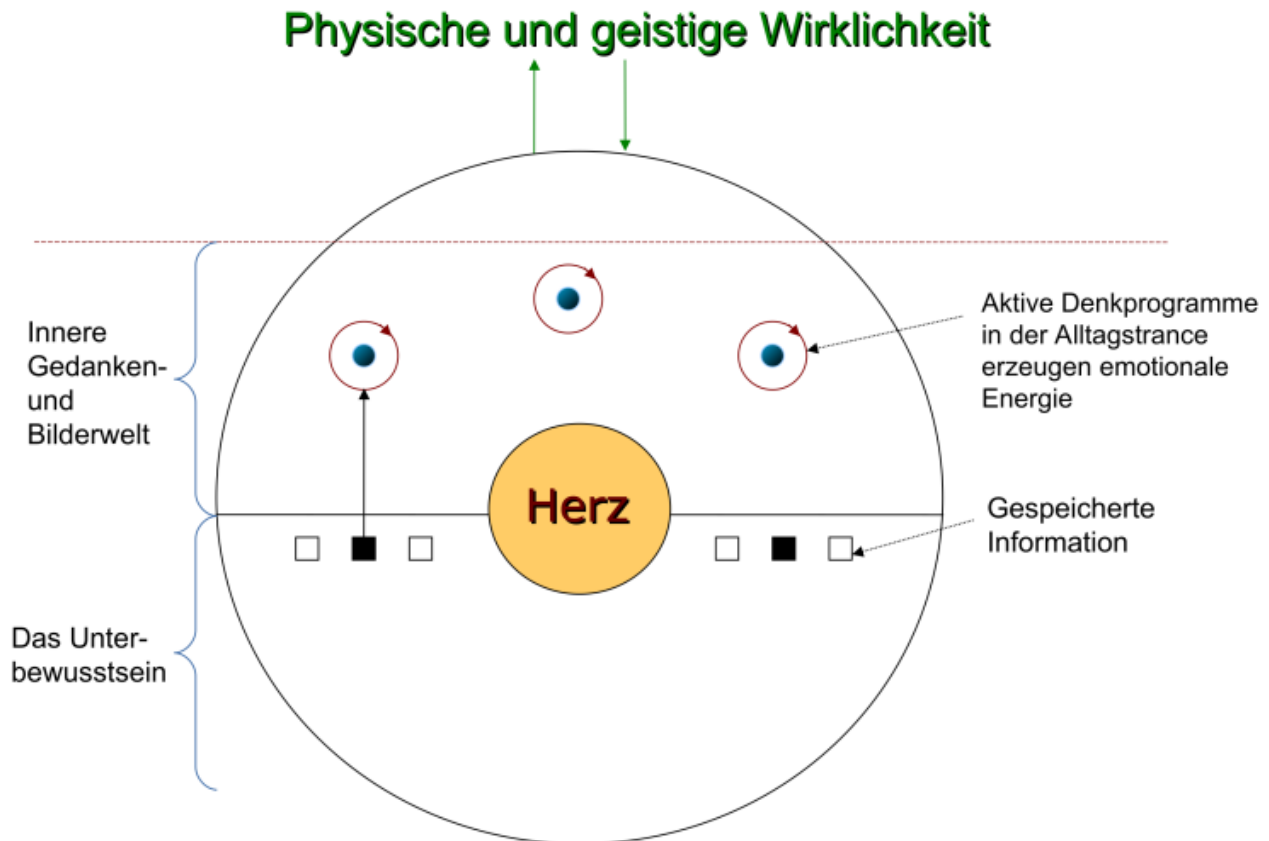




1.5. Prozess der Bewusstseinsentwicklung

Alltagsbewusstsein:



Dies ist ein Modell zu diesem Thema:

- Der große Kreis symbolisiert den Menschen bzw. sein Gemüt.
- Das Herz im Zentrum repräsentiert das spirituelle Selbst - hier finden wir den Zugang zu Gott.
- Die Quadrate stehen für im Unterbewusstsein gespeicherte Erfahrungen.
- Die Punkte mit den Kreisen symbolisieren Prozesse im Gemüt. Diese Prozesse umfassen stets Emotionen, Gedanken und innere Bilder. Dies sind die Dynamiken die in der Psychologie im Detail untersucht werden.
- Außerhalb des großen Kreises befindet sich die wahrnehmbare Wirklichkeit. Unsere Wahrnehmungen verbinden uns mit der Realität und verankern uns in ihr.

Wenn wir eine Weile meditieren, erkennen wir die Prozesse im Gemüt als Gedanken und innere Bilder.

Diese stehen zwischen unserem Bewusstsein und unserem Herzen. Dieses Phänomen tritt nicht nur während der Meditation auf, sondern begleitet uns in jedem Moment unseres Lebens.

Daher praktizieren Buddhisten Achtsamkeit den ganzen Tag hindurch.

Christliche Mystiker sprechen von Wachsamkeit. Konzeptuell liegt der Fokus christlicher Mönche stärker darauf, aufkommende Sünde im Gemüt frühzeitig zu erkennen und abzuwehren.

In der Praxis jedoch ist Wachsamkeit ohne Achtsamkeit in jedem Moment nicht möglich. Dadurch haben beide Ansätze letztlich denselben Effekt.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/372>