

521b Übung: Strukturen des Bewusstseins wahrnehmen

Körperbild

Gehe nach innen mit dem Bewusstsein.

Spüre den Körper

- als Körperfeld oder
- einzelne Körperteile: wie fühlen sich z.B. deine Beine gerade an?
- wie spürst du deinen Körper als Ganzheit?
- wie spürst du die Körpergrenzen?

Leib

Gehe weiter zur Bewusstseinsstruktur des Leibes.

Gehe nach innen mit dem Bewusstsein

Nimm den Körper als ein Feld wahr

Nimm die Außengrenzen des Feldes wahr, so gut es geht.

Spüre, ob du die Energie des Feldes außerhalb des Körperfeldes wahrnimmst, die Energie, die den Körper wie eine weitere Haut umgibt.

Dieses Energiefeld kann sich in unterschiedlichen Bereichen etwas anders anfühlen, das Energiefeld kann eine Dicke haben, gefühlt wie von ein paar Millimetern bis 5 Zentimeter oder 10 Zentimeter .

Spüre die Verteilung und die Art der Energie, die du wahrnimmst.

Spüre beides: das Körperfeld und das Energiefeld um den Körper herum, und vielleicht verschmelzen beide Felder und nehmen auf diese Weise die Besonderheit der Bewusstseinsstruktur Leib an.

Persönlichkeit

Gehe nun zum Bewusstseinszustand der Persönlichkeit und nimm die besondere Struktur dieses Bewusstseinszustandes wahr.

Vielleicht kannst du eine **Dreiheit** unterscheiden, kannst ein „**Ich**“, eine **Beziehung** durch eine Bezogenheit, durch eine Emotion, durch ein Gefühl und etwas anderes, das **Objekt**, mit dem das Ich gerade in Beziehung ist

Nimm wahr, ob in dieser Bewusstseinsstruktur vielleicht **vermehrtes Denken** auftritt und dass ein **Bemühen** auftritt, eine Energie, die das Ganze in Gang hält.

Person

Wende dich jetzt der Bewusstseinsstruktur der Person zu, so gut es geht.

Die Person zeichnet sich dadurch aus, dass sie **offen** ist **für Seinsqualitäten**. Diese Offenheit selber ist durch die Individualität, durch den Duft der Individualität begrenzt.

In der Person erscheint dass **Ich nicht mehr so deutlich**, eher wie eine verblassende Erinnerung.

Sein

Dann wechsele, so gut es geht, in den Bewusstseinszustand des Seins, den du am deutlichsten dadurch erkennst, dass das **Ich nicht wahrnehmbar** ist, dass die

Bewusstseinsinhalte eine Qualität der **Grenzenlosigkeit** haben. Du kannst das Sein auch dadurch erkennen, dass es **zeitlos** ist, dass kein Gefühl von vergehender Zeit

existiert.