

# Erkenne dich selbst

## Mentale Wahrnehmung

In dieser Meditationsübung wollen wir die Natur unseres eigenen mentalen Körper und die mentale Wahrnehmung erkunden.

Dieses mal werden wir für später ein einfaches Objekt in Reichweite unserer Hand benötigen. Es ist egal was dieser Gegenstand ist. Und wie gewöhnlich brauchen Sie einen Raum in dem Sie eine sichere Privatsphäre und eine Möglichkeit zum Zurücklehnen haben. Die bevorzugte Körperhaltung für diese Meditationsübung ist das Zurücklehnen, mit Ihrem Kopf leicht erhöht über Ihrer Brust und Ihrer Brust leicht erhöht über Ihrem Unterleib.

Machen Sie es sich in Ihrer zurückliegenden Position komfortabel und schließen Sie Ihre Augen

**(PAUSE)**

Zum beginn müssen wir unseren physischen Körper vollkommen entspannen und unser Bewusstsein von körperlichen Ablenkungen frei machen.

Beginnen Sie Ihr Bewusstsein in beide Füße gleichzeitig zu versetzen und entspannen Sie alle Muskeln in Ihre Füßen. Beginnen Sie jetzt langsam Ihr Bewusstsein aufwärts durch Ihren Körper aufsteigen zu lassen und entspannen Sie jeden Muskel den Ihr Bewusstsein passiert. Der erste Ort werden Ihre Knöchel sein, dann Ihre Waden, Ihre Oberschenkel, Ihre Hüfte und Hände, dann Ihr Bauch, Ihr unterer Rücken und die Unterarme, dann Ihre Brust, der hintere Rücken, die Unterarme und Schultern, dann Ihr Nacken, Ihr Rachen, Ihre Kopfhaut und schlussendlich entspannen Sie alle Muskeln in Ihrem Gesicht.

**(PAUSE)**

Jetzt da die Muskeln Ihres Körpers komplett entspannt sind, nehmen Sie Ihre aufmerksam von Körperlichen belangen weg und konzentrieren Sie sich auf meine Worte.

Das erste Wort für Ihre Betrachtung ist „Krieger“.

**(PAUSE)**

In Respons zu diesem Wort generiert Ihr Geist automatisch eine Serie von Bildern, Emotionen und Gedanken die alle irgendwie zum Konzept des „Krieger“ passen. Alle diese steigen spontan von Ihrem unabsichtlichen Bewusstsein auf und sind in Ihrer vergangen Erfahrung und den Gedanken die Sie über die Dauer Ihres Lebens integriert haben verwurzelt.

Ihre Respons im Bezug auf dieses Wort war einzigartig und ist von Ihrem eigenen unabsichtlichen Bewusstsein abhängig das die einzigartigen Umstände Ihres Lebens reflektiert. Eine andere Person wird andere Bilder, Emotionen und Gedanken wie Sie erleben.

Versuchen wir das noch einmal mit einem anderen Wort. Nehmen Sie diese mal wahr was passiert wenn das Wort auftaucht. Dasa neue Wort ist „Elefant“.

**(PAUSE)**

Wie zuvor hat Ihr unabsichtliches Bewusstsein ein Bild generiert, oder eine Serie von Bildern die mit einem „Elefant“ verbunden sind. Benutzen Sie Ihr absichtlich-objektives Bewusstsein, versuchen Sie

herauszufinden wo diese Bilder herkamen. Kamen Sie von einer persönlichen Begegnung mit einem Elefant ? Oder von einem Film über Elefanten ? Oder von einem Buch ?

**(PAUSE)**

Benutzen Sie jetzt wieder Ihr absichtlich-objektives Bewusstsein um die Emotionen die diese Bilder begleiten zu überwachen. Was fühlen Sie bei dem Bild eines Elefanten ? Hängt das Gefühl mit Ihrem emotionalen Zustand zusammen als dieses Bild des Elefanten im Original geformt wurde ? Zum Beispiel wenn das Bild von einem Elefanten kam den Sie im Zoo gesehen haben als sie ein kleines Kind waren und einen erfreulichen Tag mit Ihren Eltern hatten während Sie den Zoo besuchten, dann sind die Chancen gut das die Emotionen die jetzt aufsteigen einen Abdruck von kindlicher Freude mit sich tragen.

