

2. Die Praxis des Spirituellen Lernens

- A) Das Lernen & Üben
 - 1. Definition von Lernen & Üben
- B) Der Modus des Lernens & Übens
 - 1. Das Meditieren
 - 2. Umfassende Diätetik
 - a. Fastenzeiten
 - b. Gesunde Ernährung
 - c. Beziehungshygiene
 - d. Entschleunigung des Lebens
 - 3. Körperübungen
 - a. Atemtechniken nach Joseph
 - b. Körperliche Bewegung
 - c. Körperübungen
 - d. Fingerübungen
 - e. Eigenmassage
 - 4. Lesen & Hören
- C) Fragen zu einem bewussteren Sein
 - Bedeutung der Fragen
 - 1. Verstand vs. Körper
 - 2. Verstand vs. Emotionen
 - 3. Verstand vs. Vernunft
 - 4. Verstand vs. Sozialität
- D) Verstärker
 - 1. Personelle Verstärker
 - 2. Institutionelle Verstärker
 - 3. Mineralische Verstärker
 - 4. Substanzielle Verstärker

A) Das Lernen & Üben

1. Definition von Lernen & Üben

Das hier gemeinte Lernen & Üben entstand unter der Annahme, dass der allgemeine Sinn des Lebens darin besteht, nie das Gefühl des eigenen Weiterkommens aufzugeben. Immer wenn dieses Gefühl abhanden kommt, sollte nach den Ursachen von Hindernissen bzw. Blockaden gesucht werden, um tunlichst das Gefühl des eigenen Weiterkommens im Leben wieder zu erlangen.

Sowohl unser Körper als auch unsere Psyche, unser Geist und unsere Sozialität sind alle ganz persönliche und damit individuelle Bereiche der eigenen Intelligenz, die jeder Mensch für sich erforschen sollte. Das An-sich-Arbeiten durch Lernen & Üben ist eine Grundbedingung für eine reifere Lebensführung.

Spirituelle Praxis ist das An-sich-Arbeiten. Das Lernen & Üben geschieht, um sich wohler zu fühlen und persönlich weiterzukommen im Leben. Dafür müssen alle vier Seinskomponenten des Egos in den Lernprozess einbezogen werden: Körper, Psyche, Geist und Sozialität.

Das Lernen & Üben dient der Erreichung der höheren Seinsstufen des Lebens. Diese sind: 1. Die Erwachung, 2. Die Befreiung und 3. Die Erleuchtung. Bis auf die Erwachung, die in seltenen Fällen auch spontan ohne Lernen & Üben eintreten kann, ist es erforderlich, dass u. A. spirituelles Wissen angestrebt wird. Ohne ein ausführliches Verständnis unseres Daseins als Mensch ist es demnach nicht möglich, reifere Seinsstufen zu erreichen. Wer sich hierfür interessiert findet Grundlegendes im Beitrag „Das Dasein als Mensch“ im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de).

Die Seele eines Menschen besteht aus Psyche + Geist und findet ihren Ausdruck während des Lebens in der Persönlichkeit. Die Persönlichkeit ist der Ausdruck der lebenslangen Auseinandersetzungen des Ichs mit den Themen: Verstand vs. Vernunft, Verstand vs. Emotionen, Verstand vs. Körper und Verstand vs. Sozialität. Das Leben formt den angeborenen kindlichen Charakter der Seele, woraus sich die Persönlichkeit (Persona = Maske) bildet und schlussendlich, nach dem Tod des Körpers, im Nachleben weiter rein psychodynamisch existiert.

Dynamischer ausgedrückt: Das Psychische mit sämtlichen emotionalen Erlebnissen, inklusive des eigenen Verlangens + das Geistige mit dem erworbenen Wissen sowie dem Gewissen, bestehend aus der persönlichen Moral und Ethik, existieren als eigenständiges Energiefeld im Nachleben weiter. Dieses Energiefeld ist die Seele.

Die Akzeptanz der Tatsache, dass die Seele im Nachleben weiterhin psychodynamisch existiert, ist der erste Meilenstein in der spirituellen Entwicklung eines Menschen. Das bedeutet, dass die Seele, als umgebendes Energiefeld des Körpers, sich im Laufe eines Lebens verändert und im Moment des Todes aus der Gebundenheit an den Körper entweicht und weiter in der dynamischen 4. Dimension existiert. Im Grunde genommen genauso, wie beim Träumen während des Schlafens, nur dass die Gebundenheit an den Körper im Traum bzw. während des Träumens nicht gelöst wird.

Der zweite Meilenstein in der spirituellen Entwicklung eines Menschen ist die Einsicht, dass, wenn es ein weiteres Existieren der Seele im Nachleben gibt, dann muss es wohl auch eine Form der Existenz geben, die vor der Geburt eines Menschen vorhanden war, also eine Art Vorleben.

Das An-sich-Arbeiten ist etwas, das in der Freizeit geschieht. Es sollte allerdings ein gesunder Ausgleich zwischen Lernen & Üben und sonstigen Freizeitaktivitäten angestrebt werden – Stichwort Lebensbalance.

Die Mindestzeit für regelmäßiges Lernen & Üben beträgt 15 Minuten pro Tag. Wer nicht täglich an sich arbeitet, befindet sich nicht im Modus des Lernens & Übens, was auch in Ordnung ist, wenn eine spirituelle Praxis nicht gewünscht ist. Es ist ja immer wieder möglich, in den Modus des Lernens & Übens wieder einzusteigen.

Das An-sich-Arbeiten soll Spaß machen und vor allem das Gefühl vermitteln, dass Fortschritte erzielt werden bzw. dass das Richtige getan wird. Wer das Lernen & Üben nicht als anregend, sondern vordergründig als anstrengend erlebt, ist einfach nicht soweit, sich spirituell zu entwickeln, und sollte warten, ob später im Leben der Kick kommt. Das eigene Ich legt letztendlich die Prioritäten fest und entscheidet.

B) Der Modus des Lernens & Übens

Wer in den Modus des Lernens & Übens einsteigen möchte, wird als erstes sich in Geduld üben müssen. Spirituelles Lernen ist ein langsamer Prozess, der ein Leben lang in mehreren Phasen intensiveres Lernens & Übens abläuft. Nur die eigene Motivation entscheidet, wann was intensiviert wird.

Spirituelles Lernen bedeutet, sich mit unserer Spiritualität auseinanderzusetzen und das Erlernte in das eigene Leben zu integrieren. In der Spiritualität geht es dabei hauptsächlich um:

1. Die seelischen Vorgänge des Lebens, Nachlebens und des 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 Ichs meistern lernen:

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

Das Lernen & Üben 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 An-sich-Arbeiten nicht geschieht, was teilweise Jahre dauern kann. Sobald es wieder sinnvoll erscheint, sollte mit dem regelmäßigen und spezifischen Lernen & Üben wieder begonnen werden.

In der Zeit, so zwischen 13 und 30, ist das Ego mit Körper + Psyche + Geist + Sozialität noch recht flexibel. Je älter ein Mensch wird, desto komplexer ist es, Veränderungen zu bewirken. Komplex, weil je älter ein Mensch wird, desto mehr individuelle Faktoren bei einer Entscheidung berücksichtigt werden.

Das Hauptmerkmal des spirituellen Lernens ist das alleine An-sich-Arbeiten. An-sich-Arbeiten ist nun mal am effektivsten, wenn es alleine und ohne äußeren Einfluss oder gar Ablenkung praktiziert wird. Wem es leichter fällt, mit anderen zu üben, sollte in Gruppen gehen, aber stets nebenher das alleine An-sich-Arbeiten einüben.

Spirituelles Lernen nach Joseph besteht aus vier Kategorien:

1. Das Meditieren
2. Umfassende Diätetik

3. Körperübungen

4. Lesen & Hören

1. Das Meditieren

Im Rahmen des spirituellen Lernens ist das Ziel des Meditierens das Erreichen des meditativen Status, der die einzige Möglichkeit ist, Zugang zum eigenen Selbst zu erhalten. Es gibt eine Menge verschiedener Meditationsformen, die vermehrt seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts aus Japan und Indien von uns übernommen und angepasst wurden. Auch das, was während des Meditierens angestrebt werden sollte, variiert je nach "Schule" stark.

Das Meditieren des spirituellen Lernens wird im nächsten Beitrag „Das Meditieren nach Joseph“ mit Theorie, Praxis und Zielsetzung ausführlich erläutert.

2. Umfassende Diätetik

Diätetik ist die Lehre einer gesunden Lebensführung und ging wohl aus der hippokratischen Medizin (~450 bis ~300 v. Chr.) hervor. Das Verständnis des Begriffs Diätetik hat sich im Laufe der Jahrhunderte leider nur auf die Ernährungsweise eingependelt, wobei die übrigen Bereiche einer gesunden Lebensführung anderen Disziplinen untergeordnet wurden.

Die umfassende Diätetik im Rahmen des spirituellen Lernens nach Joseph umfasst folgende Bereiche:

- a. Fastenzeiten
- b. Gesunde Ernährung
- c. Beziehungshygiene
- d. Entschleunigung des Lebens

a. Fastenzeiten

Das Fastenkönnen gehört zu den vier Hauptaufgaben des spirituellen Lernens. Fasten hat einen bereinigenden Effekt, sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche. Beim Fasten werden körperlicherseits Abbauprozesse in Gang gesetzt und psychischerseits löst das Fasten Gefühle aus, die vorher blockiert wurden – meistens aus vernünftigen Gründen. Zudem verschärft das Fasten den Geist und damit das Denken.

