



GEDANKEN ZUM BEWUSST-SEIN (1)

meine persönliche Seite zum Geleit

Die letzten beiden Ausgaben der LICHT-BLICHE (LB-19 und LB-20) waren dem Thema **VERGÄNGLICHKEIT** gewidmet. Wir haben erkannt, dass die Identifikation mit dem weltlichen Glück (Gesundheit, Erfolg, Beziehungen, ...) mit der Identifikation mit der Körperlichkeit einhergeht. Beides ist untrennbar mit der Vergänglichkeit verbunden.

Somit ist es eine Frage „Welchen Geistes Kind bin ich?“ wie wir unser Verständnis und unsere Gefühle in Bezug auf den Tod erleben. Oder anders formuliert: „Wie nutze ich meinen Geist (Spirit / Dämon)?“ ... **und dies ist eine Frage von BEWUSSTSEIN.**

In diesen und in den 2 folgenden LICHT-BLICKEN werde ich dieses Thema beleuchten.

Harald, es gibt doch unzählige Autoren / Trainer / Coaches / Philosophen, die sich diesem Thema gewidmet haben

... ja, seit 2.500 Jahren gibt es Aufzeichnungen dazu - quer durch alle Kulturkreise und Epochen - haben sich kluge, auch weise und weniger weise Köpfe damit befasst, dazu Bücher und Beiträge geschrieben, die ganze Bibliotheken füllen ...

... und was willst du jetzt dazu beitragen, noch dazu wo die Erklärungen rund um das Bewusstsein teilweise widersprüchlich sind und mit einem Begriffswirrwarr einhergehen ...

... ja dessen bin ich mir bewusst, und gerade deshalb finde ich dieses Thema so spannend und für mich reizvoll mich ihm zuzuwenden ...

... überforderst du dich damit nicht ? Und somit auch mich als Leser ...

... nein, das glaube ich nicht ... es mein Anspruch und somit das Reizvolle daran, den Leser - also dich - zu unterstützen, dir selbst eine gute Antwort geben zu können, was für dich und in deinem Verständnis dazu hilfreich ist.

Mein Ziel ist, eine einfache und klare Hinführung und zugleich eine bereichernde Öffnung zu diesem Thema anzubieten ...

... du meinst, dass ich mich einfach darauf einlasse, mit Offenheit deine Gedanken nachzuvollziehen und daraus der eine oder andere mich bereichernde Impuls entsteht ...

ja genau ...

... und wie hast du das vor ?



- Das Bild hier links ist mit seinen Regenbogenfarben mein Symbol für Bewusstsein und wird uns durch die nächsten Ausgaben in vielen Facetten begleiten.
- **Den Prolog** dieser Ausgabe bildet die Brücke vom vorigen Thema „VERGÄNGLICHKEIT“ zum aktuellen, dem „BEWUSST-SEIN“, und **ist eine geträumte Weisheitsgeschichte.**
- Anschliessend - gleichsam zum Aufwärmen in dieses Thema - findest du eine Hinführung zur Begrifflichkeit, was Bewusstsein sein könnte. Ich gebe Definitionen, die ich in weiterer Folge, im Sinne von Klarheit schaffen, verwende.
- **Den Abschluss** bildet eine Weisheitsgeschichte mit blühender Umrandung mit der Einladung ihren tieferen Sinn zu erkennen.

In den nächsten Ausgaben werde ich weitere Aspekte zum BEWUSST-SEIN mit Geschichten und Zitaten von Weisen beleuchten und mich dem Geist und der Essenz annähern um letztlich beim SEIN anzukommen.

Ich lade dich ein, auf meine Gedanken, Zitaten und Geschichten zu diesem Thema unvoreingenommen zuzugehen.

Je nach deiner Lebenssituation und Einstellung können es für dich Impulse sein, welche dir dein ganz persönliches Verständnis bestätigen, aber auch Anregung sein deine bisherigen Sichtweisen zu bereichern und dein Bewusstsein auszudehnen.

Es freut mich, wenn du deine Erfahrung mit mir und / oder anderen teilen magst.

