



2.4.5 Bewusste Wahrnehmung

Bewusste Wahrnehmung bedeutet, dass unsere Aufmerksamkeit bei unseren Sinnen ist. Wir sehen bewusst, was wir sehen, wir hören bewusst, was wir hören und wir fühlen bewusst, was wir fühlen. Mit "bewusst fühlen" ist zum einen der Tastsinn, zum anderen die inneren Empfindungen im Körper, sowie die Emotionen gemeint.

Durch die bewusste Wahrnehmung ziehen wir die Aufmerksamkeit von unserer inneren Gedankenwelt ab und lenken sie in die Wirklichkeit. Hier geht es zuerst um die Wahrnehmung der physischen Wirklichkeit. Das ist die Grundlage dafür, um später mit der realen geistigen Wirklichkeit in Kontakt zu kommen.

Gott ist in der Wirklichkeit

Ich möchte hier deutlich machen, dass die geistige Wirklichkeit nicht in der inneren Gedanken- und Bilderwelt liegt. Dies wird oft missinterpretiert. Die geistige Welt, die reale geistige Atmosphäre um uns herum und nicht zuletzt Gott befinden sich in der Wirklichkeit. Wir können zwar Phantasien über Gott haben und geistige Dinge kreieren, jedoch bleiben das Phantasien. Die geistige Realität existiert nur im Hier und Jetzt.

Hier wird von spirituellen Menschen oft eingewendet, dass wir mit dem Geist Zeit und Raum überschreiten können. Das ist richtig, jedoch ist es ein Trugschluss, dass wir in unserer Gedankenwelt beim Tagträumen real spirituelle Erfahrungen machen können.

Wirkliche Spiritualität beginnt mit dem Erwachen des Geistigen Gemüts, das sich von der Dominanz des Physischen befreit hat.

Die Übung der bewussten Wahrnehmung der physischen Realität, dient dazu, unser Bewusstsein wieder unter die eigene Kontrolle des Geistes zu bekommen.

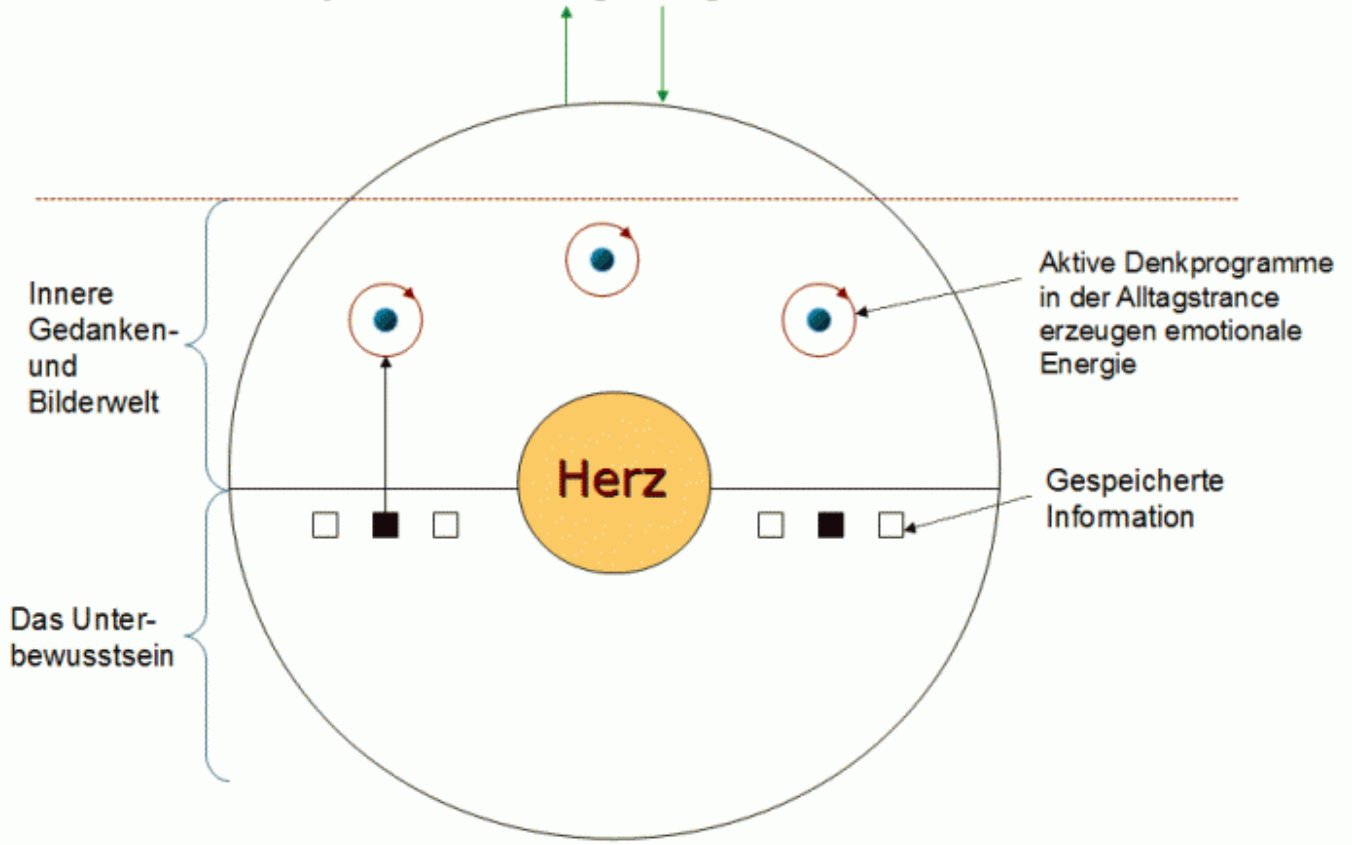
Die Veränderung durch bewusste Wahrnehmung