Fastende erleben sich mehr „in sich eingeschlossen“. Es ist ja auch kein Wunder, denn der Körper ist während des Fastens auf eine eigenständige Energiegewinnung und innere Reinigung umgestellt, was zu einem gewissen Abschirmungseffekt führt. Die nötige Nahrung für das Funktionieren des Alltags holt der Körper während des Fastens von den eigenen inneren Reserven. Fettreserven und andere Ablagerungen werden abgebaut und in der Leber zu Energie umgewandelt.

Nun gibt es unzählige Fastenmethoden. Ziel des spirituellen Fastens nach Joseph ist allerdings, dass mehrere Tage bis Wochen keine feste Nahrung zu sich genommen wird. Es werden nur Flüssigkeiten und zwar 3-4 Liter pro Tag getrunken. So banal es klingen mag, aber es geht darum, nicht zu kauen bzw. die Kaumuskelatur nicht zu benutzen. Diese Fastenmethode stammt vom

Heilfasten nach Buchinger. Bücher über das Heilfasten werden hierzu empfohlen. Die Angaben hier sind keine Anleitung zum Fasten, sondern eine Erläuterung der Wirkungen. Wer mit dem Fasten anfangen möchte, sollte sich ausführlich über die verschiedenen Methoden informieren und vorher ärztlich beraten lassen, wenn Gesundheitsrisiken bereits bestehen.

Proteinhaltige Getränke sollten unbedingt während des Fastens vermieden werden, denn sie können zu starker Übelkeit führen. Obstsaften spenden viel Energie für den Körper. Wer im Fasten geübt ist, kann ohne Weiteres mehrere Tage nur mit Wasser auskommen, was die stärkste innere Reinigung auslöst. Der Körper hält sämtliche für das Leben erforderlichen Substanzen für mehrere Wochen vorrätig.

Vor dem Fasten sollte unbedingt der Darminhalt abgeführt werden. Am natürlichsten wirkt Glaubersalz. Während des Fastens müssen der Verdauungstrakt und das Immunsystem sich nicht mehr um Nahrung kümmern, was zur Folge hat, dass die freien energetischen Kapazitäten dafür genutzt werden, um als Erstes akute Entzündungen zu beseitigen und danach die chronischen Leiden anzugehen. Entzündetes Gewebe wird soweit es geht vernichtet und entsorgt. Die Abfallprodukte, die während des Fastens entstehen, werden durch den Darm, die Nieren und die Haut ausgeschieden.

Unser Körper ist von Natur aus darauf ausgerichtet, sich selbst zu heilen. Allerdings führen ungesunde Lebensweisen dazu, dass die begrenzt vorhandene Energie dafür verbraucht wird. Das persönliche Kontingent an Lebensenergie wird beim Fasten nicht mehr hauptsächlich für die Verdauung eingesetzt. Die Lebensenergie steht dann den regenerativen Prozessen des Körpers zur Verfügung. Das Fasten bewirkt ein leichtes Absinken der Körpertemperatur, weswegen ein zusätzlicher Pullover nötig sein kann.

Fasten ohne anschließende Nahrungsumstellung führt zu einem Jo-Jo-Effekt mit anschließender Zunahme des Körpergewichts. Wer regelmäßig fastet, baut dabei eigene Fettreserven schneller ab und hat kaum noch abbaubare Ablagerungen mehr. Regelmäßiges Fasten führt zu einer Veränderung sowohl der Hormontätigkeit des Körpers als auch der Enzymtätigkeit des Verdauungstrakts. Solche Veränderungen führen zu einem schnelleren Abbau der Nahrung mit einer besseren Ausbeute. Daher ist eine Ernährungsumstellung nach dem Fasten auf eine geringere Energiezufuhr erforderlich, wenn zumindest das frühere Gewicht wieder gehalten werden soll.

b. Gesunde Ernährung

Sich gesünder zu ernähren sollte das Ziel bei der Ernährungsumstellung sein. Gesünder sind bekanntlich, alphabetisch geordnet: Eier, Fisch, Gemüse, Honig, Joghurt, Nüsse, Obst, Quark, Natursirup, Salate & Vollkornprodukte. Auf jeden Fall sollten weniger Fleisch, Salz und Zucker sowie Fastfood zu sich genommen werden.

Zu einer gesunden Ernährung gehört definitiv auch, dass auf das Körpergewicht geachtet wird. Dabei sollte das eigene gesunde Wohlfühlgewicht angestrebt und falls erreicht möglichst gehalten werden. Im Laufe des Lebens sind Anpassungen des eigenen Wohlfühlgewichts durchaus sinnvoll.

Die persönliche Essgewohnheit kann psychodynamisch gleichgesetzt werden mit der inneren Mütterlichkeit, also der Beziehung zum eigenen implementierten Muttergefühl. Grob eingeteilt ist die Magersucht eine absolute Ablehnung der erhaltenen Mütterlichkeit, die durch Nahrungsverweigerung bis zum Tode führen kann. Bulimie ist eine zwiespältige Haltung gegenüber der inneren Mütterlichkeit, die dazu führt, dass große Mengen an Nahrung als Befriedigung der Sehnsucht nach Nähe aufgenommen werden. Im Nachhinein ziehen diese Mengen an Kalorien negative Gedanken - Angst vor der Gewichtszunahme - nach sich, sodass die Nahrung schnellstens wieder rausbefördert/erbrochen wird. Bei der Adipositas (Fettsucht) ist es so, dass nie genug Mütterlichkeit zu bekommen ist.

c. Beziehungshygiene

Beziehungshygiene bezeichnet die bewusste Pflege von zwischenmenschlichen Beziehungen durch regelmäßige, aufmerksame Kommunikation und gegenseitige Unterstützung. Sie umfasst Maßnahmen wie offene Gespräche über Gefühle und Bedürfnisse, das Setzen gesunder Grenzen, das Lösen von Konflikten, regelmäßige gemeinsame Zeit und das Ausdrücken von Wertschätzung. Ähnlich wie körperliche Hygiene die Gesundheit des Körpers erhält, zielt Beziehungshygiene darauf ab, emotionale Nähe zu bewahren, Missverständnisse zu vermeiden und eine stabile, vertrauensvolle Grundlage in Beziehungen zu schaffen. Sie ist ein kontinuierlicher Prozess, der in allen Arten von Beziehungen wichtig ist, ob in Partnerschaften, Freundschaften oder Familien.

Zur Beziehungshygiene gehört ebenfalls, sich von destruktiven Beziehungen zu bereinigen bzw. zu lösen. Konstruktive Beziehungen sollten gepflegt werden. Zwischen destruktiv und förderlich ist eine große Bandbreite an Beziehungsqualitäten, die alle Einfluss ausüben. Jede Beziehung löst irgendeine Einflussnahme aus. Wie weit diese Einflussnahmen zu Veränderungen führen, ist individuell unterschiedlich.

Die Beziehungsqualität zwischen zwei Personen ist hauptsächlich von der Art & Weise ihrer Interaktionen gekennzeichnet. Die Beziehungsqualität zweier Menschen spielt eine große Rolle bezüglich des Umgangs miteinander. Hierbei geht es um die eigene erlebte Position, die das Verhalten anderen gegenüber bestimmt.

Grundsätzlich kann in einer Beziehung Gleichberechtigung, Unterlegenheit oder Überlegenheit vorliegen. Allerdings ist es oft so, dass die Beziehungsqualität sich in einer Beziehung - je nach Anliegen - unterscheiden kann. Für den jeweiligen Umgang ist es von Bedeutung, ob eine Anerkennung oder Ablehnung der anderen Person gegenüber herrscht:

- Besteht eine gleichberechtigte Beziehung, dann ist bei gegenseitiger Anerkennung ein freundlicher und bei Ablehnung ein unfreundlicher Umgang zu erwarten:
- Befindet sich jemand in der unterlegenen Position, wird bei Anerkennung der überlegenen Person meist ein respektvoller Umgang gepflegt und bei Ablehnung der überlegenen Person gegenüber eher auf Distanz gegangen.
- Eine sich als überlegen erlebende Person unterstützt Unterlegene, wenn eine Anerkennung herrscht, und unterdrückt sie, wenn sie abgelehnt werden.

Tabelle 1: Beziehungsqualitäten

Beziehungsqualität	Anerkennung	Ablehnung
Gleichberechtigt	Freundlich	Unfreundlich
Unterlegen	Respektvoll	Distanziert
Überlegen	Unterstützen	Unterdrücken

Selbstverständlich handelt es sich hier um richtungsweisende Verallgemeinerungen, die vor allem individuell und je nach Situation variieren können. Bspw. kann die Art & Weise der Unterdrückung, die von einer überlegenen Person mit ablehnender Haltung ausgeht, mehr oder weniger destruktiv sein.

