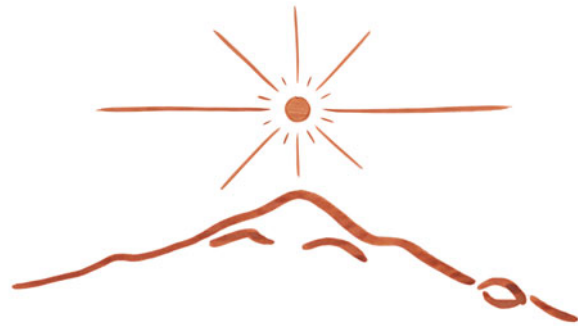


jahnna-Texte



# *wahr und die Wahrheit*

Fassung 1.1, 2.11.2015

Autor: Christoph Steinbach  
Herausgeber und Copyright©:  
jahnna Verlag, 88662 Überlingen, [www.jahnna.de/verlag](http://www.jahnna.de/verlag)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks sowie der fotomechanischen und elektronischen Wiedergabe, vorbehalten.

Zeichnung «Berg Arunachala» Titelseite und innen: Autor  
Fragezeichen und Kreise aus Tusche: Autor  
alle Fotos von: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Veröffentlicht am 17. März 2015 auf:  
[www.wahr.jetzt](http://www.wahr.jetzt)  
Fassung 1.1, Stand 2.11.2015, 15 Seiten

Quelle dieses Dokuments:  
<http://www.wahr.jetzt/texte/jahnna-wahr-und-die-wahrheit.pdf>



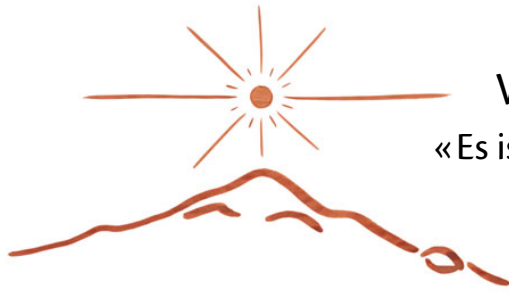
*Was ist wahr?*

und was Konzept, Lüge, falsch oder leere Worte?

Wenn du etwas liest, jemand etwas zu dir sagt oder du etwas denkst –

halte inne...

*Wie kannst du dir sicher sein, dass es wahr ist?*



## Was wahr und die Wahrheit ist.

«Es ist so einfach. Wir haben es bloß vergessen...»

jahna

Möchtest du auch gerne mitunter die Wahrheit wissen? Verbindest du sie auch mit Ehre und Gerechtigkeit und einer besseren Welt?

Viele sagen, dass sie objektiv nicht existiert. Das ist nicht wahr! Doch warum scheint sie so schwer fassbar zu sein? Die Antwort ist einfach und erschreckend zugleich: Wahrheit ist eine Form unserer Verbundenheit, die seit langem in weiten Teilen verloren gegangen scheint.

Wenn du sie finden, verstehen und im Ansatz erfahren möchtest, ist hier ein Weg: Beginne, das Wahre in deinem Leben zu finden!

## 7 Schritte zur Wahrheit

- -> 90 Aussagen zur Prüfung .....5  
Was ist wahr und was unwahr? Wie kann ich mir der Antwort sicher sein?
- ① -> was < wahr > ist .....7  
Der Ursprung des Wortes < wahr >. Wahr ist, was ich wahrnehme!
- ② -> was < Wahrheit > ist .....8  
Das gleichsamen Wahrnehmen vieler
- ③ -> die Bedeutung der Worte .....9  
Wann bin ich innerlich erschüttert, krank, reich, in Würde, heil?
- ④ -> unser wahres Erleben ..... 10  
Die zehn Ströme des menschlichen Erlebens
- ⑤ -> Gedanken und ihre Inhalte ..... 12  
Ein Gefühl hat keinen Inhalt, ein Gedanke schon. Dieser ist nicht unbedingt wahr.
- ⑥ -> was < wahr >, < richtig > und < logisch > bedeutet ..... 13  
Die Unterschiede und Wirkungen dieser drei Worte
- ⑦ -> die mystische Wahrheit ..... 14  
Unsere Verbundenheit im gleichsamem Wahrnehmen



# Was ist wahr und die Wahrheit?

90 Aussagen zur Prüfung

In diesen Tagen des Informationszeitalters erreichen uns täglich Aussagen.  
Jede von ihnen durchläuft unseren Verstand.