Herzlichst und in Verbundenheit

Harald

PROLOG ZUM BEWUSST-SEIN

VON DER VERGÄNGLICHKEIT ZUM BEWUSSTSEIN DARÜBER



Eine geträumte **WEISHEITSGESCHICHTE** bringt 3 Fragen

„DIE EINTAGSFLIEGE UND DER BAUM“

Haris wacht morgens an einem warmen Sommertag auf und beginnt noch ganz verträumt seine Atemübungen. Dies alleine wäre nichts Besonderes, dies macht Haris fast jeden Tag, weil es ihm wohl tut und hilft, gut in den Tag zu finden. Heute kreist immer wieder eine Fliege um seinen Kopf und er muss sich konzentrieren um gedanklich und gefühlsmässig mit seiner Aufmerksamkeit beim Atem zu bleiben ... und plötzlich fällt ihm der Traum ein, den er kurz vor dem Aufwachen hatte, zuerst nur schemenhaft und dann wird er ganz klar und lebendig. Er sitzt auf einem Felsen und beobachtet eine Eintagsfliege, die über einem Baum ihre Kreise zieht

... und die Eintagsfliege tanzt voller Freude um die Krone eines alten Baumes tanzt, schwebt, gleitet und sich glücklich fühlt. Als das kleine Geschöpf einen Augenblick in stiller Glückseligkeit auf den großen, frischen Blättern ausruht, sagt der Baum: „Arme Kleine! Nur ein Tag währt dein ganzes Leben! Wie kurz das ist! Wie traurig!“ - „Traurig?“ erwiderte dann stets die Eintagsfliege, „was meinst du damit? Alles ist so herrlich licht, so warm und schön, und ich selbst bin glücklich!“ - „Aber nur einen Tag, und dann ist alles vorbei!“ - „Vorbei?“ sagte die Eintagsfliege, „Was ist vorbei? Bist du auch vorbei?“ - „Nein, ich lebe vielleicht Tausende von deinen Tagen, und meine Tage sind ganze Jahreszeiten! Das ist etwas so Langes, dass du es gar nicht ausrechnen kannst!“ - „Nein, denn ich verstehe dich nicht! Du bist Tausende von meinen Tagen, aber ich habe Tausende von Augenblicken, in denen ich froh und glücklich sein kann! Hört denn alle Herrlichkeit dieser Welt auf, wenn du einmal stirbst?“ - „Nein“, sagte der Baum, „die währt gewiss länger, unendlich viel länger, als ich denken kann!“ - „Aber dann haben wir ja gleich viel, nur dass wir verschieden rechnen!“ ...

... hier endet die Erinnerung von Haris an diesen so lebendig empfundenen Traum und lässt ihn mit 3 Fragen zurück.

- **Wie werde ich mir meiner Empfindungen zu meiner Vergänglichkeit bewusst ?**
- **Wie unterscheidet mein Bewusstsein zwischen Traum und Wirklichkeit ?**
- **Haben auch Tiere und Pflanzen eine Art von Bewusstsein ?**

DEM BEWUSST-SEIN AUF DER SPUR

DER VERSUCH EINER ERKLÄRUNG DEFINITION ALS KRÜCKE



1. Der Versuch Licht in das Dunkel rund um das Bewusstsein zu bringen

1.1 Wir rufen uns ins Bewusstsein, was wir im Allgemeinen darunter verstehen

Wir alle sprechen oft über Bewusstsein oder Bewusstheit, hier einige Beispiele

- ... das ist mir soeben bewusst geworden
- ... ich tue Dinge sehr bewusst
- ... er ist nicht ganz bei Bewusstsein
- ... ich bin bei Bewusstsein
- ... ich bin mir meiner Ungeduld bewusst
- ... er ist sich seiner Wirkung bewusst
- ... er hat eine hohe Bewusstheit erlangt

Allgemein gesagt: wenn wir wach sind, dann wissen wir, dass wir bei Bewusstsein sind, dass wir leben. Alles was wir wahrnehmen oder woran wir uns erinnern, ist uns bewusst.

Wir verwenden sehr oft in unserer Sprache Begriffe wie Bewusstsein, Bewusstheit, Unbewusstheit, Unterbewusstsein und verstehen oft Unterschiedliches darunter, denn Bewusstsein ist sehr vielschichtig. Die deutsche Sprache hat – was eben unserer Kultur entspricht – dazu nur sehr wenig klare Ausdrucksformen entwickelt. Die Tibeter kennen mehr als 10 Begriffe für unterschiedliche Formen von Bewusstsein.