**(PAUSE)**

Benutzen Sie jetzt wieder Ihr absichtlich-objektives Bewusstsein dazu die Gedanken und Ideen die im Zusammenhang mit den Bildern und den Emotionen eines Elefanten im Zusammenhang stehen zu überwachen. Wie vorhin versuchen Sie das Original dieser Gedanken herauszufinden. Sind es Ihre eigenen Gedanken oder sind es Gedanken die Sie von anderen gelernt oder gehört haben ?

**(PAUSE)**

Wie viel Ihrer automatischen Respons im Bezug auf das Wort „Elefant“ kommt insgesamt von Ihren eigenen persönlichen Interaktionen mit einem Elefant und wie viel davon kommt von einer Sekond-Hand Quelle wie zum Beispiel was Sie gehört oder gelesen haben ?

**(PAUSE)**

Auf die fast gleiche Art wie unsere astrale emotionale Substanz sich um unsere Charakterzüge verdichtet und folglich die dichteste Schicht unseres astralen Körpers formt, so verhält es sich mit der mentalen Denksubstanz die sich um unsere Ideen und Gedankenmuster die in unserem unabsichtlichen Bewusstsein wohnen verdichten und folglich die dichteste Schicht unsere mentalen Körpers formen. Jedes Ding und jede Idee auf die wir treffen und folglich wahrnehmen geht durch diese dichte Schicht des Mentalen Körpers bevor sie auf unser absichtlich-objektives Bewusstsein einwirkt.

Der Geltungsbereich des mentalen Körpers ist der der essentiellen Bedeutung. Damit meine ich die Bedeutung die alles Manifestiert. Diese ist indifferent zu der Bedeutung die wir Dingen im Prozess der Personalisierung und der Subjektivierung geben. Das ist eine als zweites interpretierte Bedeutung und keine essentielle Bedeutung.

Essentielle Bedeutung ist die mentale Materie die das mentale Reich sich selbst errichtet, und es ist diese mentale Materie die durch den ideologischen Inhalt unserer unabsichtlichen Bewusstsein in dem dichtesten Level unseres Mentalkörpers kristallisiert. Bei dem reinsten Level der Manifestation reflektiert jedoch der menschliche mentaler Körper perfekt die essentielle Bedeutung seiner eigenen Individualität oder das essentielle Selbst anstelle des personalisierten Inhaltes des unabsichtlichen Bewusstsein.

Die primäre charakteristische Verantwortung für die Struktur und Funktion unseres mentalen Körper ist die das im mentalen reich Gleichartigkeit Basis der Anziehung ist. Unterschiedliche essentielle Bedeutungen haben keine Kraft sich gegenseitig anzuziehen, aber gleichartig essentielle Bedeutungen sind untrennbar. Folglich kristallisiert die mentale Materie die Gedanken gleich zu dem ideologischen Inhalt unseres unabsichtlichen Bewusstsein sind, um der dichteren Schicht unseres mentalen Körpers Form zu geben. Und da es diese dichtere Schicht ist durch die wir wahrnehmen hängt die Qualität unserer unabsichtlichen Ideologie von der objektiven Qualität unsere Wahrnehmung ab. Mit anderen Worten wenn die Ideen die wir formen die Basis davon sind wie wir die Welt und uns selbst wahrnehmen voll sind mit Selbsthass und Selbstzweifel wird die Erfahrung der Welt selbst mit den gleichen trostlosen Geschrei eingefärbt. Sind sie

Gleichermaßen gefüllt mit Ideen der Selbstliebe und des Selbstvertrauen wird Ihre Erfahrung der Welt heiter und erfüllend sein.

Die Typen an Ideen die den mentale Körper kristallisiert diktieren auch den Typ der essentiellen Bedeutung die Ihr mentaler Körper automatisch anzieht oder von denen er angezogen wird. Das sind die Ideen die am einfachsten von uns umgesetzt und verstanden werden können und die uns sympathisch sind und uns direkt beeinflussen. Aber wir begegnen auch Manifestierungen der essentiellen Bedeutung mit denen wir keine Gleichheit teilen und diese sind offensichtlich die Ideen mit denen wir am meisten Schwierigkeiten haben sie umzusetzen oder sie zu verstehen. Wenn wir die fremden Ideen erst einmal umsetzen und verstehen haben Sie die größte Kraft uns absolut zu ändern und absolut wenn Sie unser Feld an Geistesverwandtschaft im mentalen Reich erweitern.

