



2.6.1.8 Übung des Selbsterinnerns

Das Konzept des Selbsterinnerns wurde schon auf der Seite "[Selbsterinnern und Auflösen der Ego-Identifizierung](#)" ausführlich erklärt und grafisch dargestellt. Es ist möglich, sich über die visuelle Wahrnehmung an dieses Phänomen heranzutasten.

Übung - Selbsterinnern

Bei dieser Übung ist die Körperhaltung unbedeutend. Man kann diese Übung beispielsweise im Sitzen machen. Hier betrachtet man visuell einen Gegenstand z.B. eine Kerze. Während man die Kerze ansieht, macht man sich bewusst, dass ich diese Kerze sehe. Die Betonung liegt bei ICH.

Im "normalen" Bewusstseinszustand sind wir uns unserer Selbst nicht bewusst. Hier üben wir, dieses Bewusstsein langsam zu entwickeln.

Anleitung während der Übung

Schau jetzt die Kerze an. Du siehst jetzt die Kerze. Schau dir die Kerze genau an.

Wo sind die Augen, die die Kerze sehen? Wo ist der Kopf, in dem die Augen sind, die die Kerze sehen? Wo ist der Körper, in dem die Augen sind, die die Kerze sehen? Wo genau ist die Person, die die Kerze sieht. Wo ist das Wesen, das diesen Körper hat, der diese Kerze sieht?

Die Frage ist: "Wer sieht die Kerze"? Wer sieht diese Kerze? Wer ist das Wesen, das diese Kerze sieht?

Oder sage dir selbst: "ICH sehe diese Kerze". Immer wieder "ICH sehe diese Kerze". Sei dir bewusst, dass du diese Kerze siehst. Und jetzt fühle: "ICH sehe diese Kerze".

Irgendwann entsteht vielleicht das Gefühl, dass du in dieser Kerze etwas von dir wiedererkenntst. Vielleicht verschmilzt es irgendwann, so dass du in der Kerze ein Stück vertrautes findest. Die Kerze wird ganz vertraut. Du erkennst dich, während du die Kerze betrachtest.

Vielleicht fühlst du einen Hauch davon in deinem Herzen. Das Gefühl, dass du da bist während du die Kerze siehst. Hier im Herzen, ist das Zentrum des Wesens, das die Kerze sieht.

Schau jetzt in dem Raum herum. Sei dir bewusst, dass du da bist und diesen Raum siehst. Du bist da. Fühle jetzt: "ICH sehe den Gegenstand", "ICH sehe den Raum". Ich bin da. ICH spüre den Druck der Sitzfläche. ICH höre die Stimme. ICH sehe den Gegenstand. ICH bin da. ICH nehme die Gruppe wahr. ICH sitze hier zwischen zwei Personen...