



## 2.4.3 Die Situation im Alltagsbewusstsein

Wie schon erwähnt ist unser Alltagsbewusstsein ein Zustand, der zwischen dem Hier-und-Jetzt-Bewusstsein und einer Trance liegt. Ein großer Teil unserer Aufmerksamkeit ist in unserer inneren Gedanken- und Bilderwelt gebunden. Zudem sind wir uns dessen nicht bewusst. In diesem Zustand gehen wir durch den Tag und erledigen unsere Aufgaben.

### **Die innere Gedanken- und Bilderwelt**

In unserer inneren Gedanken- und Bilderwelt können wir die gespeicherten Erfahrungen und unser Wissen aufrufen und mit der gegenwärtigen Erfahrung vergleichen. Zudem sind wir in der Lage, neue Bilder und Filme zu konstruieren. All diese Dinge finden in diesem subjektiven inneren Raum statt.

Die Wirklichkeit ist jedoch im Hier und Jetzt. Zum einen in der physischen Umgebung und in unserem realen Körper. Aber auch in der realen geistigen Umgebung.

### **Die Alltagstrance**

Wenn wir tagträumen, ziehen wir unsere Aufmerksamkeit vollkommen von der Wirklichkeit ab. Wir unterhalten ein Geben und Empfangen mit unseren gespeicherten Erfahrungen und unseren Phantasien. Erwachen wir wieder ein Stück aus dem Tagtraum, dann nehmen wir wieder unseren Körper und unsere Umgebung wahr. Wir sind wieder da und wach. Jedoch liegt dieser Wachzustand zwischen 20% und 50%. Würden wir unsere Aufmerksamkeit 100% der Wirklichkeit im Hier und Jetzt schenken, wären wir erst dann richtig wach.

Trance bedeutet, dass die Grenze zwischen Wach- und Unterbewusstsein schwindet. Wenn wir uns der Trance nicht bewusst sind, dann können wir zwischen Wirklichkeit und den gespeicherten Informationen der Vergangenheit nicht unterscheiden. **Die Wirklichkeit schwimmt mit unseren Interpretationen, unserer Vergangenheit und unseren Phantasien zu einem undifferenzierbaren Brei.**

### **Der Versuch zu Erwachen**

In manchen Momenten in unserem Leben werden wir richtig wach. Beispielsweise in dem Moment, in dem wir um Haaresbreite einem tödlichen Unfall ausgewichen sind, oder in dem Moment, in dem wir vom 10-Meterbrett springen, oder auch in einem entspannten Moment im Urlaub, in dem uns der Anblick eines Sonnenuntergangs überwältigt und zu Tränen rührt.

Diese wachen Momente sind mehr oder weniger zufällig, ohne unsere eigene geistige Kraft entstanden. Versuchen wir hingegen, in der Meditation ohne äußere Hilfe wach zu sein, dann merken wir, dass uns die geistige Kraft dazu fehlt. Wir können ohne langes Training die innere Gedanken- und Bilderwelt nicht einfach loslassen und in das Hier und Jetzt gehen.

**Das primäre Problem ist nicht, dass wir denken oder visualisieren. Das Problem ist, dass wir zum einen uns dessen nicht bewusst sind und zum anderen, wir es**

**nicht stoppen können.**

## **Betrachten wir die Folgen von diesem Zustand**

Im folgenden Diagramm sehen wir das Wachbewusstsein und das Unterbewusstsein mit einer Grenzlinie. In der Mitte liegt das Herz, das Zentrum des Geistigen Gemüts. Die Punkte im unterbewussten Bereich deuten unsere gespeicherten positiven (Ringe) und negativen (schwarze Punkte) Erfahrungen an. Das entspricht weitgehend unserem physischen Gemüt.

Das Alltagsbewusstsein



Wenn wir im Alltagsbewusstsein etwas erleben, trifft dies auf unsere gespeicherten Erfahrungen und Konditionierungen im Physischen Gemüt im Unterbewussten. In Bruchteilen von Sekunden interpretieren wir das Erlebnis im Vergleich mit unserer Vergangenheit. Dies können wir nicht abstellen, da es außerhalb unseres Bewusstseins stattfindet. Wir nehmen die Welt sozusagen durch die Brille unserer Vergangenheit wahr.

Das Herz und das Geistige Gemüt werden unter normalen Umständen nicht erreicht.

Je tiefer wir uns in der Alltagstrance befinden, desto mehr Resonanz entsteht mit unserer Vergangenheit. Und desto weniger offen sind wir für die Resonanz in unserem Geistigen Gemüt und Herzen.

## **Das Antriggern negativer Erfahrungen**

Wenn wir negative Erfahrungen in uns tragen, die wir nicht verarbeitet haben, dann passiert Folgendes: Erleben wir etwas Ähnliches wie damals, dann wird die alte Erfahrung angetriggert. Es genügen oft schon Bruchstücke, die uns an die alte Erfahrung erinnern und einen Wiedererkennungseffekt erzeugen. Das Unbewusste ist hier sehr ungenau.

Ist eine negative Erfahrung angetriggert, dann werden die gespeicherten Gefühle aktiv. Zudem sind die Interpretationen, Schlussfolgerungen und Glaubenssätze präsent. Wir projizieren unbemerkt die alten Bilder in die Wirklichkeit. In der Regel sind wir uns dieser Vorgänge nicht bewusst und reagieren mehr auf das Konstrukt in uns, als auf die Wirklichkeit.

Je mehr wir uns in der unbewussten Alltagstrance befinden, desto anfälliger sind wir für dieses Phänomen.

## **Book traversal links for 2.4.3 Die Situation im Alltagsbewusstsein**

- [< 2.4.2 Das Unterbewusstsein und das Physische Gemüt](#)
- [Up](#)
- [2.4.4 Das Hier und Jetzt Bewusstsein >](#)