Unser mentaler Körper hat zwei Basis Ansätze oder Techniken für das integrieren von essentieller Bedeutung. Der allgemeine Default Modus wird vom unabsichtlichen Bewusstsein beherrscht und modifiziert essentielle Bedeutung so das Sie zu unserer Ideologie passt. Das verhindert die signifikante Änderung des ideologischen Inhaltes des unabsichtlichen Bewusstseins. Ihre automatische Reaktion auf die Worte „Krieger“ und „Elefant“ sind Beispiele für diesen Modus in Aktion.

Sie zeichneten den Inhalt Ihres unabsichtlichen Bewusstseins der begrenzt durch Ihre Erfahrung im Bezug auf das berechenbare und komfortable war. Sie haben nicht von Ihrer anfänglichen Reaktion gelernt und sie ändern sich keineswegs durch diesen Umstand.

Der zweite Lösungsvorschlag, beherrscht vom absichtlichen Bewusstsein, besteht darin sich selbst zu ändern und sich selbst so zu modifizieren das Sie größere Verwandtschaft und Verbindungsfähigkeit mit der manifestierten essentiellen Bedeutung die Sie gefunden haben erreichen. Das bedeutet das Sie Ihren Widerstand sich zu verändern und Ihren hang zum subjektifizieren bei Seite legen und anstelle dessen Ihre Kraft üben die essentielle Bedeutung so zu erleben wie sie ist. Mit anderen Worten, sich wirklich öffnen für ein erleben der essentiellen Bedeutung.

Ein Weg wie wir das machen ist über eine Idee nach zu denken. Wenn wir das machen öffnen wir unseren Geist, frei von Annahmen und Erwartungen, dann gebrauchen wir seine anziehende Kraft und zeichnen beleuchtete Gedanken in unserem Bewusstsein. Das kann ein langer Prozess des Anschauens der Idee aus jeder vorstellbaren Perspektive sein und lässt den Geist der Bedeutung folgen die sich selbst enthüllt. Ein erstes Beispiel davon war das objektive überwachen und analysieren der automatischen Responz zu dem Wort „Elefant“.

Der Nachteil der Methode bei der Sie über etwas nachdenken ist das der Prozess des Denken sich selbst durch das unabsichtliche Bewusstsein beeinflusst. Mit anderen Worten es geschieht in Ihrem Bereich der Basis Geist Einstellung die Matrix von fundamentalen Ideen die jede Ihrer Erfahrungen bildet. Folglich ist diese Methode nicht imstande direkt die essentielle Bedeutung zu erfahren.

Um eine essentielle Bedeutung direkt wahrzunehmen muss Sie erlebt werden. Direkte Wahrnehmung von essentieller Bedeutung wird nie durch Interpretation oder Denken erreicht. Sie wird nur durch das werden erreicht. Damit meine ich das Sie sich komplett für die Beeinflussung durch die essentielle Bedeutung öffnen. Nachdenken und interpretieren kommt nach dem direkten Wahrnehmen und ist auf keine weiße ein Teil der Wahrnehmung.

Wenn auf diesem Weg annähern öffnet sich die essentielle Bedeutung Ihrem Bewusstsein und teilt sich Ihnen mit und erstellt die tiefste Art von gegenseitiger Verwandtschaft oder Gleichheit. Die Erfahrung der essentiellen Bedeutung vergrößert Ihren Radius der Geistesverwandtschaft im mentale Platz und sichert Ihnen einen mehr einfacheren Eingang breit gefächerten essentiellen Bedeutung , wie zuvor. Mit anderen Worten es erhöht Ihr objektives Verständnis.

Um dies zu erläutern werde Ich sie durch die Technik für das erfahren einer essentiellen Bedeutung leiten die in einer abstrakten Idee zugrunde liegt. Der erste Schritt wird am besten durch einer meine favorisierten Poeten als „halten Sie die Fragen an“ bezeichnet. Dies ist eine Zeit in der sie einfach die Wörter die die Idee beschreiben durch Ihren Geist ziehen lassen. Sie sortieren sie nur nach Ihrer Art des Niederlassens und lassen Sie dann in Ihrem Bewusstsein kristallisieren. Halten Sie mit dem folgenden Wort einige Momente inne.

