

Der vierte Schritt weist darauf hin, **unsere Aufmerksamkeit, wo immer wir sind, und was immer wir auch tun, bewußt auch auf den 'Erfahrenden-in-uns'**

auszudehnen! Am Anfang kann dies ein wenig schwierig sein, denn wir sind so zu daran gewöhnt, unsere Aufmerksamkeit nur auf äußere Erfahrungen zu richten. Wenn wir etwas Schönes sehen, z.B. eine wunderschöne Blume, sind wir zumeist von der Ausstrahlung der Blume überwältigt und richten unsere Aufmerksamkeit nur auf sie. Auf diese Weise konzentrieren wir uns auf das äußere Objekt, das uns schön und angenehm oder häßlich und abstoßend erscheinen mag. Aber wir sind uns nicht des 'Erfahrenden-in-uns' bewußt, der die Schönheit oder Häßlichkeit **erlebt**.

Es ist ein **entscheidender Schritt zur Erkenntnis unserer wahren Natur und wirklicher Freiheit**, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf beide Aspekte richten. Das Nach-außen-orientiert-sein geschieht automatisch; aber es ist wichtig, sich daran zu erinnern, mit dem **'Erfahrenden-in-uns' in Kontakt zu bleiben**, der die Schönheit der Blume erlebt.

Diese Art des Wahrnehmens kann in jedem Lebensbereich angewandt werden. Wenn wir essen, ist es zum Beispiel möglich, mit 'demjenigen-in-uns' in Verbindung zu bleiben, der das Essen schmeckt, oder wenn wir jemandem zuhören, oder einer Musik lauschen, uns des 'Zuhörers-in-uns' bewußt zu werden, mit dem Zuhörer in Berührung zu kommen und auf diese Weise unsere Aufmerksamkeit auszudehnen. Es ist also möglich, in jeder Lebenssituation mit dem 'Erfahrenden-in-uns', der sich hinter jeder Erfahrung verbirgt, in Kontakt zu bleiben! Dieser vierte Schritt verhilft uns zu einer **ganzheitlichen Wahrnehmung**

QUELLE: <http://uma-akademie.de/pages/texte/neun-schritte.php>