Wir betrachten im Folgenden die Veränderung noch einmal etwas detaillierter. Im folgenden Diagramm sehen wir die gespeicherten Informationen im Unterbewusstsein. Darüber ist der Bereich der inneren Gedanken- und Bilderwelt.

Beginnen wir bewusst oder unbewusst über etwas nachzudenken, dann werden die Denkprogramme aktiv. Gedanken erzeugen mehr oder weniger emotionale Energie. Ein Großteil der Aufmerksamkeit ist in der inneren Gedanken- und Bilderwelt gebunden.

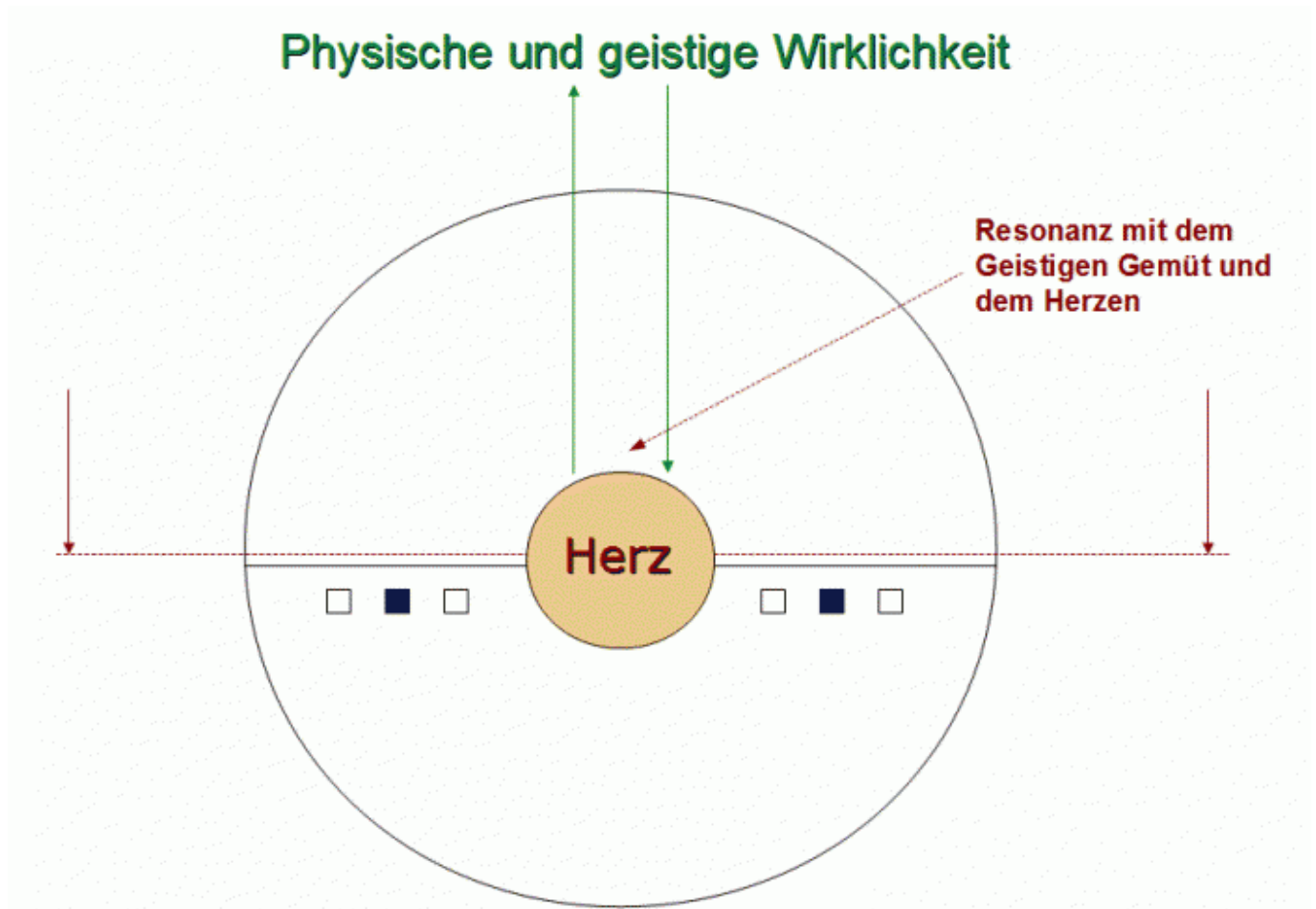
Situation im Alltagsbewusstsein

Physische und geistige Wirklichkeit



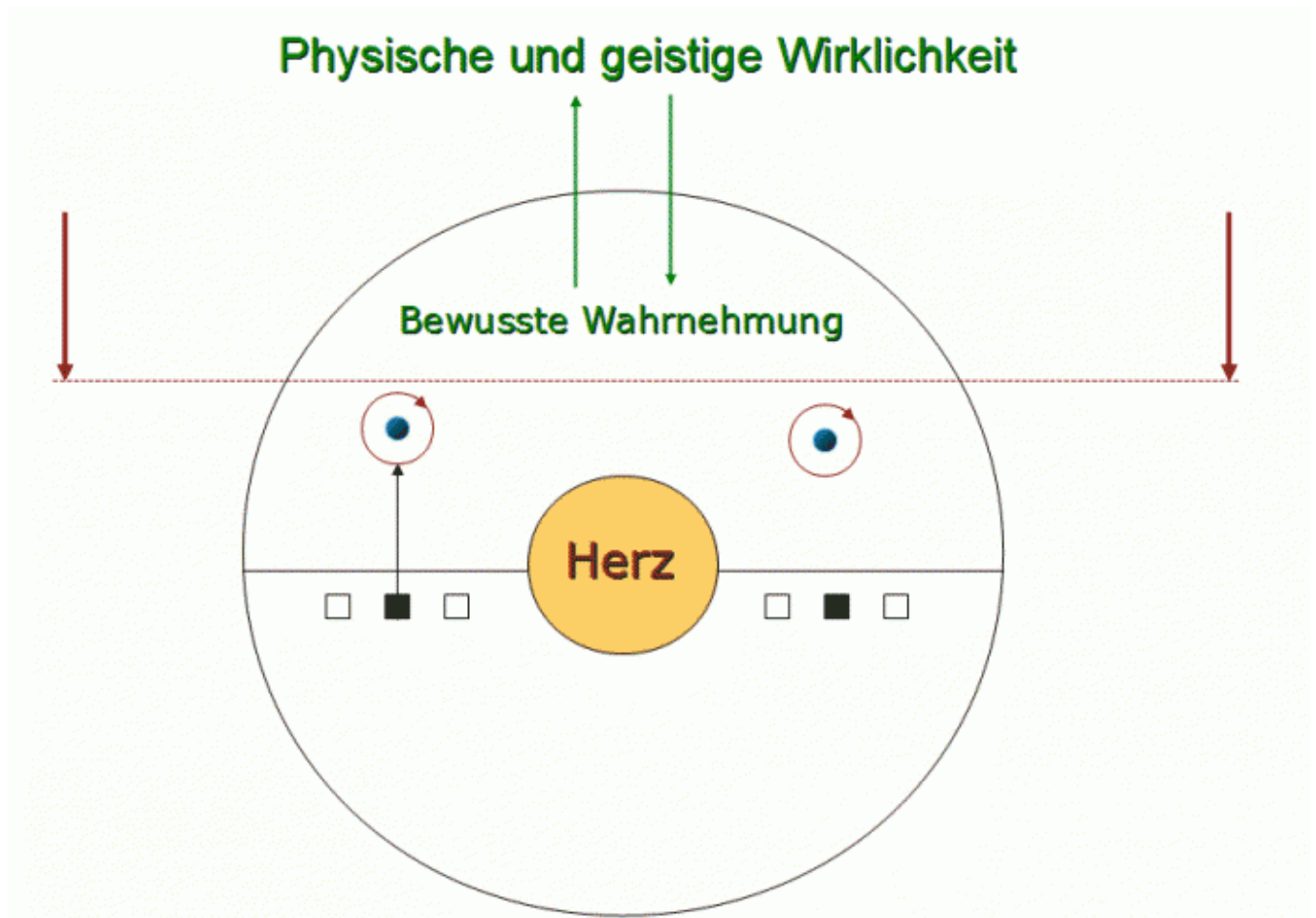
Im nächsten Diagramm ist der Zustand im Hier-und-Jetzt-Bewusstsein dargestellt. Hier ist die innere Gedanken- und Bilderwelt still. Das ist der Zustand der Stille, den wir durch Meditation und die Übung der Achtsamkeit erreichen können.