Trotz - oder gerade wegen - dieser schwierigen Ausgangslage versuche ich Klarheit in diese Thematik zu bringen.

1.2 Wir folgen in einer ersten Annäherung dem Verstand,

der so gerne begreifen möchte ... und dazu kann eine Definition hilfreich sein.

Vier Zugänge einer Definition von Bewusstsein:

a) **Im Duden** wird Bewusstsein wie folgt definiert:

Bewusstsein ist die Gesamtheit all jener psychischen Vorgänge, durch die sich der Mensch der Außenwelt und seiner selbst bewusst wird

b) **Daniel Ackermann** definiert in seinem Buch „*Alles eine Frage von Bewusstsein: Gott enthüllt seinen Zaubertrick*“ den Begriff wie folgt:

„Bewusstsein“ ist das, was ich bin. „Bewusst sein“ ist eine Eigenschaft von Bewusstsein und besagt wessen ich mir bewusst bin, von dem was ich bin und von dem was um mich ist, „Bewusstheit“ ist das entsprechende Hauptwort dazu. Bewusstsein ist Wissen (über mich selbst) und Denken ist der Versuch dieses Wissen zu verstehen.

c) „Cogito ergo sum“

Dies ist der erste Grundsatz „Ich denke, also bin ich“ des Philosophen Rene Descartes. Darin sieht er die Erkenntnisfähigkeit des Menschen, woraus sich ableiten lässt, dass Bewusstheit durch das Denken entsteht.

d) ein letzter definitiver Versuch aus Wikipedia

Bewusstsein ist im weitesten Sinne das Erleben mentaler Zustände und Prozesse.

Eine allgemein gültige Definition des Begriffes ist aufgrund seines unterschiedlichen Gebrauchs mit verschiedenen Bedeutungen schwer möglich. Der Begriff „Bewusstsein“ hat im Sprachgebrauch eine sehr vielfältige Bedeutung, die sich teilweise mit den Bedeutungen von „Geist“ und „Seele“ überschneidet. Im Gegensatz zu diesen Begriffen ist „Bewusstsein“ jedoch weniger von theologischen und dualistisch-metaphysischen Gedanken bestimmt, weswegen er auch in den Naturwissenschaften verwendet wird.

Die Verwendung des Begriffes Bewusstsein ist in der Regel auf eine dieser Bedeutungen und damit auf eine Eingrenzung angewiesen. Auch drücken sich in den verschiedenen Verwendungsweisen oft unterschiedliche Weltanschauungen aus.

1.3 Nun ein sehr praktischer Zugang mit der Frage: Wodurch entsteht Bewusstheit?

Bewusstheit entsteht, dass wir uns dessen, was wir sind, und dessen, was um uns ist, bewusst sind. Bewusst sein ist also eine Erfahrung.

Erfahrungen machen wir auf 2 Ebenen, auf der des Fühlens (mit unseren 5 Sinnen) und der des Denkens mit unserem Verstand. Die Gefühle teile ich in 2 Arten, jene welche wir mit den 5 Sinnen aus dem Außen aufnehmen (Empfindungen wie riechen, hören, sehen, schmecken, tasten) und jene Gefühle die in unserem Inneren entstehen (Emotionen wie Freude, Sehnsucht, Wut, Angst). Schon an dieser Stelle möchte ich eine weitere Form von Gefühl nennen, das noch einmal ganz anders ist, das ohne Reiz von Außen oder innerer Erfahrung entsteht. Ein Gefühl das mit Ahnung, Bauchgefühl und auch mit dem 6. Sinn beschrieben wird.

Wir erkennen nach all den Definitionen und Überlegungen, dass Bewusstsein sicher der geistigen Ebene und nicht der körperlichen Ebene zuzuordnen ist, wenn gleich wir den Körper (Nerven, Gehirn) benötigen um uns etwas bewusst werden zu können.

Um uns nicht weiter in der Definition „Was ist Bewusstsein“ zu verlaufen, wende ich dem zu, was „Nicht-Bewusstsein“ ist.

