



Das andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich

Rajan Sankaran

 **Download**

 **Online Lesen**

Das andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich Rajan Sankaran

 [Download](#) Das andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich ...pdf

 [Read Online](#) Das andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich ...pdf

Das andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich

Rajan Sankaran

Das andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich Rajan Sankaran

Downloaden und kostenlos lesen Das andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich Rajan Sankaran

450 Seiten

Kurzbeschreibung

Was macht uns alle zu dem, was wir sind?

Was lässt jeden von uns auf seine ganz eigene Weise fühlen, wahrnehmen, erleben und handeln?

Wo hat der Stress in Ihrem Leben wirklich seine Ursache?

Mit diesen Fragen hat sich der angesehene Arzt Dr. Rajan Sankaran die letzten dreißig Jahre in seiner Praxis beschäftigt, und ihm sind dabei ein paar interessante Entdeckungen gelungen.

So fand er heraus, dass Stress nicht durch die äußeren Gegebenheiten entsteht, sondern durch unsere Wahrnehmung dieser Gegebenheiten, denn in der Tiefe unserer Erfahrungswelt sind wir nicht von unserer Realitätswahrnehmung, sondern von einer durchgängigen Kernempfindung bestimmt.

Das Besondere an dieser Kernempfindung liegt in dem Umstand, dass sie nicht allein in der Menschenwelt vorkommt, sondern irgendeinem Wesen oder einer Substanz aus einem der drei Naturreiche entspricht. Es ist beinahe so, als würde in jedem von uns ein bestimmtes Tier oder eine Pflanze, ein Mineral leben und unsere gesamte Lebenserfahrung färben-wie ein anderes Lied, das uns ständig begleitet, unsere Persönlichkeit formt, unsere Lebensmuster bestimmt und schließlich auch das ist, was unseren Stress auslöst.

Hier legt Dr. Sankaran dar, was er in Jahrzehnten des Umgangs mit seinen Patienten über das andere Lied in jedem von uns gelernt hat. Dadurch bekommen seine Leser die Möglichkeit, ihr eigenes anderes Lied bewusst wahrzunehmen und sich von seinem Einfluss zu befreien.

Der Herausgeber schreibt:

Stress kommt nicht von außen, sondern entsteht durch unsere Reaktion auf die äußere Realität. Und wir erleben die Realität sehr unterschiedlich, jeder auf seine ganz eigene Art. Wenn wir unsere Stress-Erfahrung bis in die Tiefe ausloten, durchqueren wir mehrere Erfahrungsebenen, bis wir schließlich auf ein Grundmuster stoßen, das unabhängig von den wechselnden Umständen und Situationen des Lebens unsere gesamte Erfahrung prägt.

Dieses Muster zeigt sich als eine durchgängige Grundempfindung, die ebenso körperlicher wie geistig-seelischer Natur ist und darüber hinaus einen deutlichen Bezug zu einem der drei Naturreiche - Pflanzenreich, Tierreich oder Mineralreich - aufweist. Das bedeutet, dass neben unserem menschlichen Lied noch ein anderes in jedem von uns tönt, Und dieses andere Lied färbt und gestaltet unsere Gefühle, Träume und ehrgeizigen Vorhaben, unsere Arbeit, unsere Beziehungen und sogar unsere Lebensumstände. Wo es zu einer fixierten Grundhaltung geworden ist, kann es sich zuletzt auch als klinisch erfassbare Krankheit niederschlagen und bestimmt dann sogar, wie wir unser Kranksein erleben.

Genau da setzt die in diesem Buch vorgestellte Methode an. Rajan Sankaran entführt uns auf eine Entdeckungsreise in die Welt unserer tieferen Erfahrung, und auf diesem Weg gehen wir über die äußere Geschichte, über Situationen, körperlichen Schmerz und Gefühle hinaus, um die all dem gemeinsame Grundempfindung aufzuspüren, in der das Wesen von etwas Nicht-Menschlichem aus einem der drei Naturreiche mitschwingt das hier und da in unserem Ausdrucksverhalten und unserer Wortwahl aufscheint. Deshalb achten wir bei dieser Methode auf die Worte, die gebraucht werden, um etwa einen Schmerz zu

beschreiben (zum Beispiel als „kneifend“) oder eine Situation zu charakterisieren (zum Beispiel als „erstickende“ Beziehung); wir achten auf Handgesten, wie wir sie unbewusst machen, wenn wir über unsere Erfahrung sprechen, und beziehen sogar beiläufige Kritzeleien ein, wie wir sie in manchen Situationen zu Papier bringen. So wird nach und nach dieses andere Lied immer deutlicher hörbar, von dem unser Stress, unser Unwohlsein ausgeht und das so gut wie alles in unserem Leben bestimmt oder mitbestimmt.

Je deutlicher uns dieses andere Lied in uns bewusst wird, desto schwächer wird sein Einfluss auf uns. Nach und nach schütteln wir seine Herrschaft ab und gewinnen die Freiheit, im Jetzt zu leben.

Download and Read Online Das andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich Rajan Sankaran

#PI9GV8OHUAY

Lesen Sie Das andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich von Rajan Sankaran für online ebookDas andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich von Rajan Sankaran Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich von Rajan Sankaran Bücher online zu lesen.Online Das andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich von Rajan Sankaran ebook PDF herunterladenDas andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich von Rajan Sankaran DocDas andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich von Rajan Sankaran MobipocketDas andere Lied: Die Entdeckung des parallelen Ich von Rajan Sankaran EPub