

## 523 Der Bewusstseinsstrom

Während des Tages kannst Du erleben, dass das Bewusstsein ganz viele unterschiedliche Inhalte aufnimmt, ohne dass du dir dessen bewusst sein musst, welche Inhalte das Bewusstsein aufnimmt und in welcher Struktur sich dein Bewusstsein befindet.

Den **Bewusstseinsstrom** kannst du vergleichen mit dem **Wandern der Wolken** am Himmel. Immer wieder sind die Wolken anders, haben eine unterschiedliche Form. Ebenso ist es mit dem Bewusstsein.

Wenn du das Bewusstsein als einen Strom wahrnimmst, kannst du ihn nur dann wahrnehmen, wenn du **bei Bewusstsein** bist.

Also zuerst bei Bewusstsein sein, dann das Bewusstsein wahrnehmen als Inhalte, d.h. als Formen, als Zustände, als Wechsel zwischen den Formen, zwischen den Inhalten, manchmal auch zwischen den Zuständen.

Hierzu habe ich eine **Übung** geschaffen, nämlich den Bewusstseinsstrom wahrzunehmen.

Normalerweise bist du **mit dem Bewusstseinsinhalten identifiziert**. Du erkennst deshalb ab und zu zwar einen Wechsel, wenn du etwa in anderer Stimmung bist, aber du nimmst nicht den Strom als solchen wahr.