1.4 Was uns nicht bewusst ist -> ist das Unbewusste

Was in anderen Kulturen oder bei spirituell ausgerichteten Menschen immer präsent war, ist spätestens auch in unserer westlichen Kultur – beginnend mit den Erkenntnissen von Sigmund Freud und der Psychoanalyse – unbestritten, dass es viel mehr gibt als jedem einzelnen bewusst ist und **dass dieses Unbewusste einen hohen – wenn nicht sogar bestimmenden – Einfluss auf unser Denken, Fühlen und somit Handeln hat.**

Mit dem Eisberg ein bekanntes Bild zum Verdeutlichen des Unbewussten

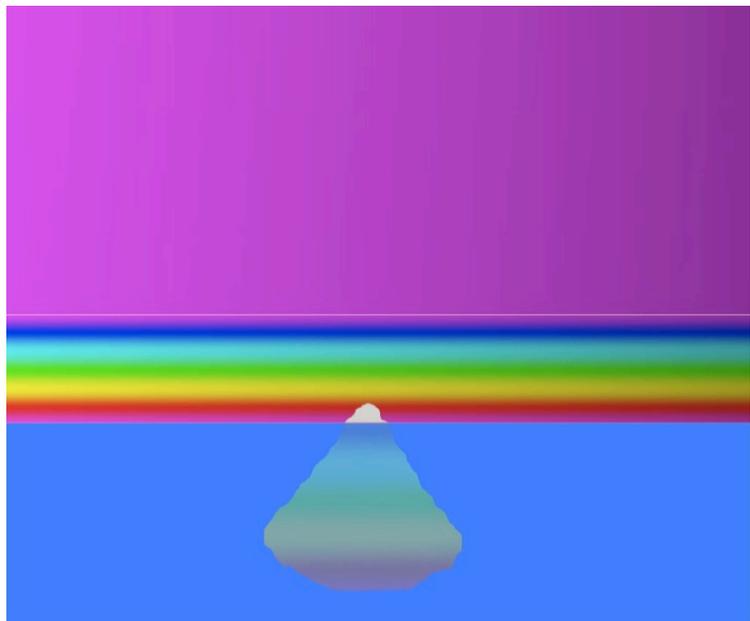
Vielen ist in diesem Zusammenhang die Gegenüberstellung von Bewusstem und Unterbewusstem mit dem Bild vom Eisberg bekannt. Was wir vom Eisberg an der Wasseroberfläche sehen ist etwa 1/10 seiner gesamten Größe, der nicht sichtbare unter der Meeresoberfläche verborgene Teil ist etwa 10 mal so groß. Damit werden wir ins Bild gesetzt über die Mächtigkeit des Unbewussten im Verhältnis zu dem was uns bewusst ist.

Aktuelle Forschungen gehen davon aus, dass uns nur 1 % oder noch weniger bewusst ist und die uns lenkenden, unbewussten Aspekte aus der gedanklichen und gefühlsmäßigen Welt, wesentlich stärkeren Einfluss haben als langläufig angenommen.

1.5 Erweiterung des Eisbergmodells

So möchte ich das Bild vom Eisberg erweitern und neu interpretieren. Ich bin überzeugt, dass ich mit diesem Bild näher bei dem bin, was unser Leben wirklich beeinflusst.

Wenn ich die Spitze des Eisberges, der im Meer über den Wasserspiegel heraus ragt, mit unserem Bewusstsein vergleiche, dann ist der unter der Wasseroberfläche befindliche Eisberg unser Unterbewusstsein, das uns erklärbar und zugänglich gemacht werden kann. Aber auch das Meer ringsum, die Regenbogenfarben und das Violette über dem Meer versinnbildlichen Unbewusstes, welches für uns bei allen Erfolgen in der Erforschung weiterhin unerklärlich bleiben wird ... also vielleicht ein Verhältnis statt von 1:10 zu hin 1:10.000.000.



1.6. Vorweg eine einfache Übersicht der verschiedenen Bewusstseinsformen:

- **BEWUSST-SEIN:** Alle Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen und Erfahrungen meines Lebens, die mir im jetzigen Moment zugänglich sind.