Zu berücksichtigen ist hierbei, welcher Umgang einerseits getätigt und andererseits erfahren wird. Eine Beziehung besteht aus zwei Personen, die sich begegnen.

d. Entschleunigung des Lebens

Unter Entschleunigung des Lebens werden Maßnahmen zur Vereinfachung des Alltags verstanden. Am effektivsten ist dabei die Grundprinzipien des Qualitätsmanagements (QM) in das eigene Leben zu integrieren. Wer die Grundprinzipien des QM im Leben anzuwenden versteht, erfährt nach einer Weile eine Entschleunigung, die sehr wohltuend ist.

Entschleunigung benötigen zunächst einen Überblick über die konkreten Abläufe des eigenen Alltags. Diese Abläufe werden dann hinsichtlich der drei Qualitäten des QM betrachtet und analysiert.

- Strukturqualität - Wie ist der Aufbau zu verstehen?
- Prozessqualität - Wie ist der Ablauf zu verstehen?
- Ergebnisqualität - Was kommt dabei heraus?

Die Hauptaufgabe der Entschleunigung ist, durch sinnvolle Veränderungen die Komplexität des Alltags bzw. der täglichen Abläufe durch Optimierungen zu reduzieren. Dadurch wird das Leben insgesamt erleichtert und weniger hektisch, allerdings nur, wenn der Optimierungsanspruch des Vereinfachens aufrechterhalten wird.

Vereinfachung ist wie ein Wechsel vom passiven Ertragen zum aktiven Gestalten. Vereinfachung funktioniert allerdings nicht in der privaten Beziehung zwischen zwei Menschen, sie unterdrückt ihre Lebendigkeit.

Privates QM ist geeignet für Prozessabläufe, wie:

- Arbeitsabläufe
- Finanzen
- Verpflichtungen
- Hobbies

3. Körperübungen nach Joseph

Die Körperübungen des spirituellen Lernens zielen darauf ab, den Körper fit zu halten. Fit für den aktuellen Alltag und vor allem für das Älterwerden. Wer möglichst lange gesund und beweglich bleiben möchte, sollte sich fit halten. Fit ist, wer sich fit fühlt und sich dabei überprüfbar nichts vormacht.

Folgende fünf Bereiche gehören zu den Körperübungen nach Joseph:

- a. Atemtechniken nach Joseph
- b. Genügend Bewegung
- c. Körperübungen
- d. Fingerübungen
- e. Eigenmassage

a. Atemtechniken nach Joseph

Die natürliche Atmung

Neugeborene und Säuglinge

Neugeborene und Säuglinge atmen von Geburt an ausschließlich über die Bauchatmung, ohne dass sie dies bewusst steuern oder lernen müssen. Es ist eine rein physiologische Notwendigkeit, da die Rippen von Säuglingen noch horizontal stehen, was eine effektive Brustatmung unmöglich macht. Die Anspannung der Zwischenrippenmuskulatur führt beim Säugling nicht zu einer Vergrößerung des Volumens der Brusthöhle und kann daher nicht zur Atmung beitragen. Stattdessen trägt allein die Anspannung des Zwerchfells zur Lungenbelüftung bei. Säuglinge atmen nahezu ausschließlich über das Zwerchfell, wobei die Bauchdecke sich beim Einatmen nach außen wölbt und beim Ausatmen wieder abflacht. Diese natürliche Bauchatmung ist für Neugeborene die einzige funktionierende Atemform und ermöglicht ihnen, trotz kleinen Atemwegen, ausreichend Luft aufzunehmen.

Kleinkinder und Schulkinder

Mit zunehmendem Wachstum verändern sich die anatomischen Voraussetzungen. Die Rippen von Kleinkindern beginnen allmählich, sich aufzurichten, und die Brustatmung wird physiologisch möglich. Dennoch bleibt die Bauchatmung in Ruhesituationen die natürliche und bevorzugte Atemform. Kinder atmen in entspannten Momenten – beim Sitzen, Spielen oder Schlafen – instinktiv mit dem Bauch.

Bei körperlicher Anstrengung zeigt sich jedoch ein wichtiges Phänomen: Kinder wechseln nicht einfach von Bauch- zu Brustatmung, sondern setzen beide Atemformen kombiniert ein. Wenn ein Kind rennt, tobt oder sich körperlich anstrengt, bleibt das Zwerchfell aktiv, während gleichzeitig die Zwischenrippenmuskulatur zusätzlich mobilisiert wird. Diese Kombination ermöglicht ein größeres Atemvolumen, um den gestiegenen Sauerstoffbedarf zu decken. Der Körper des Kindes regelt diesen Wechsel völlig automatisch und unbewusst – es ist ein angeborenes, reflexartiges Reaktionsmuster auf erhöhte Anforderungen des Stoffwechsels.

Diese natürliche Flexibilität zwischen den Atemformen ist ein Zeichen eines gesunden, funktionierenden Atemmusters. Kinder nutzen instinktiv die jeweils effizienteste Atemform für ihre aktuelle Situation, ohne dass sie sich dessen bewusst sind oder jemals darin unterrichtet werden müssen.

Jugendliche und Erwachsene

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen findet ein schleichender Übergang von der natürlichen Bauchatmung zur Brustatmung statt. Verschiedene Faktoren spielen dabei zusammen. Einer der Hauptgründe ist das vorherrschende Schönheitsideal: Viele Jugendliche gewöhnen sich ab, den Bauch beim Atmen nach vorne wölben zu lassen, und ziehen ihn stattdessen ein, was automatisch das Zusammenziehen des Zwerchfells bremst. So wird die flachere Brustatmung zur Gewohnheit.

Unter Stress spannen sich z. B. die Bauchmuskeln unwillkürlich an. Dies zwingt den Körper, zur Brustatmung. Im Laufe der Zeit wird die Brustatmung gewohnheitsmäßig. Auch eine schlechte Körperhaltung – besonders bei Menschen, die lange sitzen – trägt zu dieser Entwicklung bei. Die Brustatmung erfordert zwar mehr Energie als die Bauchatmung, wird aber zur Gewohnheit, wenn das Zwerchfell nicht mehr aktiv genutzt wird.

Das Ergebnis ist, dass viele Erwachsene, die sitzende Tätigkeiten ausüben dauerhaft in einer flachen Brustatmung verharren – auch dann, wenn der Körper durch emotionale und körperliche Belastungen einen erhöhten Sauerstoffbedarf hat. Diese ineffiziente Atemform erfordert mehr Muskularbeit und kann zu Verspannungen, Müdigkeit und sogar Angststörungen führen.

• Das bewusster Ausatmen nach Joseph

Die Atemform, die hier bewusst eingeübt werden soll, ist die natürliche und vor allem effizientere Nutzung des Zwerchfells bei der Atmung. Angestrebt wird ein bewussteres Atmen, ohne dass es um entweder Bauchatmung oder Brustatmung geht. Solange die Bauchdecke nur leicht oder gar nicht angespannt wird, kann das Zwerchfell sich anspannen und eine bessere Befüllung der Lungen mit Sauerstoff bewirken.

Die Ausgangsstellung beim bewusster Atmen ist der Augenblick zwischen der vollständigen Ausatmung und der dann von alleine erfolgenden Einatmung, also wenn die luftleere Lunge von sich aus die Einatmung einleitet. Während der Einatmung spannt sich das Zwerchfell allmählich an und während der Ausatmung entspannt es sich wieder. Die Einatmung ist also ein aktiver, anspannender Prozess, der sowohl bewusst als auch unbewusst ablaufen kann. Die darauf folgende Ausatmung verläuft passiv und für das Zwerchfell entspannend. Demnach ist die Ausgangsstellung bei der Atmung der Moment des entspannten Zwerchfells. Um in die Ausgangsstellung der Lunge zu gelangen, sollte der Rest an Luft, der beim Ausatmen in der Lunge noch vorhanden ist, durch eine leichte Einziehung der Bauchmuskulatur mit geradem Rücken und leicht angezogenem Damm rausgepresst werden.

• Schnurren

In der Ausgangsstellung des bewusster Atmens, ist die Kehle nicht automatisch entspannt. Eine absolut entspannte Kehle ist in der Lage zu schnurren wie eine Katze. Das bedeutet, dass sowohl

beim Einatmen als auch beim Ausatmen ein leises schnurrendes Geräusch entsteht. Beim Schnurren wird die Bauchatmung benötigt und aufrecht erhalten.

Wer bei bleibender entspannter Kehle die Tonhöhe des Schnurrens ändern möchte, kann die Stimmbänder bewusst lockern bzw. anspannen => absteigend bzw. aufsteigend. Diese Bewegungen des Kehlkopfes sind mittig im Hals von innen spürbar und bei Männern äußerlich sichtbar. Nur eine anfänglich entspannte Kehle ist in der Lage, ein schnurrendes oder auch schnarchendes Geräusch zu verursachen.

• **Ertönen**

Während des bewusster Ausatmens nach Joseph wird der tiefste Ton, der persönlich ohne Anstrengung erzeugbar ist, angesetzt und so lange ertönt, wie möglich. Sobald die Luft aus der Lunge raus ist, fängt die Einatmung von alleine wieder an. Hierbei geht es darum, eine langsame, gleichmäßige, tiefe und leise Einatmung mit darauf folgender sauber, rein tönender Ausatmung einzuüben. Die Einatmung sollte möglichst nicht hörbar sein. Die Bauchmuskulatur sollte leicht angespannt werden, also sowohl Bauchatmung als auch Brustatmung bewusst zulassen. Das Erklingen des Tons bzw. die Ausatmung wird über die Bauchmuskulatur gesteuert.

