



---

## **2.3.b Die Entwicklung von geistiger Empfindsamkeit**

In dieser Phase entfaltet sich allmählich unsere geistige Empfindsamkeit oder Sensitivität. Um Gottes Präsenz gewahr zu werden, benötigen wir eine Art geistige Wahrnehmung. Gott ist reiner Geist und kann nicht direkt durch unsere physischen Sinne erfasst werden. Stattdessen werden wir seiner Präsenz durch unsere geistigen Sinne bewusst.

Geistige Sensitivität öffnet uns den Zugang zu unserem eigenen Geist und zum Bereich des Geistes. Wir beginnen, die Atmosphäre eines Menschen oder eines Raums zu spüren. Zudem wird uns bewusst, dass wir selbst Geist oder Seele sind und unser Geist in einer geistigen Umgebung lebt.

### **Wir beginnen, die Gefühle hinter den Gedanken zu erkennen**

In der Meditation werden wir uns zunächst unserer Gedanken bewusst. Wenn wir tiefer gehen, spüren wir auch die Gefühle, die hinter den Gedanken liegen. Wir erkennen, dass wiederkehrende Gedanken von tieferliegenden Emotionen angetrieben werden. Dies ist bereits ein bedeutender Schritt in die Tiefe.

Gleichzeitig kann dies eine hilfreiche Übung sein: Während Gedanken auftauchen, können wir uns fragen, welche Atmosphäre sie haben. Wir können versuchen, die Stimmung zu fühlen, die sie verbreiten. Auf diese Weise beginnen wir, die zugrunde liegenden Gefühle und deren Energie wahrzunehmen.

Später werden wir uns auch der geistigen Atmosphäre bewusst. Wir erleben uns in einer geistigen Umgebung und erkennen den Einfluss, den sie auf unsere Gefühle hat. Durch längere Meditation und Gebet verändert sich diese Umgebung allmählich – sie wird freier, leichter, lichter und liebevoller.

---

#### **Source URL:**

<https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/die-entwicklung-von-geistiger-empfindsamkeit>