- Das **UNBEWUSSTE** findet sich - in meinem Verständnis - in zwei Ausdrucksformen,

A) dem UNTER-BEWUSST-SEIN: In ihm sind alle Erfahrungen aus meinem Leben gespeichert, egal, ob sie mir im Moment zugänglich sind oder nicht.

B) dem ÜBER-BEWUSST-SEIN: Weisheit und Wissen, das nicht aus meinen eigenen Lebenserfahrungen stammt und auf einer Meta-Ebene gespeichert ist.

A) Welche Formen lassen sich beim UNTER-BEWUSST-SEIN unterscheiden ?

a) Das instinktive Unterbewusstsein

Eine Form des Unterbewusstseins ist der Instinkt, jene Weisheit die alle unsere körperlichen Prozesse steuert (von der Atmung bis zur Verdauung, vom Wachstum bis zur Heilung, vom Sehen bis zum Hören).

b) Das individuelle Unterbewusstsein

Zum einen sind es jene Erfahrungen in unserem Leben (Ereignisse und Gefühle), an die wir uns aber nicht mehr erinnern. Manchmal kommen Erinnerungen hoch, ausgelöst durch äußere Impulse oder können durch „Nachdenken“ uns wieder bewusst werden.

Zum anderen sind es jene Handlungen die wir zwar aktiv tun, aber im Moment des Tuns sind wir mit unseren Gedanken woanders. Z.B. hat sich das Schalten beim Autofahren nach tausenden von Wiederholungen so automatisiert, dass wir gar nicht mehr darüber nachdenken müssen, ob und wann und wie wir schalten. Dieser Vorgang läuft – nachdem wir ihn uns angeeignet haben – schon vollkommen unbewusst ab.

Dieses selbst erlernte, später ins Unbewusste übergegangene Handeln kann aber – nicht so wie beim automatisierten Schalten beim Autofahren was ja eine effektiv nützliche und entlastende Form ist, oder der Gebrauch einer Fremdsprache - auch weniger willkommen sein, z.B. dann wenn es sich um eine Art von zwanghaftem, notorischem Verhalten handelt, die schädlich sind (z.B. jede Art von Suchtverhalten).

Diese beiden erwähnten Formen bezeichne ich als **individuelles Unterbewusstsein**, weil sie mit der eigenen Person und den eigenen Erfahrungen direkt verknüpft sind.

c) Das kollektive Unterbewusstsein

Es entsteht durch gesellschaftliche Normen, Prägungen, Kulturen, wird durch Medien und insbesondere Werbung erzeugt und beeinflusst unser Verhalten wohl mehr als uns bewusst und lieb ist.

B) Das ÜBER-BEWUSST-SEIN

Eine ganz andere Ausprägungsform des Unbewussten ist das Überbewusste.

Man kann es auch mit dem Terminus „Höhere Weisheit“ beschreiben. **Sie ist uns Menschen im Alltag nicht zugänglich** und im Bereich einer höheren, geistigen Ebene angesiedelt, die über die Raum-Zeit-Dimension hier auf Erden hinausgeht. Oft werden solche Ereignisse als interessanten Zufall, Spontaneität, Fügung oder höhere Führung bezeichnet, wenn wir ohne nachvollziehbaren Grund zu einem Handeln angeregt werden oder das Ergebnis unseres Tuns mit herkömmlichen Methoden nicht erzielbar gewesen wäre.

Zu diesem hoch und sehr spannenden Thema „**ÜBER-BEWUSSTSEIN**“ werde ich in der nächsten Ausgabe -> LB 22 sehr ausführliche Einblicke geben, die aus der Höheren Ebene kommend zu wahren LICHT-BLICKEN werden können. **Freue dich darauf !**

Hier jetzt an dieser Stelle, bevor wir von einer Weisheitsgeschichte erfreut werden, erfolgt ein kleiner Einschub.

Haris hat sein Traum von der Eintagsfliege und dem Baum mit 3 Fragen zurück gelassen. Folgend der Versuch einer Antwort.

- **Wie werde ich mir meiner Empfindungen und meiner Vergänglichkeit bewusst ?**

Die eigene Vergänglichkeit kann nur durch Beobachten und Denken ins Bewusstsein gerufen werden. Die ruft Gefühle hervor, die meist mit einem Angstaspekt besetzt sind. Einer Angst vor dem grossen Unbekannten, wie sich der Prozess des Sterbens und das „Danach“ gestaltet und anfühlt. Ob dann das grosse NICHTS, der himmlische FRIEDEN oder das höllische LEID wartet.