Der Unterschied zwischen der Bauch- und der Brustatmung ist, dass ab der Ausgangsstellung des bewusster Atmens bei der Brustatmung die Bauchmuskulatur leicht angespannt und gehalten wird. In der Ausgangsstellung ist sowohl das Zwerchfell als auch die Bauchmuskulatur entspannt. Sobald die Bauchmuskulatur beim Einatmen leicht angespannt wird, erzeugt die Anspannung des Zwerchfells eine Bevorzugung der Brustatmung.

Damit ein lautes, nur innerlich zu hörendes Vibrieren des gesamten Schädels beim Ertönen erfolgen kann, werden die Ohrtrompeten geöffnet. Um die beiden Ohrtrompeten beim Ertönen zu öffnen, ist es erforderlich, den unteren Kiefer an den Schädel nach hinten leicht anzupressen und gleichzeitig die Ohren anzuziehen, wie beim Ohrenwackeln. Die Zungenspitze wird an den Gaumen leicht angelegt, wo die unteren Schneidezähne in den Gaumen übergehen. Dabei sollte der Ton plötzlich innerlich sehr laut zu hören sein.

• **Singen**

Nachdem das Schnurren und das Ertönen als eintönige Lauten beherrscht werden, kann ein Singen, das nur die Stimmbänder beansprucht, erlernt werden. Dazu wird, wie beim Schnurren, während des langsamen Ausatmens eine Tonerhöhung nur durch eine Anspannung der Stimmbänder erreicht. Dabei bleibt die Ausatmung weiterhin gleichmäßig. Geübt wird zunächst, den tiefsten Ton stufenlos zu erhöhen, oben zu halten und dann wieder stufenlos zu vertiefen. Alles während einer Ausatmung. Sobald die Technik beherrscht wird, fangen die Stimmbänder oft von alleine an, eine innere Melodie zu singen.

Durchaus sinnvoll ist es, während des Alltags hin & wieder zu kontrollieren, wie angespannt das Zwerchfell ist bzw. wie „hoch“ die Atmung empfunden wird, indem kurz bewusster aus- und dann eingeatmet wird. Es wird schnell deutlich, wie sämtliche Emotionen die Anspannung des Zwerchfells bzw. das Empfinden der Atmung beeinflussen. Wer in sich ruht, atmet unbewusst von

der Ausgangsstellung des bewusster Ausatmens mit entleerter Lunge ein. Zur Verdeutlichung: Bei einer Panikattacke ist das Zwerchfell so sehr angespannt, dass kaum Luft mehr eingeatmet werden kann. Es werden dann automatisch die Atemhilfsmuskeln eingesetzt, was das Empfinden einer hohen Atmung verstärkt. Sobald sich das Zwerchfell entspannt, wird die Atmung wieder als „tiefer empfunden.

Es spricht auch nichts dagegen, für ein paar Minuten leise vor sich hin zu schnurren, um sich zu entspannen. So halten Katzen jedenfalls ihre Entspanntheit aufrecht.

• **Der bewegte Vokalton**

Bei dieser Übung wird vorausgesetzt, dass das bewusster Atmen nach Joseph beherrscht wird. Aus der Position der lockeren vollständigen Einatmung heraus – mit leicht angespannter Bauchmuskulatur und geradem Rücken – wird ein Vokalton, wie "a" in mittlerer Tonhöhe gesungen.

Es folgt dann ein stufenloses Fallen der Tonhöhe des Vokaltons – bis zum tiefstmöglichen Ton – ausschließlich über den Kehlkopf veranlasst. Unten angelangt, wird ein "B" vor dem Vokal gesetzt, wie in "Ba", wonach der Vokalton ohne B wieder nach oben bis zum höchstmöglichen Ton langsam stufenlos hochsteigt. Ganz oben angelangt, wird der höchste Ton kurz gehalten, und dann stufenlos wieder bis zum tiefstmöglichen Ton langsam fallengelassen, um dann wieder mit "Ba" langsam hochzusteigen.

Während dieser Übung sollten die alleinigen Veränderungen der Stimmbänder gespürt werden. Die Zunge liegt dabei locker im Zungenbett und der Mund ist leicht geöffnet.

Ein stufenloses Singen kann mit den acht deutschen Vokalen, hier in alphabetischer Reihenfolge a, ä, e, i, o, ö, u & ü hinter dem "B" beim untersten Ton ausgeführt werden. Ein Vokal kann beibehalten oder während des Steigens bzw. Fallens stufenlos modifiziert werden. Selbstverständlich können jegliche Variationen der Reihenfolge bzw. der Auswahl der Vokale gesungen werden.

Ein stufiges Singen kann z. B. mit "Ba" unten anfangen und stufig mit "a" die Tonleiter steigen oder die restlichen sieben deutschen Vokale ä, e, i, o, ö, u & ü in jeweils eigener Tonhöhe stufig steigend bzw. fallend singen. Die natürliche Reihenfolge scheint steigend o – u – a – e – i bzw. vervollständigt o – ö – u – ü – a – ä – e – i zu sein.

Ein sprunghaftes Singen kann durch das Überspringen einzelner Stufen der benutzten Tonleiter erreicht werden. Es folgt demnach kein Treppemuster, sondern Tonsprünge, wie es beim Singen von Liedern üblich ist. Rhythmische Impulse jeglicher Art beleben das Empfinden und setzen den Körper in innere oder äußere Bewegung.

Das Om-Singen ist eine sehr effektive Übung, die eine angenehme innere Ruhe erzeugt. Diese Übung ist abgeleitet von der heiligen Silbe Om, die die Einheit aller Dinge symbolisiert. Es gibt einige kulturelle Modifikationen bezüglich der Ertönung des Om.

1. Das “O“ wird durchgehend gehalten, und das “m“ nur zum Ende der Ausatmung kurz gesummt. Es wird demnach hauptsächlich ein singulärer Ton erzeugt und gehalten.
2. Die Dauer des Singens von “O“ & “m“ wird variiert. Ein längeres “O“ und kürzeres “m“ oder umgekehrt. Es wird ein dualer, 2er-Takt der Silbe Om erzeugt.
3. Die Hinzufügung eines “U“, woraus dann *AUM* entsteht. Es handelt sich um einen 3er-Takt des Om, als *AUM* gesungen. Auch hier können die Dauer des Singens der einzelnen Töne variieren.
4. Die Hinzufügung eines “O“ zum *AUM*, woraus *AOUM* entsteht. Hier handelt es sich um einen 4er-Takt des Om.

In diversen anderswo vorhandenen Anleitungen wird das *AOUM*, wie das Om & *AUM*, innerhalb einer Ausatmungsphase wiederholt. Hier geht es darum, sowohl Om, *AUM* als auch *AOUM* langgezogen und daher nur einmal während einer Ausatmungsphase zu singen.

Ein Takt wird hier verstanden als eine gleichmäßige, wiederkehrende Betonung. Ein Takt kann beim Singen sowohl durch eine Silben- als auch durch eine Änderung der Tonhöhe erfolgen. Ein 4er-Takt kann demnach hier aus bis zu vier Silben oder vier Tonhöhen bestehen. Selbstverständlich gibt es auch andere Betonungsmöglichkeiten beim Singen. Hier geht es aber nur um das Om Singen. Rhythmische Veränderungen werden hierbei nicht angestrebt. Das wären z. B. starke Veränderungen durch einzelne Betonungen.

Eine Erweiterung des *AOUM* ist, statt *AOUM* zu wiederholen, *AOUMMUOA* zu singen. Beim *AOUMMUOA*-Singen wird der tiefstmögliche Vokalton “a“ angesungen und dann stufenlos in o – u – m – m – u – o – a ... modifiziert und ohne Unterbrechung wieder angefangen. Beim *AOUMMUOA* handelt es sich um zwei 4er-Takte und wird gestreckt gesungen, ebenfalls möglichst solange eine Ausatmungsphase andauert. Das *AOUMMUOA* Singen kann stufenlos, stufig, sprunghaft oder einfach beim tiefsten Ton bleibend gesungen werden.

Die Resonanz des *AOUMMUOA* kann durch entsprechende Mundveränderungen, die zu den Vokalen passen, verstärkt werden. A mit weiterer Mundstellung, o mit runder Mundstellung, u mit spitzer Mundstellung und m mit leicht geschlossenen Lippen. Der Mund wird dabei langsam geschlossen und wieder langsam geöffnet.

b. Körperliche Bewegung

Beim spirituellen Lernen bedeutet körperliche Bewegung entweder die Beine oder die Arme zu bewegen. So geht es um das Stehen, das Gehen, das Jonglieren und/oder die Fingerübungen nach Joseph.

