie und Praxis des Meditierens werden im nächsten Beitrag „Das Meditieren“ ausführlich beschrieben.

Das Ziel des Meditierens ist, den meditativen Status zu erreichen und möglichst lange aufrechtzuerhalten. Während des meditativen Status finden Synchronisierungen zwischen dem Geist und dem Selbst statt. Anders ausgedrückt: Der eigene Geist wird in dem Moment mit dem stillen Wissen des Selbst verbunden.

Der angestrebte meditative Status ist;

1. still,
2. flach atmend,
3. bewegungslos,
4. emotionslos und
5. gedankenlos.

Im Grunde genommen sind die Synchronisierungen, die während des meditativen Status

stattfinden, der gleiche Prozess, der abläuft, nachdem die Seele (Psyche + Geist) im Nachleben gestorben ist und nur noch die Geistzelle mit all den Daten des Lebens und Nachlebens im Endleben übrig bleibt. Wer sich also während des Lebens sich mit dem eigenen Selbst synchronisieren möchte, wird nicht um das Meditieren herumkommen.

Während des Meditierens werden die vier Seinskomponenten des Egos (Körper, Psyche, Geist und Sozialität) beruhigt. Die Aufgabe ist es, das körperliche, psychische und geistige Geschehen zu erkennen, zu verstehen, zu beruhigen und dann loszulassen.

Körper	- Sitzhaltung
Psyche	- Gefühlsstille
Geist	- Gedankenstille
Sozialität	- Alleinsein

Meditieren lernen bedeutet nicht, dass für den Rest des Lebens täglich meditiert werden muss. Es sollten allerdings möglichst längere Phasen des Meditierens im Leben eingerichtet werden.

Das Meditieren sollte nicht mit irgendwelchen chemischen Substanzen verstärkt werden. Dadurch wird eine Verbindung mit dem Selbst nicht erreicht, sondern eine Verstärkung und damit Vertiefung in die eigene Seele, mit ihren Emotionen und Gedanken, was jedenfalls beim Meditieren nach Joseph nicht gewollt wird.

Joseph

- Stand: 23.10.24