„Das Universum ist unendlich“

**(PAUSE)**

Damit ein Dinge unendlich sein kann muss es allen Raum einnehmen, Alle Zeit und jede Bedeutung. Stellen Sie sich jetzt vor das der Raum sich in alle Richtungen strecht von der Position aus wo Sie sich zurücklehnen

**(PAUSE)**

Sie sind der exakte Mittelpunkt dieser unendlichen Expansion. Egal wohin Sie sich bewegen der Raum überstreckt sich immer ins unendlich in alle Richtungen wo Sie sind.

**(PAUSE)**

Spüren Sie jetzt wie sich die Zeit unendlich hinter Ihnen und vor Ihnen erstreckt.

**(PAUSE)**

Sie existieren am exakten Mittelpunkt der Zeit in einer Blase des Momentes und die Zeit erstreckt sich unendlich in beide Richtungen.

**(PAUSE)**

Fühlen Sie jetzt die unendliche Vielfalt der essentiellen Bedeutung die den ganzen unendlichen Raum und die ganze unendliche Zeit einnimmt. Es gibt keine Ende der Vielfalt.

**(PAUSE)**

Ihre eigen essentielle Bedeutung existiert in einem Kontext mit aller unendlichen Vielfalt von essentieller Bedeutung die Sie umgibt und ganz egal wie Sie sich verändern Sie sind immer von unendlicher Vielfalt umgeben.

**(PAUSE)**

In diesem unendlichen Universum, egal wie groß oder wie klein der Raum, die Zeit und die Bedeutung ist Sie umfassen dich selbst, Sie sind in der exakten Mitte des Raumes, der Zeit und der Bedeutung.

**(PAUSE)**

Das gilt für jeden Punkt im Raum, für jeden Moment der vergeht und für jede Bedeutung, nicht nur die welche Sie selbst beschäftigen. Es gibt unendlich viele Mittelpunkte in einem unendlichen Universum.

**(PAUSE)**

Dehnen Sie jetzt Ihr Bewusstsein in das unendliche aus und werde zu diesem Ganzen. Fühle Sie sich selbst als unendlich räumlich. Fühlen Sie sich zeitlich unendlich. Fühlen Sie selbst wie Sie eine unendliche Vielfalt an essentiellen Bedeutung manifestieren. Seien Sie das unendliche Universum.

**(LANGE PAUSE)**

Refokussieren Sie jetzt langsam wieder meine Stimme und hören Sie meinen Worten zu. Sogar wenn Ich sie durch eine Serie von Rückschlüssen die verwurzelt in der einfachen Phrase „das Universum ist unendlich“ sind lasse, sind all diese Rückschlüsse dennoch eingewurzelt in der Idee selbst und steigen natürlich in Ihrem Bewusstsein auf sobald Sie sich selbst für diese Idee öffnen ohne das Denken und Interpretieren mit ein zu beziehen.

Essentielle Bedeutung ist in allen Dingen manifestiert, Ideen sind einfach nur ein Type eines Dinges. Um das zu erläutern werde ich Sie jetzt durch eine Technik des Erlebens der essentiellen Bedeutung, die ein Inhalt in einem Objekt ist, führen. Speziell die essentielle Bedeutung, manifestiert sich innerhalb des Objekt das Sie am beginn dieser Meditation gewählt haben.

Vermerken Sie bitte das nur durch das erwähnen ihres Objekts eine Serie von Ereignissen in Ihrem Geist eingeleitet werden. In einem aufblitzen von weniger als einer Sekunde haben Sie mit Sicherheit Ihr Objekt abgebildet gesehen, Ihre emotionalen Gefühle im Bezug auf diesen Gegenstand gefühlt und Ihr Objekt benannt oder beschrieben.

Um jedoch die objektiven essentiellen Bedeutung der Reihe nach direkt wahrzunehmen, müssen Sie jetzt all das hinter sich lassen und nur Ihr absichtlich-objektives Bewusstsein benutzen. Wenn Sie anfangen über Ihr Objekt nach zu denken nehmen Sie es nicht war. Anstelle dessen denken Sie, interpretieren Sie und versuchen Sie der essentiellen Bedeutung eine Form zu geben. Behalten Sie das im Kopf während wir fortschreiten.

