



## **2.4.4 Das Hier und Jetzt Bewusstsein**

Betrachten wir nun das Hier-und-Jetzt-Bewusstsein und seine Auswirkungen. Das Hier-und-Jetzt-Bewusstsein ist ein Bewusstseinszustand, den wir durch Meditation und Achtsamkeit erreichen können. Hier ist die volle Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.

### **Erfahrungen mit dem Hier-und-Jetzt-Bewusstsein**

Durch die Übung, z.B. der Zazen-Meditation und der konsequenten Achtsamkeit, verändert sich unser Bewusstseinszustand. Dabei halten wir die Aufmerksamkeit konsequent im Hier und Jetzt und folgen nicht dem automatischen Denken unseres Gehirns bzw. des Physischen Gemüts. Wir üben das reine Bewusstsein.

### **Das reine Bewusstsein**

Das reine Bewusstsein ist die Wahrnehmung ohne Interpretation und ohne die Vergleiche mit der Vergangenheit. Wir sehen beispielsweise einen orangen Porsche Carrera. Nein, wir sehen ein Gebilde mit glatter Oberfläche und abgerundeten Formen. Die Augen wissen nicht, dass diese Farbe orange heißt und was ein Auto ist. Sie wissen auch nicht, dass es von der Firma Porsche hergestellt wurde und dass das Modell Carrera heißt. Dies sind alles gespeicherte Informationen in unserem Gehirn.

Wenn wir bei der reinen Wahrnehmung bleiben, reduzieren wir den Fokus der inneren Gedankenwelt und bleiben im Hier und Jetzt.

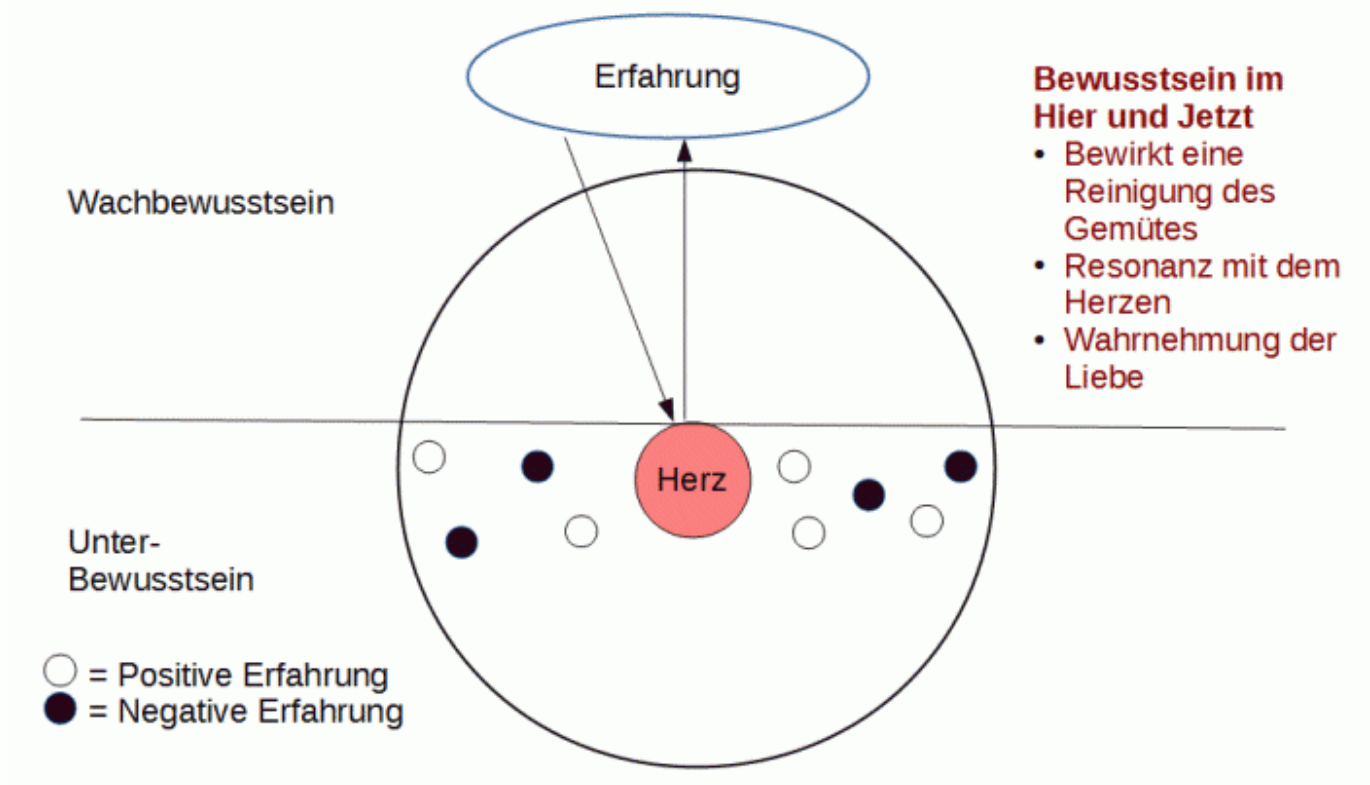
Dieses reine Bewusstsein ist die Tür durch die wir aus der Box unserer Vergangenheit aussteigen. Bildlich gesehen ist es, wie wenn man sich von einem Ast zum anderen schwingt. Anfangs halten wir uns am Ast der Vergangenheit des Physischen Gemüts fest und über das reine Bewusstsein können wir uns davon lösen und zum Ast des Geistigen Gemüts übergreifen und uns dort festhalten.