*Prüfst du alles Gelesene und Gehörte, ob es wahr oder unwahr ist?*

- «Die rund 200 Feuerwehrleute haben den Waldbrand im kalifornischen Bezirk Los Angeles gelöscht.» (1)
- «Nach heftigen Gewitterregen ist seit heute Vormittag das Jenaer Stadtzentrum überschwemmt.» (2)
- «Der Mount Everest ist mit 8848 m der höchste Berg der Erde.» (3)
- «Die Amerikaner müssen bald einen Mikrochip unter ihrer Haut tragen.» (4)
- «Beim Beschuss der Schule kamen zehn Menschen ums Leben.» (5)
- «Extremisten kontrollieren den größten Staudamm des Landes.» (6)
- «Die Schweden sind dabei, die erste bargeldlose Nation zu werden.» (7)
- «Ihre Stoßdämpfer müssen umgehend erneuert werden.» (8)
- «Der viele Zuckerkonsum macht uns krank.» (9)
- «Die Deutschen werden immer reicher.» (10)
- «Ein gut ausgebildeter Vater kann heute mit seinem Verdienst seine Familie gut versorgen.» (11)
- «Die Zentralbank des Landes hat 2014 die Geldmenge auf ihren Konten um eine Billion erhöht.» (12)
- «Vor 200 Jahren war der Äther noch weitgehend leer.» (13)
- «An dem Verkauf von tausend Büchern als eBook für 15,98€ nimmt Amazon zehntausend Euro für sich.» (14)
- «Der UN-Generalsekretär reagierte tief erschüttert.» (15)
- «Sonnenstürme können auf der Erde zu großflächigen Stromausfällen führen.» (16)
- «Die Müllabfuhr lehrt den von mir getrennten Biomüll und Restmüll in denselben Laderaum.» (17)
- «Wir leben heute bewusster als vor hundert Jahren.» (18)
- «Drei Prozent der Menschen besitzen 70 Prozent von allem auf diesem Planeten.» (19)
- «Die Würde des Menschen ist unantastbar.» (20)
- «Unsere heutige Welt ist heiler als die im Mittelalter.» (21)
- «Mit dem Fleisch essen wir auch die Geschichte des Tieres.» (22)
- «Niemals zuvor hatten wir mehr Möglichkeiten, unser Leben zu gestalten.» (23)
- «Die heute im Krankenhaus übliche Geburt ist ein Trauma im Leben des Menschen.» (24)
- «Mancher Mensch ist lebendiger als ein anderer.» (25)
- «Unser Unterbewusstsein bestimmt im Wesentlichen unser Leben.» (26)
- «Viele sind unterhaltungssüchtig und wissen nichts mit sich selbst anzufangen.» (27)
- «Wir leben heute gesünder als früher, denn wir werden älter.» (28)
- «Wir Menschen der ersten Welt sind überwiegend im Kopf.» (29)
- «Nicht jede Nahrung ist ein Lebensmittel.» (30)
- «Denken ist die Wurzel allen Übels.» (31)
- «Wir erwachsene Menschen haben unterschiedlich große und entwickelte Zirbeldrüsen.» (32)
- «Die wirklich mächtigen Menschen sind nicht die Mächtigen der Öffentlichkeit.» (33)
- «Die für uns wichtigen Nachrichten kommen nicht in den Nachrichten.» (34)
- «Viele Männer wissen nicht, was es bedeutet, ihre Frau zu lieben.» (35)
- «Frauen sind emotionaler als Männer.» (36)
- «Unsere fünf elementaren Sinne nehmen allein unser Leben in der dritten räumlichen Dimension wahr.» (37)
- «Die Zirbeldrüse verbindet uns mit unserer Intuition.» (38)
- «Mein Großvater ist mit 90 Jahren gesund und glücklich entschlafen. Seit er 17 war, hat er keinen Sport getrieben.» (39)
- «Eine Freundin von mir wäscht sich ihre langen Haaren alle drei Wochen. Sie sieht immer gepflegt aus.» (40)
- «Häufiges Computerspielen frisst Lebenskraft.» (41)
- «Leid ist das vierte elementare Gefühl des Menschen.» (42)
- «Viele Menschen sind sich heute nicht sicher, was wahr und unwahr, gut und schlecht, richtig

und falsch, stimmig und unstimmig für sie ist.»	(43)
«Uns hochzivilisierten Menschen fehlt es vor allem an der Verbundenheit im Herzen.»	(44)
«Unter dauerhaft hoher Funkstrahlung verkümmert die Zirbeldrüse.»	(45)
«Mal entwickeln wir uns und mal wickeln wir uns wieder ein.»	(46)
«Jeder Mensch hat einen aktiven sechsten Sinn.»	(47)
«Es gibt keine Geister und Engel.»	(48)
«Wir leben weit unter unseren Möglichkeiten.»	(49)
«Das Leben auf Erden ist ein Geschenk des Himmels.»	(50)

Falls du Gelesenes und Gehörtes als wahr und unwahr prüfst: Wie tust du das?

Manche von uns selbst gesprochene oder gedachte Aussage betrifft unser eigenes Inneres oder das eines nahen Menschen. Prüfst du auch die von dir selbst gesprochenen und gedachten Aussagen auf ihren Wahrheitsgehalt?

«Mir geht es gut.»	(51)
«Ich habe zu wenig Zeit.»	(52)
«Ich liebe dieses Getränk!»	(53)
«Ich halte mein Leben in meinen Händen.»	(54)
«Ich spüre deine Unruhe.»	(55)
«Du machst mich wütend.»	(56)
«Ich muss etwas essen.»	(57)
«Deine Worte gestern haben mich verletzt.»	(58)
«Ich bin dein Mann.»	(59)
«Ich kann meinem Kind diesen Umgang nicht verbieten.»	(60)
«An meiner Wut ist nichts Schlechtes.»	(61)
«Wenn mich meine Kinder brauchen, bin ich ganz für sie da.»	(62)
«Das übersteigt meine Kräfte.»	(63)
«Heute bin ich erwachsen.»	(64)
«Du stehst gerade neben dir.»	(65)
«Die Liebe hat uns blind gemacht.»	(66)
«Das Leben trägt uns.»	(67)
«Mein Fühlen ist so weise wie mein Denken.»	(68)
«Er ist daran kaputt gegangen.»	(69)
«Dieses Thema verfolgt mich schon mein ganzes Leben.»	(70)
«Meine Beziehung zu dir ist ab heute beendet.»	(71)
«Eine innere Bewegung hat mich hergeführt.»	(72)
«Du bist Schuld an meinem Zustand.»	(73)
«Du bist in meinem Herzen.»	(74)
«Es tut mir weh, wenn du so bist.»	(75)
«Ich kann das Aufkommen meines Triebes nicht kontrollieren.»	(76)
«Atme tief in den Bauch!»	(77)
«Ich kann nicht über diese 1,70 m hohe Latte springen, ohne sie zu berühren.»	(78)
«Ich habe dir vergeben.»	(79)
«Ich bin glücklich.»	(80)
«Alles, was mir geschieht, ist mein Leben.»	(81)
«Ich habe keine Angst.»	(82)
«Ich erlebe bewusst Momente ohne Gedanken.»	(83)
«Ich gebe meiner Frau und meinen Kindern Halt.»	(84)
«Ich habe ihm tief in die Augen geschaut.»	(85)
«Dieser Mensch entzieht mir Energie.»	(86)
«Ich kann daran nichts ändern.»	(87)
«Ich bin ein multidimensionales Wesen.»	(88)
«Ich spüre, dass er die Wahrheit sagt.»	(89)
«Ich bin ganz ich selbst.»	(90)

Unser Leben wäre klarer und leichter, wenn wir Wahres von Lügen, Konzepten und leeren Worten unterscheiden könnten.



## Was wahr und die Wahrheit ist

Schritt eins: Was <wahr> ist

Auf dieser Seite ist eine Birne abgebildet. Es ist wahr, dass neben diesen Zeilen das Abbild einer Birne ist, denn ich sehe ihre typische Form, ihre Farben, ihre Kontur, ihren braunen Stängel und an diesem ein grünes Blatt. Ich sehe all dieses mit meinen eigenen Augen.

