Samyama
Integrale Yogameditation

Einführungsvortrag von
Helga Simon-Wagenbach
am 9.10.2026
im Benediktushof

Spürbewusstsein

Die Bedeutung und die notwendige Kultivierung (Pflege) des Spürbewusstseins (Empfindungsfähigkeit) beruht auf der Tatsache, dass der Mensch zwar ein weitgehend geordnetes, aus verschiedenen, Strukturen und vernetzten Wirkebenen bestehendes System ist. Er ist aber gleichzeitig auch auf allen Ebenen offen für neue, verändernde Impulse, die sich positiv oder negativ auf das Ganze auswirken können. Das alles ist uns aber meistens nicht bewusst.

BEWUSSTWERDUNG durch verfeinerte Wahrnehmung (Spürbewusstsein) **IST HIER DER WEG** zur Ganzheit, in die Mitte. Nur durch ein fein aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel von energetischen, körperlichen und geistigen Prozessen, und von zielgerichteten, Verhaltensweisen (Handlungen, auch Übungen) kann das ungestörte Fließen von Energie und Bewusstsein auf allen menschlichen Ebenen (Kosa) immer wieder aufs Neue, von Augenblick zu Augenblick entstehen und nachhaltig aufrecht erhalten, werden.- durch Entfaltung des **SPÜRBEWUSSTSEINS**

Veränderungen im Gesamtsystem können oft spontan durch einen bewusst gesetzten Impuls geschehen. Wir spüren es oft kaum. Diese Impulse sind energetische **INFORMATIONEN**, die eine „antwortende“ Wirkung auslösen. Sie integrieren sich in Energie und Bewusstsein eines Menschen prozessartig durch bewusste Wiederholungen der verändernden Impulse zu einer labilen Balance bis hin zu Verbundenheits- und Einheitserfahrungen.

Samyama
Integrale Yogameditation

Einführungsvortrag von Helga Simon-Wagenbach am 9.10.2026 im Benediktushof

Der wissenschaftliche Begriff für diese labile Balance, die durch ein **FLIESSGLEICHGEWICHT** im Menschen entsteht, ist die **HOMÖOSTASE**.

Um das feine, ungestörte Fließen der Energie in uns, das **FLIESGLEICHGEWICHT,** zu ermöglichen, ihm eine Ausrichtung zu geben und es zu stabilisieren, bedarf es der Fähigkeit des **SPÜRENS**, des **EMPFINDENS**, des **SPÜRBEWUSSTSEINS**.
SPÜRBEWUSSTSEIN ist gekennzeichnet von vollkommener **PRÄSENZ**; d.h. absolute **GEGENWÄRTIGKEIT, GEWAHRSEIN; SPÜRENDE ACHTSAMKEIT** in jedem Augenblick; im **JETZT** von dem, was **IST**, im Körper, im Atem, im Geist, in jeder Situation. Im Zustand des reinen Gewahrseins ist man sich auch bewusst, inwieweit das eigene Spürbewusstsein in bestimmten Situationen eingeschaltet ist.
Beispiel:
Ich nehme wahr, dass ich spüre, was andere Menschen fühlen.

Während das Ego (Denkbewusstsein) ständig darauf bedacht ist, immer einen angenehmen Zustand krampfhaft festzuhalten oder wieder herzustellen, ist das **ENTWICKELTE SPÜRBEWUSSTSEIN** stabil, besonders durch die Einübung von **GEWAHRSEINSÜBUNGEN** und zwar ohne ego-gesteuerte Zielsetzung, um im Hier und Jetzt zu sein und zu bleiben. Es ist unabhängig und frei von der Situation und der Wunschvorstellung. Das Fließgleichgewicht wird nicht unterbrochen, auch wenn die bisherige Fließrichtung, je nach Notwendigkeit, durch den Impuls sich verändert.
Ziel ist immer die bewusste und energetische **MITTE.**