



## KÖRPER, «GEIST» und REALITÄTSERFAHRUNG

Körper und ‚Geist‘ stehen auf jeder Ebene in einer sich gegenseitig bestimmenden Wechselbeziehung. Die grobe Ebene von Körper und ‚Geist‘ bedingen die dualistische Art von Existenz, in der wir uns befinden. In zunehmend feineren Ebenen von Körper und ‚Geist‘ zeigt sich eine immer weniger dualistische Form von Existenz.

Auf unserer groben körperlichen Ebene bilden unsere Sinne die Tore zur Welt, durch die wir Realität erfahren. Auf der Basis unserer Sinneserfahrung entwickelt sich unser konzeptueller ‚grober Geist‘. Der Körper mit seinen Sinnen und unser ‚Geist‘ sind demnach wechselseitig miteinander verbunden und bestimmen sich gegenseitig. Wir erfahren Realität entweder durch unsere verschiedenen Sinne oder durch unseren konzeptuellen ‚Geist‘ / Bewusstsein. Sowohl unsere Sinne als auch unser konzeptueller ‚Geist‘ haben ihre entsprechenden Objekte, mit denen sie wechselseitig verbunden sind.

Unsere besondere menschliche Realität, die konzeptuelle Realität steht in wechselseitiger Beziehung zu unserem spezifisch menschlichen konzeptuellen ‚Geist‘ / Bewusstsein. Seine Art wahrzunehmen, geschieht über die Sprache und unserer Fähigkeit zur Abstraktion. Die menschliche Realität hängt also davon ab, auf welche Art unser konzeptuelles Bewusstsein wahrnimmt.

Über die uns alle miteinander verbindende menschliche Realität, über unsere kulturelle und die familiäre Realität hinaus besitzen wir auch noch unsere persönliche konzeptuelle Realität, die auf unseren Identifikations- und Verhaltensmustern und auf früheren Erfahrungen beruht und die unsere Realitätserfahrung bestimmt.

(mit Übungen)