Ausführliches zu den körperlichen Bewegungen ist im Beitrag „Körperübungen nach Joseph“ zu finden. Es geht dabei hauptsächlich um Dehn- und Drehübungen.

c. Körperübungen

Die Körperübungen des spirituellen Lernens sind in Übungsprogrammen enthalten, die im Beitrag „Körperübungen nach Joseph“ ausführlich erläutert werden.

d. Fingerdynamik

Die Fingerdynamik des spirituellen Lernens entwickelte sich aus dem Drehen der chinesischen Qi-Gong Kugeln. Das Kugeldrehen wurde hier weiterentwickelt, woraus die gesamte Fingerdynamik des spirituellen Lernens entstand. Ausführliches zur Fingerdynamik ist im Beitrag „Fingerdynamik nach Joseph“ zu finden.

e. Eigenmassage

Die Eigenmassage nach Joseph ist hauptsächlich der Triggerpunkt Erkennung und Behandlung entliehen und wurde dem eigenen Kontext angepasst. Die Eigenmassage des Körpers wird im Beitrag „Die Körperübungen nach Joseph“ und die Eigenmassage der Finger im Beitrag „Fingerdynamik nach Joseph“ ausführlich erläutert.

4. Lesen & Hören

Wer sich für die Themenbereiche des spirituellen Lernens nach Joseph interessiert, stößt unweigerlich irgendwann auf die Veröffentlichungen der theosophischen Bewegung Ende des 19. Jahrhunderts. Die damaligen Schriften sind im Internet leicht erhältlich. Sie enthalten die Rohdaten der Anfänge einer sachlichen Übersetzung und Strukturierung uralter schriftlicher und symbolischer Niederlegungen fast aller Völker der Erde.

Damals wurden z. B. zum ersten Mal Phänomene der dynamischen 4. und feinstofflich 5. Dimensionen unseres Daseins in sachlicher englischer Sprache niedergeschrieben. Das Hauptaugenmerk jedoch lag darin, die Annalen unseres Daseins zu erforschen und formulieren. Dabei wurde alles, was relevant erschien, gesammelt, übersetzt, eingeordnet und möglichst veröffentlicht. Die Nomenklatur der Theosophie musste leider fremdsprachlich bleiben, da es in den westlichen Sprachen selten Begriffe für tiefere spirituelle Inhalte gab.

Wer Interesse hat, sollte sich zunächst mit den Inhalten der Theosophie beschäftigen und erst später, wenn überhaupt, mit der theosophischen Gesellschaft des 19. Jahrhunderts. Die Inhalte der Schriften enthalten die wesentlichen Themen, um eine Orientierung hinsichtlich persönlicher Präferenzen zu erhalten. Die theosophische Gesellschaft litt stark unter den narzisstischen Tendenzen einzelner einflussreicher Mitglieder, was zu ihrer Zersplitterung und letztendlich zu ihrem heutigen Nischendasein führte.

Wer spirituelles Lernen ernst nimmt, sollte im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de) lesen und zu verstehen suchen. Als anfängliche Orientierung werden dort sämtliche Themen des spirituellen Lernens nach Joseph erläutert. Es sollte darauf geachtet werden, welche Themenbereiche der Weltformel persönlich ansprechend erscheinen. Dort sollte weitergelesen werden. Ein Thema zu verstehen bedeutet, die verschiedenen Thesen darüber zumindest nachvollziehen zu können. Ein persönlich bereits vorhandenes Weltbild muss auch kippen dürfen.

• Der Modus des Lernens & Übens

Eine spirituelle Praxis ist nur möglich, wenn für einen längeren Zeitraum das An-sich-Arbeiten ansteht. Wer in den Modus des Lernens & Übens einsteigen möchte, sollte folgende allgemeine Anweisungen befolgen:

1. Lerne zu meditieren
2. Lerne zu fasten
3. Mache Körperübungen
4. Lese & höre über Spirituelles

Das Erwachsensein ist die beste Zeit zur Konsolidierung des Lernens & Übens, das bestenfalls bereits in der Jugend angefangen haben sollte. Hier sei nochmals betont, dass es sich um ein phasenweises Lernen & Üben, also in Perioden mit Intervallen, handelt. Auch bewusst eingeleitete Pausen von Monaten bis Jahren sind durchaus gängig.

Im Senium ab 60 sollte jedenfalls von dem, was gelernt & geübt wurde, profitiert werden können. Eine bessere Zeit zur Vollbringung des spirituellen Fortkommens, als ab ~ 60, gibt es nicht.

Jeder Mensch darf selbst entscheiden, wie viel Zeit & Energie in die eigene ganz persönliche Weiterentwicklung investiert wird. Empfehlen kann ich nur, dass in irgendeiner Art & Weise drangeblieben wird, sich sowohl körperlich, psychisch, geistig als auch sozial flexibel zu halten.

Wenn das spirituelle Lernen & Üben nicht angenehm als Eustress, sondern unangenehm als Distress empfunden wird, dann sollte das An-sich-Arbeiten für eine Weile gelassen werden. Es scheint dann nicht das Richtige, zumindest zu dem Zeitpunkt, zu sein.

Hierbei ist es wichtig, darauf zu vertrauen, dass, wenn die eigenen Gedanken sich wieder um ein bestimmtes Thema des spirituellen Lernens & Übens drehen, noch ein Versuch, vielleicht in modifizierter Art & Weise, begonnen werden sollte. Wenn das nicht geschieht, dann ist das Gefühl des auf dem richtigen Weg Seins bzw. des persönlichen Weiterkommens auch meistens weg.

Das erforderliche Sich-zu-disziplinieren sollte dann erfolgen bzw. eingeübt werden, wenn der Entschluss zu einer bestimmten spirituellen Praxis gefasst wurde.

Sich-zu-disziplinieren wird hier verstanden als:

1. Festlegung eines regelmäßigen Lern- & Übungsprogramms.
2. Feste Tage und Zeiten einzuplanen.
3. Die zugehörigen Anweisungen und Regeln einzuhalten.
4. Das Dranbleiben am eigenen Programm.

Sobald das Sich-zu-disziplinieren nicht mehr erforderlich ist, tritt eine Phase der Selbstverständlichkeit ein. Das spirituelle Lernen & Üben ist dann im Alltag integriert. Nach einer gewissen Zeit ist diese Selbstverständlichkeit öfter wieder weg, meistens weil ein Ereignis im Leben eingetreten ist, das Vorrang hat. Aber es kann auch eine bewusste Entscheidung gewesen sein, zu pausieren.

Spirituelles Lernen & Üben lohnt für das Leben! Wer anfangen möchte, an sich zu arbeiten, sollte die bisherige Lebensweise zunächst wie gewohnt weiterführen, dabei anfänglich hin & wieder und

mit der Zeit regelmäßiger bewusst an sich arbeiten. Es kann durchaus sein, dass ein Bedürfnis, das eigene Leben aufzuräumen, ziemlich schnell kommt. Solange nur das getan wird, was wirklich von innen kommt und gewollt ist, sollte nur Positives dabei herkommen. Allerdings unter der Bedingung, dass die angestrebte Veränderung auch erreicht werden kann.

Das Leben besteht grundsätzlich aus mehreren Phasen, die eine Veränderung von Prioritäten verursachen bzw. bedürfen. Kindheit, Jugend, Adoleszenz, Erwachsensein, Senium und Altsein. Selbstverständlich können persönliche Prioritäten sich innerhalb einer Lebensphase ändern. Die eigentlichen Früchte des spirituellen Lernens & Übens werden im letzten Drittel des Lebens im Senium geerntet. Ähnlich wie die Früchte der finanziellen Vorsorge erst im Rentenalter geerntet werden.

C) Fragen zu einem bewussteren Sein

• Bedeutung der Fragen

Die hier folgenden Fragen sollen spirituell Interessierten ein bewussteres Leben ermöglichen.

Es wird davon ausgegangen, dass:

1. Wer die Bedeutung dieser Fragen nicht versteht, egal wie damit persönlich umgegangen wird, ist ein ganz normaler Mensch, denn die Mehrheit kümmert sich weniger darum.

Menschen befinden sich in unterschiedlichen Naivitätsstufen. Eine grobe Einteilung wäre: Sehr naiv ↔ naiv ↔ weniger naiv ↔ nur noch in der Verliebtheit naiv.

Um aus der Naivität herauszukommen, wird die Auseinandersetzung mit den vier grundlegenden Themen des Ichs begonnen:

- Verstand vs. Körper
- Verstand vs. Emotionen
- Verstand vs. Vernunft
- Verstand vs. Sozialität

2. Wer die zugehörigen Fragen für sich ehrlich und möglichst ausführlich beantwortet, befindet sich, falls dabei geblieben wird, schon im Lehrlingsstatus, ist auf dem Weg zu einem bewussteren Leben und wird eher als klug eingestuft.

3. Wer in der Lage ist, andere Sichtweisen zu tolerieren und einen fairen Vergleich zu den eigenen Überzeugungen zuzulassen und durchzuspielen, hat den Gesellenstatus erreicht und führt bereits ein spirituell bewussteres Leben.

4. Wer die eigenen Überzeugungen ohne Widersprüche, sowohl in sich als auch im Vergleich mit Anderen, in einer stimmigen Systematik einordnen kann und wie selbstverständlich danach lebt, hat die Meisterschaft eines bewussteren Lebens erreicht.

