

522b Wechseln des Bewusstseinszustandes

In dieser Übung geht es darum, den **Zustand**, den Bewusstseinszustand, in dem du dich wahrnimmst, zu wechseln, **bewusst zu wechseln**.

Das geht nicht so einfach wie mit der Aufmerksamkeit. Deshalb zeige ich das jetzt, **demonstriere** das jetzt.

Beispiel

Ich bin jetzt gerade in einem Bewusstseinszustand, dass ich diese Übung diktiere. Dazu bin mit gerade auf den Inhalt konzentriert, mein Bewusstsein ist hierauf fixiert. Mir wird bewusst, dass ich mir Mühe gebe. Daran merke ich, dass die **Persönlichkeit** als Ebene des Selbst im Vordergrund ist.

Ich will jetzt den **Bewusstseinszustand verändern** und zwar **in den des Seins**.

Dazu richte ich die **Aufmerksamkeit nach innen** und spüre den Körper als Körperbild, von den Haarspitzen bis zu den Fußspitzen, spüre ein Feld um mich herum, das den Bewusstseinszustand des Leibes anzeigt, der Blick wird weich, die Körpergrenzen verschwimmen, das Ich ist nicht wahrnehmbar, was geschieht, geschieht, da ist so ein warmes Feld rundherum, und Offenheit für das, was geschieht, das heißt, was in den Bereich der Aufmerksamkeit kommt, was in den Bereich der Wahrnehmung kommt.

Dies ist eine Schilderung des Prozesses und ein Beispiel für einen Wechsel aus dem Bereich des Selbst als Persönlichkeit in den Bereich des Seins.

Jetzt bin „ich“ wieder „da“, zurück.

Da ist ein **Wechsel** vom Bewusstseinszustand des Seins in den Zustand der Persönlichkeit erfolgt, der **unbewusst** verlief. Dies ist die **Regel**, denn wegen der Vormacht der Persönlichkeit reicht schon eine kleine Gewohnheit aus, hier mein Wunsch die Übung weiter zu diktieren, zur Rückkehr in die Gewöhnlichkeit.

Übung

Du kannst mein **Beispiel** in den einzelnen Schritten **nachvollziehen**, die auch im Mindmap begrifflich dargelegt sind.

Setz dir ein eigenes Ziel, mach dir klar, woran du erkennst, in welchem Bewusstseinszustand zu jeweils „landest“, welchen Weg du gehst. Und hab **Geduld**, du machst es so gut es jeweils geht.