Es ist wahr, dass dieser Artikel vor mir ist. Ich kann das Papier mit meinen Händen tasten, sehe die gedruckten Buchstaben darauf und kann von nahem sogar die Druckerschwärze riechen.

Es ist wahr, dass neben mir ein Räucherstäbchen glimmt, wenn ich das verbrennende Harz, die Öle und Kräuter in meiner Nase rieche und den Rauch aufsteigen sehe. Meine Finger haben es zudem getastet, als ich es in den feinen Sand in der Schale auf dem Tisch steckte.



Wir haben fünf elementare Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Über sie gelangen in zumeist jedem Moment Eindrücke zu mir. Ein anderes Wort für diese Eindrücke ist: <Wahrnehmung>.

«Es ist wahr, dass Feuerwehrleute den Waldbrand im kalifornischen Bezirk Los Angeles gelöscht haben, denn ich bin vor Ort und sehe die Männer und Frauen der Feuerwehr mit eigenen Augen. Zuvor habe ich den Brand gerochen und seine Hitze mit meiner Haut getastet. Ich habe gesehen, wie das Wasser aus den Schläuchen die Flammen löscht und wie die von den Männern geschlagene Schneise die Ausbreitung der Flammen verhinderte. Eben bin ich im Helikopter mitgeflogen und habe nirgends mehr Flammen oder Glut gesehen.»

«Es ist wahr, dass nach heftigem Gewitterregen das Jenaer Stadtzentrum überschwemmt ist. Ich lebe in Jena im Stadtzentrum, habe das Grollen des Donners gehört, die fallenden Regentropfen gesehen und die feuchte Regenluft gerochen. Jetzt bin ich auf der Straße und taste das kalte, stehende Wasser mit meinen Fingern.»

«Es ist wahr, dass die Müllabfuhr den Biomüll unter den Restmüll mischt. Ich sehe es jeden Montagmorgen, wie der Fahrer die braune Tonne mit dem Biomüll und die schwarze mit dem Restmüll in denselben Laderaum kippt.»

Über meine fünf Sinne gelangen Eindrücke zu mir: Bilder in meinen <Sehsinn><sup>1</sup>, Töne, Klänge, Stimmen und Geräusche in meinen <Hörsinn>, Geruch- und Geschmacksmoleküle in meinem Geruchs- und Geschmackssinn sowie Tasteindrücke (Beschaffenheiten von Oberflächen, Konturen, Elastizität, Druck, Temperatur, Feuchtigkeit<sup>2</sup>) in meinen Tastsinn.

Wenn ich einen Hund vor mir sehe, sein Bellen und Hecheln höre, ihn rieche und beim Streicheln taste, ist es wahr, dass vor mir ein Tier ist, das wir <Hund> und <Hündin> genannt haben. Wahr ist, dass ich sein Bild, seine Töne und Geräusche, seinen Geruch und den Tasteindruck seines Fells in meinen Sinnen wahrnehme.

*Wahr ist, was ich wahrnehme.*

Das Hineingelangen der Eindrücke kann ich nicht wahrnehmen – ich erlebe jeden Eindruck im Hier und Jetzt. Möchte jemand anzweifeln, dass vor mir ein Huhn ist, wenn ich, der ich für es in die Hocke gegangen bin, das Tier vor mir sehe, sein Gackern höre, es rieche und seinen Schnabel beim Picken der Körner mit meiner Handfläche taste?

1. Den Sinn unseres Sehens haben wir <Gesichtssinn> genannt. Die Worte <Sehsinn> und <Hörsinn> sind nicht im Duden aufgenommen [Die deutsche Rechtschreibung, 26. Auflage, Dudenverlag, 2013]; <Sehsinn> liefert jedoch einen Treffer in der Online-Ausgabe.
2. Können wir die Feuchtigkeit der frisch gegossenen Erde im Blumentopf tasten? Oder nehmen wir nur die Kühle der feuchten Luft wahr?



# Was wahr und die Wahrheit ist

Schritt zwei: Was <Wahrheit> ist

Wahr ist, was ich wahrnehme, siehe Schritt eins. Für mich ist wahr, dass Feuerwehrleute den Waldbrand im kalifornischen Bezirk Los Angeles gelöscht haben, denn ich bin vor Ort, habe das Geschehen mit meinen Sinnen erfahren und sehe jetzt nirgends mehr Glut oder Flammen. Für mich ist es wahr, dass dieser Artikel das Bild eines Pinguins, Reiher, Menschen und Löwen enthält. Ich sehe die Bildpunkte mit meinen eigenen Augen.

Wenn die <Heit><sup>1</sup> der Menschen diesen Artikel lesen würde und in den farbigen Druckpunkten ebenso einen Pinguin, Reiher, Menschen und Löwen erkennen würde, wäre es nicht nur für mich wahr, sondern die Wahr<heit>. Die <Heit> der Menschen überquert Leben für Leben den Planeten Erde und hat nirgends einen höheren Berg als den Mount Everest gefunden. Deshalb ist es die Wahrheit, dass er der höchste Berg unserer physischen Welt ist.

*Das gleichsamer Wahrnehmen vieler Menschen führt vom Wahren zur Wahrheit.*

Viele von uns sind geneigt, die «Wahrheit für sich zu pachten» und sprechen etwas, das sie selbst wahrgenommen haben, sogleich als für alle gültige Wahrheit aus. Die Aussagen 15, 36, 41, 43, 44 und 50 könnten allein auf eigenem Erleben beruhen. Möglicherweise bin ich jedoch nur in einem Wald von vielen und andernorts verbreitet sich das Feuer ungedämmt. Möglicherweise habe ich nicht genau genug den Laderaum des Müllwagens betrachtet und hätte sonst festgestellt, dass der Bio- und Restmüll in getrennte Fächer gelangt. Möglicherweise bin ich selbst mehr erschüttert als der UN-Generalsekretär, den ich nur von ferne wahrnehme.

In jedem Moment gelangen Eindrücke zu mir, die ich als <wahr> für mich nehme, siehe Schritt eins. Alle anderen Menschen tun dieses ebenso. Mit dieser Erkenntnis kann ich einige der ersten fünfzig Aussagen prüfen, indem ich zum Geschehen reise und den Ort mit meinen Sinnen erfahre. Falls das Geschehen im Ausklingen oder vorüber ist, kann ich Zeugen nach ihren Sineseeindrücken befragen. Je mehr Menschen auf diese Weise in einer übereinstimmenden Wahrnehmung zusammenfinden, desto mehr wächst das Erkennen von Wahrheit. Jeder könnte sich auf den Weg machen und vor Ort das Geschehen mit seinen Sinnen prüfen.