Ein spirituell bewussteres Leben erlebt die Intensität des Augenblicks bzw. des momentanen Geschehens. Kinder leben bereits sehr bewusst, wenn sie spielen und “voll dabei” sind. Je mehr ich also “bei der Sache” bin, desto intensiver und damit bewusster wird das augenblickliche Geschehen erlebt. Das ist die Gegenwärtigkeit des Hier & Jetzt.

Bewussteres Leben zielt darauf ab, das Leben in allem, was getan wird, intensiver zu erleben. In jedem Augenblick “bei der Sache” zu sein und nicht nur anwesend, aber mit den Gedanken woanders. Je mehr die Ego-Zusammenhänge des eigenen Lebens verstanden werden, desto weniger tauchen innere Ablenkungen auf.

1) Verstand vs. Körper

Hier wird der Begriff Verstand als die Denkinhalte, also das Geistige des Ichs verstanden. Das Ich erlebt alle vier Seinskomponenten des Egos: Körper, Psyche, Geist und die eigene Sozialität. Wie das Ich darüber denkt, also welche Einstellungen jemand hat, kommt als Verstand eines Menschen zum Ausdruck.

Verstand vs. Körper wird hier verstanden als die ewige individuelle Auseinandersetzung mit dem Vergleich meines eigenen Körpers mit anderen menschlichen Körpern.

A. Der Verstand ist geistiger Natur und wird hier verstanden als die individuelle Beantwortung folgender beider Fragen:

1. Wie verstehe ich das, was aufgrund meines Körpers mit mir geschieht bzw. was für einen Input, in Form von Reaktionen auf meinen Körper, erlebe ich?
2. Wie gehe ich mit diesen Erfahrungen um bzw. was für einen Output, in Form von Verständnis, gebe ich?

B. Der Körper ist materieller Natur und wird hier verstanden als die individuelle Beantwortung folgender beider Fragen:

1. Wie erlebe ich meinen Körper bzw. welchen Input in Form von körperlichem Erleben hatte ich bisher?
2. Wie gehe ich mit meinem Körper um bzw. welchen Output in Form von Verhalten habe ich bisher getätigt?

C. Die Auseinandersetzung Verstand vs. Körper geschieht über folgende beiden Fragen:

1. Was erlebe ich aufgrund meines Körpers und wie ordne ich mich körperlich ein bzw. was für einen Input erfahre ich körperlicherseits?
2. Was tue ich dafür bzw. dagegen, wie ich mich körperlich erlebe bzw. was für einen Output in Form von Verhalten gebe ich?

2) Verstand vs. Emotionen

Verstand vs. Emotionen wird hier verstanden als die ewige individuelle Auseinandersetzung mit den von innen aufkommenden bzw. entstehenden Emotionen.

A. Der Verstand ist geistiger Natur und wird hier verstanden als die individuelle Beantwortung folgender beider Fragen:

1. Wie verstehe ich das, was in mir aufkommt bzw. was für einen emotionalen Input erlebe ich wann?
2. Wie gehe ich mit meinen Emotionen um bzw. was für einen Output, in Form von Umgang mit Emotionen, vertrete ich?

B. Die Emotionen sind psychischer Natur und werden hier verstanden als die individuelle Beantwortung folgender beider Fragen:

1. Was habe ich bisher emotional erlebt bzw. welchen emotionalen Input hatte ich bisher?
2. Wie gehe ich mit meinen Emotionen um bzw. welchen Output habe ich bisher, in Form von Verständnis, aufgebaut?

C. Die Auseinandersetzung Verstand vs. Emotionen erfolgt über die beiden Fragen:

1. Welche Konsequenzen erlebe ich innerlich durch meine Emotionen bzw. welchen emotionalen Input erfahre ich sowohl generell als auch individuell?
2. Wie ordne ich meine Emotionen ein bzw. was für einen Output in Form von Verhalten gebe ich?

3) Verstand vs. Vernunft

Verstand vs. Vernunft wird hier verstanden als die ewige individuelle Auseinandersetzung mit dem persönlichen Umfeld sowie der eigenen Umwelt.

A. Der Verstand ist geistiger Natur und wird hier verstanden als die individuelle Beantwortung folgender beider Fragen:

1. Wie verstehe ich das, was mit mir geschieht bzw. was für einen Input, in Form von Verhalten mir gegenüber, erlebe ich im Alltag?
2. Wie gehe ich mit meiner Umwelt um bzw. was für einen Output, in Form von Verhalten, gebe ich?

B. Die Vernunft ist geistiger Natur und wird hier verstanden als die individuelle Beantwortung folgender beider Fragen:

1. Was habe ich bisher gelernt bzw. welchen Input hatte ich bisher?
2. Wie gehe ich mit meiner Umwelt um bzw. welchen Output in Form von Umsetzung des Gelernten habe ich bisher geliefert?

C. Die Auseinandersetzung Verstand vs. Vernunft erfolgt über die beiden Fragen:

1. Welche Konsequenzen erlebe ich persönlich durch mein Verhalten bzw. was für einen Input erfahre ich sowohl generell als auch individuell?
2. Wie ordne ich das bisher Gelernte moralisch und/oder ethisch ein bzw. was für einen Output in Form von Einstellungen vertrete ich und wie tue ich das?

4) Verstand vs. Sozialität

Verstand vs. Sozialität wird hier verstanden als die ewige individuelle Auseinandersetzung mit dem Vergleich meiner sozialen Strebungen und dem sozial Erreichten.

A. Der Verstand ist geistiger Natur und wird hier verstanden als die individuelle Beantwortung folgender beider Fragen:

1. Wie verstehe ich das, was aufgrund meiner Sozialität mit mir geschieht bzw. was für einen Input, in Form von Reaktionen auf meine Sozialität, erlebe ich?
2. Wie gehe ich mit diesen Erfahrungen um bzw. was für einen Output, in Form von Verständnis, gebe ich?

B. Die Sozialität ist sozialer Natur und wird hier verstanden als die individuelle Beantwortung folgender beider Fragen:

1. Wie erlebe ich meine Sozialität bzw. welchen Input in Form von sozialem Erleben hatte ich bisher?
2. Wie gehe ich mit meiner Sozialität um bzw. welchen Output in Form von Verhalten habe ich bisher getätigt?

C. Die Auseinandersetzung Verstand vs. Sozialität geschieht über folgende beide Fragen:

1. Was erlebe ich aufgrund meiner Sozialität und wie ordne ich mich sozial ein bzw. was für einen Input erfahre ich sozialerseits?
2. Was tue ich dafür bzw. dagegen, wie ich mich sozial erlebe bzw. was für einen Output in Form von Verhalten gebe ich?

Es wird empfohlen die obigen Fragen in eigener Semantik (Art sich auszudrücken) für sich aufzuschreiben. Die Semantik des spirituellen Lernens ist bewusst rein rational und distanziert. In der eigenen Semantik wird eine Frage besser verstanden, aber vor allem ist es einfacher Fortschritte innerhalb der persönlichen Semantik zu erzielen. Frei nach dem Motto: „Wissen ist Macht“. Macht über das eigene Leben.

D) Verstärker

Dieses Kapitel sollte nicht als Empfehlung für irgendeinen Verstärker verstanden werden. Fakt ist allerdings, dass die höheren Seinsstufen, bis auf die spontane, nicht angestrebte Erwachung, ohne Verstärkung kaum zu erreichen sind.

Pflanzen werden mit Dünger verstärkt. In der Tierhaltung werden Substanzen zur Stärkung eingesetzt. Und wir Menschen berauschen uns zur gezielten Verstärkung oder Betäubung. Bei den hier gemeinten Substanzen handelt es sich stets um Chemikalien, deren Grundsubstanzen in der Natur vorkommen.

Es gibt vier Formen von Verstärkern, die positive Effekte auf Menschen haben können.

1. Personelle Verstärker
2. Institutionelle Verstärker
3. Mineralische Verstärker
4. Substanzielle Verstärker

1. Personelle Verstärker

Personelle Verstärker sind Personen, die eine der drei höheren Seinsstufen erreicht haben. Der direkte Kontakt mit ihnen ist oft für das ganz persönliche Leben gewinnbringend. In manchen

Kulturen und vor allem Religionen werden solche Personen Jahrtausende lang nach ihrem Tod noch verehrt.

- **Erwachte**

Charismatische erwachte Menschen nehmen am häufigsten eine Vorbildrolle ein. Sie zeigen sich gerne in der Öffentlichkeit und übermitteln ihr Verständnis der wesentlichsten Weisheiten ihrer Religion in Form von Literatur, Videos, Vorträgen, Gruppenveranstaltungen und Einzelgesprächen. Je enger der Kontakt zu einer erwachten Person wird, desto intensiver und damit individuellbezogener werden die Inhalte der Gespräche. Solche Gespräche sind stets auf das eigene Fortkommen bzw. An-sich-Arbeiten ausgerichtet. Von ihnen kann sehr viel gelernt werden.

- **Befreite**

Wenn eine Person nicht blockiert ist, können in der Nähe von befreiten Menschen feinstoffliche Reinigungen erfahren werden. Eine feinstoffliche Reinigung ist ein sehr effektiver, innerlicher, energetischer Prozess. Dabei docken sich Personen bewusst an das Energiefeld (die Aura) eines vorbeigehenden, befreiten Menschen an, wonach die Person selbst reinigende Veränderungen in ihrem Leben entfachen kann. Je in sich gekehrter die Andockung geschieht bzw. vorgenommen wird, desto tranceähnlicher kann das Erlebnis werden. Eine Unterhaltung findet dabei kaum bis gar nicht statt. Von ihnen gehen geistig reinigende Kräfte aus, die aufgenommen werden können.