Situation im Hier-und-Jetzt-Bewusstsein



Im folgenden Diagramm sehen wir dargestellt, dass durch die bewusste Wahrnehmung die innere Gedanken- und Bilderwelt verkleinert wird. Dies geschieht nicht dadurch, dass man dagegen ankämpft, sondern indem man die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung lenkt. Dadurch, dass man sich voll und ganz in die Wahrnehmung hineinbegibt, reduziert sich die Aktivität in der Gedanken- und Bilderwelt.

Veränderung durch bewusste Wahrnehmung



Sinn der Übung der bewussten Wahrnehmung

Wie schon erwähnt, geht es nicht darum, dass wir nicht mehr denken und träumen. Das Ziel ist, dass wir wieder Herr über unseren Zustand werden und uns nicht von dem automatischen Denken unseres Physischen Gemüts bestimmen lassen. Durch die Übung der bewussten Wahrnehmung entwickeln wir eine geistige Kraft, die für die Verbesserung des Geist-Körper-Einheit Zustands nötig ist.

Wir können uns zwar durch äußere Aktionen und extreme Erfahrungen in einen wacheren Zustand bringen, jedoch ist das dann nicht aus eigener geistiger Kraft geschehen. Wenn wir uns in der Meditation still hinsetzen, werden wir mit unserer automatischen Gedanken- und Bilderwelt konfrontiert und können lernen, unsere Aufmerksamkeit aus eigener geistiger Kraft zu steuern. Dies ist eine der Übungen, die ich für die Arbeit an der Geist-Körper-Einheit empfehle.

Book traversal links for 2.4.5 Bewusste Wahrnehmung

- [< 2.4.4 Das Hier und Jetzt Bewusstsein](#)
- [Nach oben](#)
- [2.4.6 Liebevoller Achtsamkeit >](#)