«Viele haben nahe der Schule die Schüsse gehört und der Zustand der Getroffenen ist sichtbar. Es ist die Wahrheit, dass hier Menschen durch Schüsse ums Leben gekommen sind.» «Ich habe den Laderaum des Müllwagens inspiziert, mit dem Fahrer gesprochen und der Leiter der Stadtreinigung hat mich beim Leeren der Wagen über den Hof begleitet.» «Ich kenne meinen Großvater mein Leben lang und spreche auch oft mit Freunden und Verwandten über ihn. Auf Nachfrage hat er selbst immer wieder bedacht geantwortet, dass er oft glücklich ist. Ein Strahlen lag dabei in seinen Augen. Niemand hat einen Zweifel daran und niemand hat ihn je Sport treiben sehen.»

Zweifel ist ein menschlicher Zustand. <Zwei> <Fäl>le<sup>2</sup> habe ich nun in meinem Denken: Wäscht sich die Freundin wirklich ihr Haare nur alle drei Wochen oder übertreibt sie? Ihre Mitbewohnerin bestätigt, sie nur ganz selten im Bad beim Haarewaschen anzutreffen. Doch vielleicht haben sich ja beide abgesprochen, um ihren Mitmenschen eine Haarwasch-Abgewöhnungskur ans Herz zu legen?

Als Menschheit sind wir weise<sup>3</sup>. Wenn alle Ärzte, von Nicht-Medizinern geprüft, die Zustände

1. Eine <Heit> hebt etwas Ganzes, Übereinstimmendes hervor: Eine Ein<heit>. Alle Menschen sind die Mensch<heit>. Alle Tage eines Kindes sind seine Kind<heit>. Der dauerhaft ungetrübte, geklärte Zustand ist die Rein<heit>. Wenn mein Kranksein mit dem vieler anderer übereinstimmt, habe ich diese bestimmte Krank<heit>. Wenn es nicht nur mich betrifft, sondern alle, betrifft es die Allgemein<heit>. Im dauerhaften Freisein erleben wir Frei<heit>. ...
2. Als dieses Wort entstand, mussten sich die Menschen mitunter für eines von <zwei> <Fel>len entscheiden;-) Menschen, die über längere Zeit ohne Überzeugung zwischen zwei Fällen hin- und herschwanken, laufen Gefahr, zu ver<zwei>feln.



unserer Zirbeldrüsen untersuchen würden und wir alle einhellig und zweifelsfrei feststellen würden, dass diese Drüsen auch im gleichen Lebensalter unterschiedlich groß sind, dann ist Aussage 32 die Wahrheit. Mitunter gibt es noch einzelne Zweifler, die ihre Ablehnung jedoch ohne prüfende Initiative verbreiten. Mitunter sind Zweifler auch Helden, die eine Wahrheit gegen eine aufgesetzte Volksmeinung verteidigen. Wenn kein Mensch mehr in einer Sache einen Zweifel hat und diese von allen über die Sinne gleichsam wahrgenommen wird, ist Wahrheit gefunden. Denn wir alle irren nicht zugleich und haben überwiegend intakte Sinne.

*Wahrheit ist das von der <Heit> der Wesen gleichsam und zweifelsfrei Wahrgenommene.*

Was hätte Wahrheit für einen Sinn, wenn sie für uns nicht erlebbar wäre?



## Was wahr und die Wahrheit ist

Schritt drei: Die Bedeutung der Worte

Für mich ist das wahr, was ich wahrnehme, siehe Schritt eins. Die Wahrheit ist das von der <Heit> der Wesen einig und zweifelsfrei Wahrgenommene, siehe Schritt zwei.

Was zu der Frage führt:

*Was genau und was alles nehmen wir Menschen wahr?*

Wir Menschen haben fünf Finger an jeder Hand, fünf Zehen an jedem Fuß und fünf elementare (physische) Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Jede Aussage ist im ersten Anblick eine Folge von Worten, ein Satz. Erst unser Denken verbindet die Worte zu einer Aussage und findet in sich und mit Hilfe des Gedächtnisses Verknüpfungen zu in der Vergangenheit verarbeiteten Aussagen. Jedes Wort hat für uns eine Bedeutung und manches ist mit Eindrücken der Sinne verknüpft: Der Feuerwehrmann, Waldbrand, Löschen, Gewitterregen, Vormittag, Stadt, Überschwemmung, hoch, Berg, Erde, Haut, Beschuss, Schule, Mensch, Leben, ... Wir Menschen sind uns über die Bedeutung dieser Wörter einig. Wenn tausend Menschen auf einem Feld versammelt sind, am von grauen Wolken durchzogenen Himmel Blitze zucken sehen, den Donner grollen hören und Regen auf ihrer Haut tasten, wird keiner der tausend leugnen, im Moment einen <Gewitterregen> zu erleben.

Lies die ersten fünfzig Aussagen erneut: Welche Begriffe und welche Aussagen lassen sich in den Eindrücken der Sinne prüfen?

In diesen Aussagen gelangen die Sinne schon bald an ihre Grenzen: Woran erkenne ich einen Extremisten (6)? An welchem Bildschirm ist die Gesamtmenge des im Umlauf befindlichen Geldes zu sehen und wie kann ich mir dieser gezeigten Zahl sicher sein (12)? Wie kann ich den

---

3. Wie nimmst du die Weisheit eines Menschen, der vor dir steht, wahr?

Inhalt des Äthers wahrnehmen (13)? Ist Erschütterung allein die gedämpfte Stimme und die wiederholte Unterbrechung des Redeflusses (15)? Ist ein Sonnensturm für mich erlebbar (16)? Kann ich mein Bewusstsein oder das eines Mitmenschen sehen, hören, riechen, schmecken oder tasten (18)? Wie ist Besitz erlebbar (19), Würde (20), Heil-Sein (21), Trauma (24), Lebendigkeit (25), Unterbewusstsein (26), Sucht (27), Gesundheit (28), Übel (31), Erwachsensein (32), Macht (33), Wichtigkeit (34), Liebe (35), Emotion (36), Dimension (37), Intuition (38), Glück (39), Lebenskraft (41), Leid und Gefühl (42), gut und schlecht, richtig und falsch, Stimmigkeit (43), Verbundenheit im Herzen (44), Funkstrahlung (45), Entwicklung (46), ein Geist und ein Engel (48), der Himmel als Wesen (50)??

