



Bewusstseins-Check

Be-wusst-sein. Der Zustand des Um-mein-Sein-Wissens. Ich weiß, dass ich bin! Habe ich jetzt ein hohes Bewusstsein? Kann ich als Bewusstseinslehrer arbeiten? Da ist aber immer noch mein Unterbewusstsein, oder ist dieses aufgelöst, sobald ich weiß, dass ich bin? Wenn ich ganz in meine Arbeit versunken vor dem Bildschirm sitze, bekomme ich nicht so viel von dem mit, was um mich geschieht, was mein Körper zu mir spricht und in meinem Innern vor sich geht. Ich könnte mir einen Wecker kaufen, der alle halbe Stunde einen Pieps von sich gibt. Und mich dann erinnern, dass ich bin. Die große Frage ist jedoch: Was bin ich alles wirklich? Was könnte ich von meinem Sein alles wissen?

Hier ist der einfachste aller Tests zur Prüfung des eigenen Bewusstseins:

Nimm dir ein Blatt Papier, einen Stift und einen Moment Zeit für dich. Tue für einige Augenblicke nichts anderes, als einfach nur wahrzunehmen. Alles, was ist, im <Außen>, <Körper> und <Innern>. Umfasse dein Erleben, das, was zu dir gelangt und in dir geschieht, so weit es dir gelingt. Schreibe nun alle Eindrücke auf, die äußeren, körperlichen und inneren.

Ein reines Bewusstsein zu besitzen, bedeutet nichts anderes, als ungetrübte Wahrnehmung, was ist und geschieht. Zu wissen, was wirklich wirklich ist! Nicht in fernen Ländern, sondern in deinem Hier und Jetzt. Die Kunst dabei ist, jeden wahren Eindruck vom Inhalt der eigenen Gedanken zu unterscheiden. «In Gedanken» können wir uns so unendlich vieles *vorstellen*, doch das, was *vor uns steht*, nimmt die Sicht auf das wahre Leben und Erleben. Das naheliegende Wahre ist das, was du für <wahr> nimmst, was du wirklich <wahrnimmst>, im Außen, Körper und im Innern.

Aus dem Tagebuch eines Übenden:

Wahrnehmung 1: Sehen

«Wenn ich nicht gerade die Augen geschlossen halte oder im Stockdunkeln meines Kellers stehe, trifft Licht durch meine Pupillen auf meine Netzhaut: Ich sehe. Mein Sehsinn liefert mir einen Eindruck von den Dingen, die mich umgeben, von den Menschen und Wesen, von all ihren Bewegungen, von der Natur... Ich sehe die Zweige der Bäume sich wiegen und das Laub über den Asphalt tanzen. Den Tanz selbst sehe ich nicht, dieses ist zunächst nur ein Gedanke. Ist der Tanz wahr? Wenn ich sage: «Da sehe ich schwarz», ist auch dieses ein Gedanke. Was ist mit der Schönheit, die ich vor mir <sehe>? Trifft diese mit den Lichtstrahlen in meine Augen ein?»

Wahrnehmung 2: Hören

«Der Heizkörper rauscht. Die Uhr tickt. Im Hintergrund dröhnen die Lastkraftwagen die Schnellstraße entlang. Das Telefon klingelt. Ich höre mich schimpfen. Mein Hören ist das Registrieren der Schallwellen, die in meine Ohren gelangen. Mein Gehirn findet zu fast jedem Eindruck ein passendes Wort.»

Wahrnehmung 3: Riechen

«Aus der Küche zieht der Duft von Kaffee. Das Räucherstäbchen vor mir enthält Weihrauch. Die Essensreste in der Schale neben mir riechen süß nach gekochtem



Apfel. Mit meinen Sinneszellen in der Nasenhöhle nehme ich so manches in der Luft gelöste Molekül wahr.»

Wahrnehmung 4: Schmecken

«Ich zerteile die reife Pflaume mit meinen spitzen Fingern, stecke eine Hälfte in den Mund und zerbeiße sie achtsam zwischen meinen Backenzähnen. Sie schmeckt säuerlich, kaum süß und doch typisch nach Pflaume. Meine Geschmacksknospen im Mundraum liefern mir Eindrücke, das Wort <Pflaume> ist ein Gedanke.»

Wahrnehmung 5: Tasten

«Ich taste das feste Fleisch und die Schale der Pflaumenhälfte erst zwischen meinen Fingern, dann auch beim Zubeißen mit den Tastzellen an meinen Fingerspitzen und auch mit denen im Mundraum. Meine ganze Haut ist mit Tastzellen ausgestattet. So taste ich feine Druckunterschiede an nebeneinander liegenden Stellen und damit die Oberflächenbeschaffenheit und Kontur so manchen Gegenstandes oder Wesens. Ferner Druckwechsel und die Temperatur der Luft um mich herum. Kann unsere Haut auch Feuchtigkeit tasten?»