Öffnen Sie jetzt Ihre Augen, fixieren Sie Ihren Blick auf das ausgewählte Objekt. Legen Sie all Ihre Gedanken und Gefühle im Bezug auf das Objekt bei Seite und überwachen sie es nur objektiv für einen Moment. Ruhen Sie damit für einen Moment und lassen Sie die objektiven Details in Ihrem Bewusstsein kristallisieren.

**(PAUSE)**

Öffnen Sie jetzt Ihr Bewusstsein zu dem Objekt an sich und nehmen Sie objektiv wahr wie er Ihr Bewusstsein beeinflusst.

**(PAUSE)**

Wenn sie bemerken das Ihr innerer Dialog über das Objekt nachdenkt dann refokussieren Sie Ihr Bewusstsein auf das bloße wahrnehmen.

**(LANGE PAUSE)**

Versuchen Sie für einen Moment zu erleben wie es sich anfühlt Ihr Objekt zu sein.

**(PAUSE)**

Lassen Ihren Geist jetzt über Ihr Objekt nachdenken und überwachen Sie objektiv Bedeutung die diese Gedanken ausdrücken.

**(PAUSE)**

Mit welchem Grad und auf welche Art drücken Ihre Gedanken Ihre Erlebnis mit der essentiellen Bedeutung des Objektes aus ?

**(PAUSE)**

Nehmen Sie jetzt objektiv die emotionale Respons in Bezug auf Ihr Objekt wahr und fragen Sie sich selber mit welchem Grad und auf welche Weise sie Ihr Erlebnis der essentiellen Bedeutung des Objekts ausdrücken.

**(PAUSE)**

Prüfen Sie jetzt objektiv die irdischen Details Ihres Objektes und überwachen wie sie sich manifestieren und die essentielle Bedeutung Ihres Objekts mitteilen.

**(PAUSE)**

Schließen Sie Ihre Augen jetzt wieder und richten Sie Ihr Bewusstsein nach innen. Nehmen Sie sich ein paar Momente um Ihre Begegnungen mit der essentiellen Bedeutung nachzuprüfen und prüfen Sie die einzigartigen Qualitäten Ihres Erleben mit der essentiellen Bedeutung die ihre direkte Wahrnehmung von jeden anderen Form der Wahrnehmung unterscheidet. Versuchen Sie diesen Unterschied in Ihrem Geist zu festigen so dass Sie in der Zukunft zurückholen können wie es sich anfühlt.

**(LANGE PAUSE)**

Fokussieren Sie jetzt wieder den Klang meiner Stimme und kehren Sie langsam zu einem mehr normalen Status des Bewusstsein zurück. Öffnen Sie langsam Ihre Augen und setzen Sie sich aufrecht hin und reorientieren Sie sich während Ich ein paar Worte zum Schluss sage.

Unser temporaler mentaler Körper ist die Kleidung von Ideen und Gedankenmustern durch den wir unser eigene essentielle Bedeutung manifestieren. Wenn seine Formung an die Lauen des unabsichtlichen Bewusstseins verloren geht erlauben Sie sich nur einen partiellen oder vernebelten Ausdruck Ihrer essentiellen Bedeutung und eine verdrehte Wahrnehmung des objektiven Universums. Demgegenüber wenn diese grundlegenden Ideen und Gewohnheiten des Denkens überwacht und vom absichtlich-objektiven Bewusstsein transformiert werden, wird unser Selbstaussdruck klarer und sicherer und Ihre Wahrnehmung beginnt wahrlich das objektive Universum zu Ihrem Verständnis aufzudecken.

Ich empfehle, dass Sie während der kommenden Tage und Wochen Ihre Fähigkeit Ihres absichtlich-objektiven Bewusstseins nutzen und aktiv die direkte Wahrnehmung von essentiell Bedeutung in Ihrem normalen Leben verfolgen. Erfahren Sie wirklich die essentiellen Bedeutungen denen Sie Begegnen und genießen Sie jeden davon voll und ganz. Benutzen Sie Ihr Bewusstsein um sich die Zeit zu nehmen das Leben in Ihrem Wunder des mentalen Körpers wirklich zu erfahren