Wir alle haben eine Vorstellung von diesen <Dingen>, doch sind wir uns in dieser einig?

Von den ersten fünfzig sind gerade einmal die Aussagen 1, 2, 3, 5, 7, 17, 32 und 40 in den fünf Sinnen prüfbar, die restlichen entziehen sich ihnen teilweise oder ganz. Die folgende Aussage scheint nach Sicht und Erforschung unserer Vergangenheit wahr zu sein: Wir Menschen entwickeln uns mitsamt unsere Sprache zunehmend «ins Geistige». Unsere physische Welt erscheint uns weitgehend erforscht zu sein und so wenden wir uns mehr der Technik und unserer inneren Welt zu. Wir ahnen, dass immer wieder auch Hochkulturen auf der Erde lebten, die sowohl in inneren als auch äußeren Fähigkeiten weit entwickelt waren. Sind wir heute eine erneute Hochkultur?

Jede hohe Kultur hat auch ein hohes Bewusstsein. Wie bewusst sind wir uns unseres Erlebens, dessen, was wahr und wirklich ist?



## Was wahr und die Wahrheit ist

Schritt vier: Unser wahres Erleben

Wahr ist, dass wir mehr erleben als nur die Eindrücke der fünf Sinne. Denn auch, wenn ich in einem vollkommen dunklen, stillen, geruchlosen Raum regungslos stehe, erlebe ich vieles Lebendige in mir, in meinem Körper und in dem <Feld> um mich herum. Ich nehme neben den Sinneseindrücken Eindrücke meines Körpers und ein <inneres Erleben> wahr. Zumeist jeder Mensch kann für sich selbst zweifelsfrei Zeiten von Krankheit und Gesundheit feststellen, Zeiten, in denen wir mehr oder weniger Geldmittel zur Verfügung haben, Erschütterung und Gelassenheit, Besitz und Güterlosigkeit, Würde und Scham, Lebendigkeit und Ermattung, Gepflegt-Sein und Sich-Gehen-Lassen, Unterhaltung und Selbstbeschäftigung, Verbundenheit und Isolation, Alter und Jugend. Viele Menschen können an und in sich selbst zweifelsfrei Denken und Gedankenlosigkeit, Bewusstheit und Unbewusstheit, Liebe und Frust, Emotionen und Gewahrsein, Freude und Leid, körperliches Empfinden, Fühlen und Spüren feststellen. All dieses beruht auf wahren Erleben und ist kein Denken allein.

Prüfe die folgenden Aussagen zum Erleben an dir selbst. Erlebst du es ebenso?

*Ich sehe.* Sehen ist das Registrieren der in mich einfallenden Lichtstrahlen. Ohne Licht sehe ich nichts. Wenn jemanden Licht umgibt und die Tür offen ist, ist es nicht wahr, wenn er behauptet: «Da sehe ich schwarz» und: «Ich sehe keinen Ausweg». Auch: «Das sehe ich ein» ist kein physisches Sehen, sondern ein *Denken*.

Im *Hören* registriere ich den zu mir gelangenden Schall. Im Vakuum des Weltalls würde ich ohne Technik nichts hören. Im rein physischen Hören sind Aussagen wie: «Ich bin ganz Ohr» und: «Ich halte für dich meine Ohren auf» ohne Bedeutung, denn meine Ohren sind immer für das Registrieren des eintreffenden Schalls offen. Ich kann sie weder «auf Durchzug stellen» noch ihnen «nicht trauen», denn der Schall selbst ist eine Welle ohne Wertung. Schall sammelt sich auch nicht in meinem Hörsinn, insofern kann mir niemand «die Ohren volljammern». Dieses Erleben ist eine *Emotion*.

Im *Riechen* und *Schmecken* registriere ich die in meinen Nasen- und Mundraum gelangten

Moleküle, die sich von der Nahrung gelöst haben oder in der Luft gelöst sind. Mit geschlossenem Mund und geschlossener Nase rieche ich die mich umgebenden Düfte nicht. Im physischen Sinne ist es nicht wahr, wenn ich sage: «Ich kann dich nicht riechen». Ist es wahr, dass diese Kirschen besser schmecken, nur weil ich sie vom Baum des Nachbarn stibitzt habe?

Im *Tasten* registriere ich mit meiner Haut die Berührungen mit Materie, wie Körpern, Gegenständen oder auch der Luft. Ich registriere Oberflächenstrukturen, Formen, Weichheit und Härte, Druck, Wärme und Kälte. Können wir auch Feuchtigkeit tasten? Wenn ich im Gespräch meine Hände auf der Tischplatte liegen habe und behaupte: «Ich habe mich an dieses Thema herangetastet», so ist dieses kein physisches Tasten, sondern ein Denken und *Einfühlen*.

Mein Körper zeigt mir seine Empfindungen und Ausdrücke als Ziehen, Kribbeln, Spannung, Druck, Schmerz, Bewegung, Brennen, Wärme, Kälte, Kitzeln und feines Pulsieren. Bei einer wahren *Körperempfindung* stelle ich den Ort der Empfindung im Körper fest. <Hunger> kann sowohl ein Körperausdruck als auch ein Ausdruck des bedürftigen Gemüts sein. Wenn ich sage, dass ich «mich schwer fühle» oder «erleichtert bin» (mein Gewicht hat sich nicht verändert), dass ich <niedergeschlagen> oder <getroffen> bin (mein Körper hat keinen Schlag oder Stoß erhalten), dass mich «deine Worte gestern verletzt haben» (die Intensität deiner Stimme hat meinem Trommelfell nicht geschadet), ist dieses keine reine Körperempfindung, sondern mehr ein Gemisch aus Denken und *Fühlen*.