- **Erleuchtete**

Erleuchtete Menschen wirken unauffällig und haben eine spontane, kindliche Natur. Sie sind zentriert und präsent. Erleuchtete tun Gutes, das geht nicht anders. Am allermeisten wollen Erleuchtete persönlich in Ruhe gelassen werden, damit von ihnen aus Gutes entstehen kann. Sie leben zurückgezogen, sind äußerst medienscheu und partizipieren wieder sozial, in ehrenistischer Art & Weise.

Ein moderner Erleuchteter ist ein chronisch psychotischer (frei von Ich-Verlangen), völlig autarker und mitten in der Gesellschaft lebender Mensch, der eifrig daran arbeitet wünschenswerte, himmlische Zustände bei sich herum auf Erden zu schaffen. Ihre Handlungen lösen oft eine Art erstaunte Sprachlosigkeit aus.

Ausführliches zu den drei höheren Seinsstufen des Lebens kann im Artikel „Die Seinsstufen des Lebens“ im Beitrag „Das Individuelle des Menschen“ im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de) gelesen werden.

Sich bewusst in die Nähe von Menschen höherer Seinsstufen zu begeben, ist im fernen Südosten noch heute Tradition. In den 60ern bis 80ern des vorigen Jahrhunderts wurden erwachte Menschen - Gurus genannt - erstmals von meist jungen Suchenden anderer Kontinente aufgesucht. Osho mit seiner Bhagwan-Bewegung der 80er Jahre hat, genauso wie andere Gurus damals, das westliche Vertrauen in fernöstliche Gurus als Leitfiguren ziemlich zerstört. Osho war erwacht und wollte die Befreiung ohne Ich-Aufgabe erlangen, was nicht geht. Sein Ich-Ego brannte bis zu seinem Tod noch lichterloh.

2. Institutionelle Verstärker

Klassische institutionelle Verstärker sind die verschiedenen Formen des freiwilligen Aufsuchens einer, meist religiösen, Institution bzw. Gemeinde eigener Wahl für einen bestimmten Zeitraum.

Das Aufsuchen einer Institution kann vom wöchentlichen bis zum täglichen Aufsuchen und weiter bis zur noch intensiveren freiwilligen Aufnahme, die weiter bis zur eigenen Einklosterung gehen kann. Eine Aufnahme in einer solchen Gemeinschaft kann einen enormen Effekt auf die eigene persönliche Entwicklung und für das An-sich-Arbeiten danach haben. Der Vorteil ist nicht nur, dass dort neben viel Zeit und Stille, Meditationen, Körperübungen, Zusammentreffen und Lernmöglichkeiten angeboten werden, sondern die Abgeschlossenheit von der gewohnten Sozialität und das zeitlich begrenzte Verweilen unter spirituell Gleichgesinnten.

3. Mineralische Verstärker

Mineralische Verstärker sind sehr empfehlenswert, werden aber insbesondere für bereits erwachte Personen nachdrücklich empfohlen. Mineralien wirken auf der nackten Haut - aufgrund des Hautkontaktes - am effektivsten. Mineralien sollten nicht nach Wirkprofilen aus Büchern angelegt werden. Sie können positiv, neutral oder negativ – je nach Individuum – wirken.

Mineralische Verstärker sind auch als Heilsteine bekannt. Wer sich mit Heilsteinen beschäftigt, sollte sich darüber im Klaren sein, dass es sich um uralte Minerale der Erde handelt. Die Minerale der Erde sind vor uns Lebewesen entstanden und haben eine feste innere Struktur ihrer Atome, die ihre Konsistenz und Farbe bestimmen. Die Struktur der Minerale setzt Schwingungen in ihre direkte Umgebung frei. Diese strukturellen Schwingungen üben einen – je nach Örtlichkeit – mehr oder weniger energetischen Einfluss auf uns Menschen aus.

Der strukturelle Einflussbereich der Minerale ist nicht direkt physisch, sondern indirekt über beide Energiefelder des Körpers zu verstehen. Die beiden Energiefelder des Körpers bilden die Aura und durchdringen und umgeben den Körper. Diese Energiefelder bestehen nach Joseph aus zwei völlig unterschiedlichen Entitäten. Einmal das Psychofeld, das in der dynamischen 4. Dimension agiert und aus dem Geistfeld, das in der feinstofflichen 5. Dimension agiert.

Psyche = Emotionen => Gefühle => Erlebnisse = Psychofeld (Erlebnisfeld)

Geist = Gedanken => Logik => Verarbeitung = Geistfeld (Verarbeitungsfeld)

Die Emotionen sind für die Gefühle das, was die Gedanken für die Logik sind. Zu näheren Ausführungen zu den energetischen Feldern des menschlichen Körpers siehe den Artikel „Der Körper“ im Beitrag „Das Dasein als Mensch“ im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de).

Je nach dem Charakter eines Menschen hat ein Mineral eine positive, neutrale oder auch negative Wirkung auf die Energiefelder. Die Wirkungen der Heilsteine sind zwar mit wissenschaftlichen Methoden nicht nachweisbar, aber allemal subjektiv festzustellen. Die gängige Praxis, mehrere Heilsteine gleichzeitig zu tragen, verursacht neutralisierende bis negative Wirkungen und sollte gemieden werden.

Minerale entfalten ihre Wirkung in der tief liegenden feinstofflichen 5. Dimension der Gedanken und darüber auf die dynamische 4. Dimension der Gefühle, je nach ihrer Struktur. Ausführliches zu den um uns existierenden Dimensionen ist im Artikel „Die neun Ebenen des Daseins“ im Beitrag „Der Aufbau des Seins“ im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de) zu finden.

Heilsteine sollten nicht als eine Therapieform verstanden bzw. angewendet werden, sondern als strukturierende Elemente, die einen positiven Effekt auslösen und mit der Zeit aufrechterhalten. Es wird ausdrücklich davor gewarnt, Heilsteine nach Wirkprofilen, die in Büchern angegeben werden, auszusuchen und zu tragen. Über das persönliche Ja/Nein-Pendeln ist mehr Sicherheit geboten, ob ein Stein auch eine persönlich positive Wirkung hat oder nicht.

Wer anfängt sich für Heilsteine zu interessieren, sollte das einfache Ja/Nein-Pendeln kurz einüben und einen der vielen Steinläden aufsuchen, die eine große Auswahl an Halsketten aus Heilsteinen haben. Dabei geht es hauptsächlich um erschwingliche Splitterketten mit einer Länge von ~70 bis ~90 cm.

Das Ja/Nein-Pendeln ist die einfachste Form des Pendelns. Dabei können nur Fragen gestellt werden, die eine Ja/Nein-Antwort ermöglichen. Dafür wird das Pendel zwischen den Endgliedern des Zeige- und Ringfingers der nach oben zeigenden Handfläche locker nach unten fallend gehalten. Mit den Fingern der anderen Hand wird dann eine Halskette berührt und innerlich die Frage gestellt, ob es sich um eine „für mich“ helfende Kette handelt.

Eine kreisende Pendelbewegung, typischerweise nach links, bedeutet ja und eine vor und zurück Bewegung bedeutet nein. Ob diese Bewegungen persönlich stimmen, kann einfach nachgefragt werden: „Was bedeutet ja?“ und dann „Was bedeutet nein?“. Wenn keine Pendelbewegung entsteht, dann ist die fragende Person aus irgendeinem Grund emotional und/oder geistig blockiert.

Wie bereits erwähnt, können Heilsteine grundsätzlich in drei Kategorien eingeteilt werden:

- positiv-helfend,
- neutral-wirkungslos und/oder
- negativ-schädigend.

Es sollte als selbstverständlich erachtet werden, dass das eigene Energiefeld keine schädigenden Minerale um den eigenen Hals haben möchte und die Frage ehrlich beantwortet wird. Allerdings muss hier auch betont werden, dass, wenn irgendeine emotionale Reaktion auf einen bestimmten Stein aufkommt, das Ergebnis verfälscht werden kann. Das ist z. B., wenn eine Steinart als besonders schön erachtet wird und der Wunsch aufkommt, sie zu besitzen und zu benutzen. Damit wird die Neutralität des Pendels aufgehoben. So ist nun mal die Psyche.

Jedenfalls sollten zunächst drei Splitterketten erworben werden, die als positiv-helfend eingestuft wurden. Mit diesen drei Ketten wird nun angefangen. Die drei Ketten werden dann für mehrere Monate nacheinander jeweils eine Woche lang getragen.

Während einer Heilsteinperiode wird eine Heilsteinkette nur zum Waschen, Reinigen und Schlafen abgelegt, also den ganzen Tag unter der Unterwäsche und damit auf der Haut aufliegend getragen. Sie soll bzw. muss nicht von anderen gesehen werden. Es wird empfohlen, eine Periode des Tragens von Heilsteinketten von etwa zwei Jahren anzustreben. In der Zeit sollten weitere Ketten erfragt und erworben werden. Um die 16 Ketten sind dabei keine Seltenheit, aber etwa 8 reichen aus. Montagmorgens wird die Frage gestellt, welche Kette für eine Woche getragen werden soll. Nach einer Woche wird die Frage erneut gestellt und dann wird die Kette gewechselt.