Es natürlich nicht das Ziel, immer im reinen Bewusstsein zu bleiben und nicht mehr zu denken. Es ist nur die Methode, auf die geistige Seite unseres Selbst überzugreifen und das Physische als Objekt zu beobachten. Sind wir im Geistigen gefestigt, können wir das Physische in den Dienst unseres bewussten Geistes stellen. Es wird uns dann beste Dienste erweisen.

### **Veränderungen im Hier-und-Jetzt-Bewusstsein**

Betrachten wir das folgende Diagramm im Vergleich zum vorhergehenden auf der Seite ["Die Situation im Alltagsbewusstsein"](#), dann wird deutlich, dass sich die Linie zwischen Wachbewusstsein und Unterbewusstsein nach unten verschoben hat. Die gespeicherten Erfahrungen stehen somit nicht mehr zwischen Herz und Bewusstsein. Das Erlebte im Hier und Jetzt erzeugt eine Resonanz im Herzen und nicht in negativen Erfahrungen.

## Das Hier und Jetzt Bewusstsein



Das Diagramm stellt bildlich die innere Veränderung dar, die man im Hier-und-Jetzt-Bewusstsein erleben kann. Von folgenden Erfahrungen wird berichtet:

- Die Wahrnehmungen aller Sinne wird intensiver, schärfer und räumlicher
- Ängste und negative Gefühle werden reduziert
- Positive Empfindungen werden intensiver
- Man kann die Liebe in noch so kleinen Dingen spüren
- Das Herz öffnet sich und ist viel öfter berührt
- Die Empfindsamkeit für geistige Atmosphäre erhöht sich

Durch diese Veränderung befreien wir, bildlich gesprochen, unser Geistiges Gemüt von dem schweren nassen Sack - unserem überdominanten Physischen Gemüt.

Es sei hier betont, dass das Physische Gemüt grundsätzlich nichts Negatives ist. Es hat sich jedoch durch die Abwesenheit unseres Geistigen Gemüts über alles ausgebreitet und verhindert das Erwachen des Geistigen Gemüts.

## Book traversal links for 2.4.4 Das Hier und Jetzt Bewusstsein

- [< 2.4.3 Die Situation im Alltagsbewusstsein](#)
- [Nach oben](#)
- [2.4.5 Bewusste Wahrnehmung >](#)