Es ist wahr, dass immer wieder in mir Gedanken sind. Wenn ich eine Lösung suche, mir etwas ausdenke, dann scheine ich die Gedanken selbst zu erschaffen. In anderen Momenten kommen Gedanken scheinbar «zu mir». Jetzt «kommt mir etwas in den Sinn» oder ich habe eine <Idee> oder empfangen <Inspiration>. Die meisten Gedanken haben die Form von Worten und Sätzen in der mir <tonlos> erscheinenden Stimme. Andere Gedanken haben die Form eines Bildes, Filmes oder, im vertieften Denken, auch die Form aller weiteren Sinne wie Geruch, Geschmack oder Tasteindruck. Wenn ich dein Antlitz vor meinem inneren Auge sehe oder deine Stimme in mir sprechen höre, dann ist es wahr, wenn ich sage: «Ich denke gerade an dich.» Wahr im Strom des Denkens ist das Hören und Sehen des Gedankes selbst. Probiere es aus: Finde einen ruhigen, geschützten Ort, schließe die Augen und sage zu deinem Verstand: «Bitte mache eine Pause von mindestens fünf Minuten.» Verweile jetzt ganz wach und bewusst und lausche in dich. Irgendwann kommt er, der erste, erneute Gedanke. Was sagt er? Ist es ein Bild, ein Satz oder ein Wort?

Wer die Gabe besitzt, aus dem Denken herauszutreten, seine eigenen Gedanken zu hören und zu sehen und damit auch der Stille des Denkens lauschen zu können, stellt in sich die wahren Empfindungen des Gemüts fest, diejenigen, die kein Denken, sondern ein reines *Fühlen* sind: Wir Menschen können Angst, Wut, Freude, Leid und Traurigkeit empfinden sowie die vielen möglichen Mischungen aus diesen fünf Elementargefühlen. Kummer und Zorn sind solche Mischungen. Auch Mut und Glück sind in erster Linie Gefühle.

Ebenso, wie unser Denken mitunter still ist, so tritt auch das Fühlen zuweilen zurück. Diese unsere tiefst-mögliche Empfindung nennen wir <Liebe>, denn nun sind wir durch unser offenes Gemüt mit unserem Selbst und damit auch viel näher mit unseren Mitmenschen verbunden. Umgangssprachlich verwenden wir das Wort <fühlen> in vielen Zusammenhängen, die nur selten ein reines Empfinden sind: «Ich fühle mich von dir im Stich gelassen, vernachlässigt, mich hier wie zu Hause, mich von dir angegriffen, mich betrogen, mich fehl am Platze, mich fit, mich in deiner Gegenwart klein, mich schwindelig, mich zu dir hingezogen, ...» All dieses Erleben ist neben dem Gefühlsausdruck vor allem ein Denken; manches umgangssprachliche <Fühlen> ist auch ein Tasten oder Körperempfinden, wie zum Beispiel: «Ich fühle den kalten Herbstwind über meinen Nacken streichen.»

Wer sich diesen ersten acht Strömen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, körperliches Empfinden, Fühlen und Denken über eine weite Zeit wach und aufrichtig wahrnehmend widmet, wird Eindrücke in sich finden, die keines dieser ersten Erleben sind: Jeder von uns *spürt* und nimmt mit diesem sechsten Sinn <Feinstoffliches> und Energetisches wahr. Wer in sich selbst all dieses eigene Erleben erforscht, wird sich des für sich selbst Wahren immer sicherer.



## Was wahr und die Wahrheit ist

Schritt fünf: Gedanken und ihre Inhalte

Wer dem Weg bis hierhin gefolgt ist, wer die Bedeutung des Wortes <wahr> im Sinne von <wahrnehmen> für sich angenommen hat, siehe Schritt eins, wer <Wahrheit> als das gleichsam Wahrnehmen einer <Heit> von Wesen sieht, siehe Schritt zwei, und wer im Schritt vier das eigene Erleben erforscht hat und damit die ersten neun *Ströme des Erlebens*: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, körperliches Empfinden, Fühlen, Spüren und Denken in sich wahrhaftig erlebt und diese im eigenen Wahrnehmen differenzieren kann, dem und der ist es viel leichter, die Aussagen 51 bis 90 für und in sich selbst als wahr und unwahr zu erkennen. Welche dieser Aussagen beruht auf einem wirklichen inneren Erleben und was für ein Erleben in welchem der Ströme ist es?

«Mir geht es gut (51)» drückt den hohen Stand meiner Stimmung aus. Jeder von uns hat in nahezu jedem Moment eine *Stimmung*. Obwohl dieses Erleben für uns von wesentlicher Bedeutung ist, ist <Stimmung> eines der Worte, dessen Bedeutung und Gehalt von der Psychologie noch nicht eindeutig geklärt ist, siehe auch Schritt drei. Dabei erlebt jeder wachbewusste Mensch in sich eine Stimmung, die mitunter <hoch>, mitunter <mittel> und zuweilen auch <tief> ist. Sie ist der Anteil von Freude oder Leid im Gefühlsgemisch.

Die *Zeit* ist eines der großen *Mysterien* des Menschseins. Wir scheinen «in der Zeit zu leben» und nur in Momenten des vollen *Gewahrseins* aus ihr herauszutreten. Zugleich bewegt sich jedoch die Welt weiter und jede Bewegung wie auch Entwicklung beinhaltet Zeit. Für uns ist Zeit vor allem in der Betrachtung von Bewegung und Änderung wahrnehmbar. Hätten wir kein Gedächtnis und würden allein im Moment leben, gäbe es keine Zeit und unser Leben wäre ein einziger Augenblick. Die Zeit selbst ist nicht wahrnehmbar; sie findet sich in den neun Strömen allein im Denken, denn ich kann Zeit weder sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, spüren, körperlich empfinden noch ist sie ein Gefühl. «Ich habe zu wenig Zeit (52)» ist damit weder wahr noch logisch, denn ich habe dieselbe Zeit in jedem Moment. Wahr ist zum Beispiel: «Ich bin mit dir in zwölf Minuten verabredet und im Moment noch über dreißig Kilometer weit entfernt.»