Wer dieses Programm umsetzt, wird definitiv positive Auswirkungen auf das eigene Leben bemerken. Schließlich werden die Energiefelder den strukturellen Einflüssen der Heilsteine bewusst ausgesetzt.

Das Pendeln sollte auf die Kommunikation mit den eigenen Energiefeldern begrenzt werden. Heilsteine und Nahrungsmittel sind gut zu pendeln.

Selbstverständlich ist das Pendeln eine rein subjektive Angelegenheit, die kaum eine Objektivierung zulässt. Jeder Mensch hat andere Heilsteine, die das persönliche Weiterkommen ermöglichen. Ein Heilstein, der für jemanden positiv-helfend ist, kann demnach durchaus für jemand anderen negativ-schädlich sein.

Vom Pendeln über das eigene Leben bzw. Beziehungen wird dringend abgeraten. Das Pendeln ermöglicht eine Kommunikation mit den beiden Energiefeldern des Körpers. Dazu gehören, wie weiter oben ausgeführt, das Psychofeld und das Geistfeld.

Wer beispielsweise versucht, über das Leben oder Beziehungsfragen von der Psyche Antworten zu erhalten, bekommt die für das eigene Verlangen gewollte Antwort. Anders ausgedrückt: Bei Beziehungsfragen kommt nur das, was gefühlsmäßig gewollt wird, zum Vorschein. Für die eigene Psyche dient die Antwort auf die Frage der Manipulation in die gefühlsmäßig gewünschte Richtung, was nicht immer förderlich ist. Daher äußerste Vorsicht bei Beziehungsfragen bzw. Fragen über das eigene Leben.

Da die eigenen Zweifel, aber auch Begehrlichkeiten im Leben starke emotionale Energien erzeugen, ist das Pendel sehr schnell dabei, diese in den Antworten zum Ausdruck zu bringen.

Der Wissensstand des eigenen Geistes ist über das Ja/Nein-Pendeln abfragbar. Je abstrakter die Frage ist, desto weniger herrscht ein emotionaler Einfluss.

Selbstverständlich kann das Pendeln kommerziell angewendet werden. Bei Menschen mit medialen Fähigkeiten werden die elektromagnetischen Schwingungen des Energiefeldes des Gegenübers wahrgenommen und durch ihr Pendeln beantwortet. Auch hier besteht die große Gefahr der subjektiven Beeinflussung des Pendels als Wunsch oder gar Absicht eines manipulativen Pendlers.

4. Substanzielle Verstärker

Substanzielle Verstärker sind Substanzen, die allgemein als Stimulanzien und Beruhigungsmittel bezeichnet werden (Nikotin, Alkohol, Cannabis, Psychopharmaka und illegale Drogen). Sie erzeugen eine chemisch ausgelöste Verstärkung eines gewünschten Effekts. Dieser gewünschte Effekt kann sich im körperlichen, psychischen, geistigen und/oder sozialen Bereich befinden. Alle Substanzen, die eine verstärkende Wirkung haben, führen zu einem Rauschzustand. Dabei muss der Rausch als solcher nicht direkt empfunden, sondern nur indirekt bemerkt werden, wie beispielsweise bei Nikotin.

Es kann nicht genug betont werden, wie wichtig es ist, mit substanziellen Verstärkern verantwortungsvoll umzugehen. Ein verantwortungsvoller Umgang mit einer Stimulanz schließt das Wissen über ihre Wirkung, Dosierung, aber vor allem den bewussten Umgang mit der Substanz ein.

Allgemein werden folgende gewünschte Effekte angestrebt, die - je nach Substanz - durch verstärkende chemische Energieschübe ausgelöst werden können:

- Körperlich eine Steigerung des Antriebs bzw. der Leistungsfähigkeit und/oder der fünf Sinneswahrnehmungen.
- Psychisch eine gesteigerte emotionale Nähe. Dabei kann es sich sowohl um ein Nähegefühl zu sich selbst oder zu anderen handeln. Auch die Traute, etwas Bestimmtes zu tun, wird gesteigert, was gleichzeitig die Kreativität erhöht. Angstreduzierung wird hier angestrebt.
- Geistig eine Vertiefung in die eigene Gedankenwelt. Dabei spielt oft eine Erhöhung der Konzentration und damit Fokussierung auf ein Thema eine zentrale Rolle. Die gewohnten Begrenzungen der eigenen Sichtweisen können überschritten werden, was zu neuen Erkenntnissen führen kann.
- Sozial können Substanzen Begegnungs- und Berührungängste reduzieren. Eine Reduzierung von Unsicherheit wird hier angestrebt.

Beim Einsatz von substanziellen Verstärkern ist es äußerst wichtig zu berücksichtigen, dass eine Substanz bei verschiedenen Menschen unterschiedlich wirken und erlebt werden kann. So kann jemand durch eine Substanz eine gesteigerte körperliche Leistungsfähigkeit erleben und ein anderer erlebt durch die gleiche Dosis der Substanz eine körperliche Ausgeglichenheit. Daher ist es äußerst wichtig, dass jeder – wenn erwünscht – für sich die geeignetste Substanz, Dosis und ihre Nutzungsfrequenz herausfindet.

Mit der Dosierung von Substanzen, die als Verstärker eingesetzt werden, spielen - wie bereits gesagt – die Art der Einnahme, die Dosis und die Frequenz die Hauptrollen. Unterdosiert wirkt nicht, gut dosiert ist angenehm & hilfreich und überdosiert ist schädlich, weil zu sehr treibend oder lähmend. Bei den Dosierungen kann es um Unterdosen, Mikrodosen, Minidosen, Normaldosen, Makrodosen und/oder Überdosen handeln. Bei der Frequenz geht es von hin und wieder, monatlich, wöchentlich, mehrmals wöchentlich bis täglich zu mehrmals täglich.

Wer Substanzen bewusst und eigenverantwortlich anwendet, erlebt meistens zunächst Erfolge. Die Gefahr bei diesen "geliehenen" Erfolgen ist allerdings, dass bei regelmäßigem Konsum eine

Abhängigkeit von der Substanz eintritt. Wer täglich eine Substanz konsumiert, sollte sich bereits als psychisch abhängig betrachten. Solange jedoch der gewünschte Effekt eintritt, ohne irgendwelche Nebenwirkungen körperlicher, psychischer, geistiger und/oder sozialer Art zu bekommen, ist die psychische Abhängigkeit unschädlich. Dabei sollte die Fähigkeit zum bewussten Verzicht auf die Substanz, mindestens für mehrere Monate und längstens für mehrere Jahre, eingeübt werden. Konsumpausen haben einen regenerierenden Effekt auf das Ego (Körper + Psyche + Geist + Sozialität).

Sobald die Abhängigkeit von einer Substanz sich einmal eingestellt hat, wird nach einer Abstinenzphase - bei erneuter Anwendung der Substanz - immer der körperliche, psychische, geistige und/oder soziale Effekt des früheren Konsums wieder angestrebt.

Das sind dann bewusste und eigenverantwortliche Abhängigkeiten von einer Substanz, um einen gewünschten Effekt zu erzielen. Beim Auftreten von Nebenwirkungen sollte schnell die weitere Anwendung der Substanz in Frage gestellt werden. Bei Schädigungen im körperlichen, psychischen, geistigen und/oder sozialen Bereich kann nicht mehr von einem verantwortungsvollen Konsum gesprochen werden und der bewusste Verzicht auf den gewünschten Effekt sollte eingeleitet werden.

Die Anwendung sämtlicher substanziieller Verstärker kann sowohl abhängig machen als auch süchtig entarten. Wer trotz schädlicher Nebenwirkungen weiter konsumiert, sollte sich zumindest über die möglichen weiteren Schäden und ihre Folgen im Klaren sein. Wer es nicht alleine schafft, aus einem gewordenen Suchtverhalten auszusteigen und ernsthaft will, sollte unbedingt professionelle Hilfe über eine Drogenberatung in Anspruch nehmen und unter Verzicht ein zufriedenes Leben anstreben.

Wenn der gewünschte Effekt eines substanziiellen Verstärkers eine Betäubung irgendeiner Art ist, besteht eine große Gefahr des Missbrauchs der Substanz. Missbrauch entsteht dann, wenn die Betäubung den Alltag stört bis unmöglich macht. Ein solches Verhalten bzw. Umgang mit der Substanz führt dazu, dass der Konsum früher oder später in süchtiges Verhalten endet. Krankhaftes, süchtiges Verhalten führt zu Kontrollverlusten und destruktivem Verhalten sich selbst und/oder anderen gegenüber. Sich mit Substanzen zu betäuben ist definitiv kein verantwortungsvoller Umgang, sondern äußerst gefährlich. Bei der Betäubung wird stets eine schnelle und einfache Entlastung gesucht, die beim Nachlassen der Wirkung zu weiterem Konsum zwingt.

Joseph

Stand: 12.06.26