Niemand ist sich einer derartigen Erfahrung bewusst und niemand hat diesen Prozess erlebt um sich dessen bewusst sein zu können. Berichte von Nahtoderfahrungen und mystischen Weissagungen zeichnen ebenso ein Bild zur Vergänglichkeit, wie es Religion / Philosophie / Esoterik / Schamanismus usw. in allen Kulturen und Epochen machen. Von diesen Berichten und Bildern - mehr oder weniger - beeinflusst, entwickelt **jeder Mensch seinen Glauben, kollektiv übernommen oder mit ganz individuellen Ausprägungen.**

- **Wie unterscheidet das Bewusstsein zwischen Traum und Wirklichkeit ?**

Das Bewusstsein selbst unterscheidet Traum und Wirklichkeit nicht. Wir treffen die Entscheidung und definieren, dass Träume nicht wirklich sind (also nur in unserem Geist und das in nicht wachen Zuständen existieren) während alles, was wir mit unseren 5 Sinnen wahrnehmen können, Wirklichkeit bedeutet. *Vielleicht ist unser Leben aber aus einer höhern Sicht auch nur ein Traum !?*

Das Denken findet im Geist und nicht in der Wirklichkeit der 5 Sinne statt. Wir sind uns der Gedanken bewusst und folglich sind sie Teil unseres Bewusstseins.

- **Haben auch Tiere und Pflanzen eine Art von Bewusstsein ?**

Von einem Hund z.B. wissen wir, dass er wahrnimmt, lernfähig ist, fühlt und kommuniziert. Er unterscheidet zwischen „Ich und Nicht-Ich“, somit hat er ein Bewusstsein. Dass er sich seiner Vergänglichkeit bewusst ist, das ist wohl eher auszuschliessen.

Wie weit dies bei höher entwickelten Tierarten (z.B. beim Orangutan oder Delfin) doch möglich ist, weiss ich nicht und habe auch keine Forschungsberichte darüber gelesen.

Dazu ein Zitat von Jakob Boßhart - Schweizer Erzähler - 1862 bis 1924

„Das Tier lebt gewiss weniger bewusst als der Mensch,
aber tiefer in der Wirklichkeit“

Bei der Pflanze wird es schon schwieriger eine Antwort zu finden. Tatsache ist und durch Forschungsergebnisse abgesichert, dass z.B. Bäume über ihre Wurzeln miteinander kommunizieren und dass Pflanzen auf Energien reagieren (Musik und Worte der Menschen führen nachweislich zu Reaktionen, erkennbar im Wachstumsverhalten, auch das Erblühen oder Verwelken wird gefördert oder verhindert)

Zum Abschluss eine sehr nette **WEISHEIT-GESCHICHTE** ... mit der ich den **Leser einlade sich an ihr zu erfreuen** ... und ... wenn er kreativ sein will und „in-sich-geht“, sich ermuntert zu fühlen einen Bezug zum Thema „BEWUSST-SEIN“ herzustellen.

LICHT-BLICHE. *Ein Impuls zum In-Sich-gehen*

EINE WEISHEITSGESCHICHTE „DER SPRUNG IN DER SCHÜSSEL“



Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei grosse Schüsseln hatte, die von den Enden der Stange hingen, die sie über ihren Schultern trug. Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste.

Am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau, war die andere Schüssel jedoch immer nur noch halb gefüllt. Zwei Jahre lang geschah dies täglich: Die alte Frau brachte immer nur eine und eine halbe Schüssel Wasser mit nach Hause. Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung, aber die arme Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wofür sie gemacht worden war.

Nach zwei Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der alten Frau: „Ich schäme mich so, wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg bis zu deinem Haus immer Wasser läuft.“ Die alte Frau lächelte und sprach: „Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht?“- „Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deines Fehlers bewusst war. Nun giesst du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen.“ „Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus beehren.“

Quelle: Der Verfasser der Weisheitsgeschichte „Der Sprung in der Schüssel“ ist nicht bekannt; sie findet sich u.a. auch bei: <https://www.mondfee.de/geschichten-und-weisheiten>