Die Aussagen 53, 54, 56, 57, 58 (und weitere) sind ebenso nicht wahrnehmbar im Sinne des für mich <Wahren>, siehe Schritt eins. Ich kann in mir *Liebe* empfinden und das Getränk vor mir sehen und seine Hülle tasten, doch die Verknüpfung meines Gemütsausdrucks mit diesem Gegenstand ist eine rein gedankliche (53). Im ganzheitlichen Sinne taste ich <das Leben> in jedem Moment mit den Tastzellen meiner Hände; was jedoch hinter Aussage 54 steht, ist die veränderliche Verbundenheit mit meinem vollständigen Erleben: Je mehr ich «in Gedanken» bin, desto weniger nehme ich die anderen Eindrücke und Ströme meines Erlebens wahr. Gleichzeitig beeinflussen mich Gefühle, Körperempfindungen, Sinneseindrücke und Gespürtes dennoch – für die und den, der seine Aufmerksamkeit überwiegend im Denken hält, geschieht dieses nun <unterbewusst>. Je offener wir sind, je mehr wir alle Eindrücke bewusst erleben, desto mehr sind wir mit dem Erleben und damit auch mit dem Leben <verbunden> und «halten unser Leben selbst in den Händen».

*Unruhe* ist zumeist ein zusammengesetztes Erleben: ein Körperzustand, ein Anteil von Angst im Gefühlsgemisch, Gedanken, die sich mit einem möglich bevorstehenden Geschehen beschäftigen und auch ein gespürter Eindruck. Im Spüren nehmen wir die inneren Zustände eines Mitmenschen wahr, von daher ist Aussage 55 dann wahr und wirklich, wenn es nicht meine eigene Unruhe ist, die ich im Moment erlebe.

*Kausalität* (Aussage 9, 16, 28, 45, 56, 58, 66, 69, 73, 75 und 86) ist von keinem der Sinne wahrnehmbar und allein im Denken zu finden. Ich erlebe das Gefühl von Wut in mir (56), doch wer hat es mir <gemacht>? Kann ein anderer Mensch wirklich Gefühle in mir herstellen, seine Gefühle in mich hineinbringen? Ich spüre die Wut des anderen, das ist wahr. Doch nimmt jetzt mein Gefühl sogleich ebenso Wut an, nur weil mein Mitmensch dieses empfindet?

Alles *Müssen* und *Sollen* ist ein Gedanke und der Ausdruck eines fremden oder des eigenen Willens. Das Kind hört die Worte des Vaters und spürt seinen Willen, doch in seinem eigenen Erleben ist es nicht wahr im Sinne des Wahrnehmens, dass es nun die Zähne putzen < muss >. Möglicherweise erlebt es < Konsequenzen > aus seinem eigenen < Nicht-Handeln >, doch was im Leben ist eine Konsequenz und was der fortschreitende Fluss allen Geschehens?

Zur Zeit beginnen wir Menschen der westlichen Welt uns im breiten Maße des inneren Erlebens und all seiner Zusammenhänge zu widmen. Und doch stehen wir erst am Beginn dieser Erforschung. Erst, wenn wir sicher aus unserem Denken heraustreten können, wenn wir wirklich fühlen, spüren und unseren Körper empfinden können, wird sich all dieses innere Erleben wahr und wirklich zeigen. Zur Zeit ist vieles von uns < Festgestellte > mehr der *Inhalt eines Gedankens* und nicht eine wahrgenommene Wirklichkeit. In der Betrachtung meines Erlebens ist es wahr, dass ich diesen und jeden Gedanken < habe >. Ich höre oder sehe ihn in meinem Innern. Ebenso kann ich Gedanken in mir sprechen und damit erzeugen: « Mir geht es gut », « Du bist in meinem Herzen », « Ich habe keine Angst ». Ich kann jeden beliebigen Satz denken. Doch nur, weil dieser Gedanke jetzt in mir ist, bedeutet es nicht, dass die Aussage des Gedankens wahr ist. Prüfe es selbst: Auch, wenn dein Gefühl überwiegend Leid zeigt, kannst du denken, dass es dir gut geht. Auch, wenn du zu einem Menschen vor dir keinerlei Verbindung hast, kannst du zu ihm oder ihr sagen, dass sie in deinem Herzen ist. Auch, wenn dein Gefühl Angst zeigt und dein Körper sogar zittert, kannst du denken, dass du keine Angst hast. Im Denken sind wir frei.

*Der Gedanke ist wirklich in mir. Der Inhalt des Gedankens ist nicht unbedingt wahr.*

Der Inhalt eines Gedankens ist wahr im Sinne des Wahrnehmens, siehe Schritt eins, wenn er ein wahrhaftiges Erleben der Sinne, des Körpers, des Fühlens oder Spürens von mir selbst oder eines anderen Menschen beschreibt. « Die Stoßdämpfer sind abgenutzt » ist wahr, wenn ich die Unebenheiten der Straße als Schläge durch die Karosserie taste. « Ich habe Hunger » ist wahr, wenn ich ein deines Drücken in meinem oberen Bauch empfinde und dort zuweilen auch ein Grummeln höre. Aussage 78 ist hier und heute wahr, denn ich habe es x-mal versucht und immer die Latte von ihren Ständern gerissen. Ich könnte jedoch fortan den Hochsprung trainieren; möglicherweise wird dann diese Aussage in einiger Zeit nicht mehr wahr sein.

Vieles heute in unserer Gesellschaft Verbreitete ist ein reines Konzept. Beispiele hierfür sind die Aussagen 31, 66 und 76. Vieles sprechen wir aus unserem Denken heraus und benennen es als < wahr >, wenn das Gesehene oder Gehörte sich in unsere angelegten Gedankenstrukturen einfügt. So bewerten wir zum Beispiel jemanden oder etwas als < schön >, wenn sich eine Form oder ein Bild in uns mit dem Urteil des Schönseins eingepägt hat. Schönheit ist jedoch vor allem eine spürbare Ausstrahlung, die jeder Mensch, der mit sich selbst in Liebe verbunden ist, aussendet.



## Was wahr und die Wahrheit ist

Schritt sechs: Was < wahr >, < richtig > und < logisch > bedeutet

< Wahr > ist ein Wort unserer Sprache, das wir seit mehr als hundert Generationen formen und an unsere Kinder und Enkel weitergeben. Unsere Sprache hilft uns, zu Klarheit und Verbundenheit zu gelangen. Je klarer wir zu unseren Kindern sprechen, desto mehr Verständnis und Halt erlangen sie auf ihrem Weg.

So kann ich sagen: « Nur einmal am Nachmittag, gebe ich dir etwas Zuckerhaltiges zum Essen, denn Zucker schwächt deine körperlichen und seelischen Kräfte. Das ist wahr. » Ich könnte auch enden: « Das ist richtig. » Oder: « Das ist logisch. » Oder: « Das ist gut so. »

Jedes Wort hat für uns seine eigene Bedeutung. Meinem Kind möchte ich keine Konzepte in seinen Verstand legen, sondern es an meinem Erleben und dem der Menschen um mich teil-

haben lassen. Das, was ich sage, habe ich an mir selbst und auch mit anderen Menschen erfahren. Deshalb wähle ich das Wort <wahr>, da es mit meinem Wahrnehmen verbunden ist. Die Worte <richtig> und <Richtung> sind eine Wortgruppe. Im meinem Denken habe ich jetzt ein Ziel, an dem ich willentlich festhalte und mein Verstand sucht Wege zu diesem Ziel. Wenn er einen Weg findet, der in die Richtung des Zieles führt, «ist es richtig» für mich. <Logisch> sind Betrachtung, die vollständig innerhalb des Denkens liegen. Logik<sup>1</sup> findet sich nicht in unseren Sinnen, nicht im Körper, Fühlen und Spüren. Wenn Maria 24 Jahre alt ist und sie doppelt so alt ist, wie ihre Schwester Anna war, als Maria so alt war, wie Anna jetzt ist, dann ist Anna 18 Jahre alt. Das ist logisch. Es ist nicht <wahr>, denn diese beiden Schwestern gibt es nur in meinem Denken. Es ist <richtig>, wenn mir jemand diese Aufgabe gestellt hat und ich ihr Lösen als Ziel für mich angenommen habe.

Seit zwei Generationen leben wir in Umständen, die es in den Hunderten von Generationen zuvor nicht gab: Niemals zuvor gelangten so viele Eindrücke von fremden Erleben, Aussagen und Bildern zu uns nach Hause und in unsere privateste Sphäre. Die <richtige> Bedeutung für die Worte <wahr> und <Wahrheit> zu finden, sollte von daher zum Ziel haben, uns selbst im Informationszeitalter nicht zu verlieren. Leider ist es wahr, dass viele Menschen heute kaum noch von innen heraus wissen, was wahr und unwahr, gut und schlecht, richtig und falsch, stimmig und unstimmig für sie ist. Frage deine Mitmenschen...



## Was wahr und die Wahrheit ist

letzter Schritt: Die mystische Wahrheit

Für jeden von uns ist das <wahr>, was wir wahrnehmen – das <Wahre> ist das individuell Wahrgenommene, siehe Schritt eins. Wahrheit ist das von uns allen gleichsam Wahrgenommene, siehe Schritt zwei.

Bist du einverstanden? Oder ernüchtert, enttäuscht oder anderer Meinung?

Viele ahnen, dass Wahrheit etwas Großartiges ist, etwas, für das es sich zu leben und sterben lohnt, das größte mystische Geheimnis des Menschseins.

So ist es auch. Sie ist weit mehr als das gemeinsame Tasten von kaltem Wasser mit unseren Füßen oder gemeinsame Betrachten einer gelben Frucht. Im Wachsen des Bewusstseins wächst immer auch gleichzeitig die Verbundenheit mit allen Menschen und Wesen zu einer <Heit>. Aus dem für mich Wahren wächst so <Gewahrsein>, das Erleben eines selbstverwirklichten Menschen. Wahrheit ist unser gemeinsames Gewahrsein, alles, was wir als eines erleben und damit das Leben selbst.

### zum Weiterlesen

- 1 Christoph Steinbach und Jaipur: *jahna – das Buch der Menschen*. Geschichten und Texte zum heute vollständigen menschlichen Erleben. Die zehn Ströme unseres Erlebens. Die Liste der tausend Worte unseres Erlebens. Die Mischungen aus den fünf elementaren Gefühlen, die Formen des Denkens und der sechste Sinn des Spürens. Eine Reise in unser wahrnehmendes Bewusstsein. jahna Verlag, Überlingen, 2014, [www.dasbuchdermenschen.de](http://www.dasbuchdermenschen.de)
- 2 *Hallo Leben!* Ein inneres Gespräch. [bewusstsein.jahna.de/jahnaprojekt/](http://bewusstsein.jahna.de/jahnaprojekt/)
- 3 *Bewusst sein*. Jeder von uns hat eines, doch was ist es und was tut es? Unser Bewusstsein. Was hätten wir davon, wenn wir uns unseres inneren Erlebens bewusst wären? Zehn Tipps für ein weites, offenes Bewusstsein. [www.bewusst.eu](http://www.bewusst.eu)
- 4 *Leben im Gewahrsein*. Der weite Zustand des wahren Seins. Erleben, was ist. Sich selbst finden. [www.gewahrsein.jetzt](http://www.gewahrsein.jetzt)

---

1. griechisch *logos* «Vernunft, Wort, Reden»

- 5 *Das Ende des Leidens*. Eine Hinwendung zum eigenen Empfinden. Leid und Leiden ist nicht dasselbe.  
[www.leid.org](http://www.leid.org), [www.leiden.jetzt](http://www.leiden.jetzt)
- 6 *jnana-Yoga, der Pfad der Erkenntnis*, die eigenen Gedanken in die Hände nehmen. Aufgabe und Vision des Verstandes. Fühlen und Denken in Einklang bringen. Das befreite Denken. Der erfüllte karma-, hatha-, bhakti- und jnana-Yogi – unsere vier möglichen Zentrierungen. [www.jnana-yoga.de](http://www.jnana-yoga.de)
- 7 *Unser wandelndes Gemüt, Spüren, Geister und die vierte Dimension*, ein Artikel zum Film *Interstellar* und Aufbruch in die fünfte Dimension. Eine Reise durch die Kulturen in eine höhere Ebene unseres Daseins.  
[www.dimensionen.jetzt](http://www.dimensionen.jetzt)
- 8 *Wer bin ich?* Bin ich der Körper? Bin ich Bewusstsein? [www.ichbin.org](http://www.ichbin.org)
- 9 *Ich selbst – wer ist das?* [www.dasselbst.org](http://www.dasselbst.org)

Teil des **jahnna**  **Projekts**

Ein offener Weg zu innerem Frieden und Gewahrsein. Eine Initiative zum gemeinsamen Erforschen unseres Erlebens. Ein Aufruf zu mehr Mut und Liebe im täglichen Tun und Sein.  
-> [www.jahnna.de](http://www.jahnna.de)

*Kraft, Liebe und Licht auf deinem Weg!*