Wahrnehmung 6: körperliche Empfindungen

«Während ich gerade die in diesem Bewusstseins-Check beschriebene Übung mache, liefert mein Körper mir Eindrücke: Hier <zieht> mich etwas im Nacken, mein rechter Fuß kribbelt beim Sitzen mit eingezogenen Knien, mein Magen drückt von der großen Portion gekochte Äpfel mit Hirse und Kokosöl. So viele Eindrücke lieferst du, lieber Körper, mir in jedem Moment! Könnte ich alle wahrnehmen, so würde ich genauer wissen, wie es jedem meiner Organe und all den Stellen und Regionen deiner inneren Welt geht! Auch wenn mein Denken ganz still ist, zeigst du mir in deiner Sprache dein Befinden. So sitze ich und lausche mit geschlossenen Augen in dich hinein, wandere mit meiner Aufmerksamkeit durch meinen Rumpf und in alle deine Ausweitungen. Alle Begründungen und Beschreibungen zu diesen Eindrücke sind Gedanken.»

Wahrnehmung 7: Denken

«Auch wenn ich mir es noch so fest vornehme (, denn so viele heutige Bewusstseinslehrer sagen immer wieder, dass es besser wäre, es nicht zu tun): Ich habe Gedanken! Da sitze ich ganz still und friedlich in meiner Übung zum Bewusstseins-Check und schaue, was wirklich in mir geschieht, und siehe da: Gedanken tauchen auf! Erst kommt mir der Freund «in den Sinn» (ist Denken ein Sinneseindruck!?), der mich auf dem AB um einen Rückruf bat, dann das Treffen gestern Abend in meinem Haus, dann der TÜV-Termin, der schon lange ansteht. Zwischen diesen Gedanken jedoch bin ich ganz wach und aufmerksam, widme mich den Eindrücken meiner Sinne und meines Körpers und kein Gedanke ist in der Mitte meines Schädels! Es ist möglich: Ich höre meine Gedanken als innere Stimme ohne Klang und Ausdruck, sehe meine Gedanken in Form von inneren Bildern und in manchen Momenten ist mein Denken still... Bis wieder der nächste Gedanke kommt.»

Wahrnehmung 8: Fühlen

«Inzwischen habe ich mir für diesen Bewusstseins-Check wirklich eine kleine, in weißes Plastik gehüllte Digitaluhr gekauft, die jede halbe Stunde einen leisen Gong ertönen lässt. Jetzt gongt es wieder, ich halte inne und nehme, so gut es mir ge-



lingt, die Zustände meines Innern wahr. So forsche ich schon seit einigen Tagen und stelle etwas Wesentliches fest, was eigentlich jeder Mensch weiß und doch die meisten kaum ehrlich kundtun oder mitunter sogar zu überdecken suchen: Ich habe in jedem Moment eine <Stimmung>! Es ist ein wahres, wirkliches inneres Erleben. Mitunter ist meine Stimmung <hoch>, ich bin «gut drauf» und mein Gemüt und auch mein physischer Körper sind zumeist zugleich aufgerichtet. In anderen Momenten ist meine Stimmung eher <mittel> und in anderen sogar <gesenkt> oder auch <tief>. Dieses Erleben ist kein Denken, denn ich empfinde es! Es ist ein innerer Ausdruck, von einer ganz anderen Art und Weise als meine Gedanken sie haben. Gedanken <empfinde> ich nicht, die <habe> ich. In vielen Momenten meines Tages habe ich unterschiedliche Gefühle, vor allem in der Begegnung mit nahen Menschen oder beim Wechsel meines Aufenthaltsortes nehme ich deutlich die verschiedenen Nuancen meines Gefühls wahr, (wenn ich mich um mein Bewusstsein bemühe). In jedem Moment können Anteile von Angst, Wut, Freude, Leid, Traurigkeit oder Liebe vorhanden sein oder auch mehrere zugleich das eine momentane Gefühlsgemisch ergeben. Die Namen dieser Gefühlsausdrücke stammen zwar aus dem Denken, doch auch in meinem Empfinden nehme ich die Unterschiede zwischen Angst, Wut, Freude, Leid, Traurigkeit und Liebe deutlich wahr.

Je bewusster ich diese ersten acht Bereiche meines Erlebens beachte, desto besser kann ich auch zwischen Denken und meiner Wirklichkeit unterscheiden. Auch zwischen Körperempfinden und Fühlen. Je weiter ich diesen Weg gehe, desto häufiger erfahre ich Momente, in denen etwas ganz paradox und unüblich zusammentrifft: Die körperliche Übelkeit und eine <gelöste> Stimmung und plötzliche Freude. Oder ein Kribbeln nach der Sauna, das den gesamten Körper eigentlich wohligh durchziehen könnte und doch ist meine Stimmung tief! Nicht immer erlebe ich meinen Körper und mein Gemüt ganz <einig>. Doch all das sind schon wieder Gedanken, die sich um das wirkliche, reine Geschehen ranken...»

Wahrnehmung 9: Spüren

«Je bewusster ich mir meines tatsächlichen Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens, körperlichen Empfindens, Fühlens und Denkens werde, desto häufiger fallen mir Eindrücke auf, die mir wahr und wirklich erscheinen, und die aus keinem dieser ersten <Ströme des Erlebens> zu kommen scheinen: So bemerke ich die Traurigkeit des Menschen vor mir, obwohl er sich allem Anschein nach aufrecht und souverän zeigt. Ich nehme die Spannung zwischen zwei in einer Beziehung verbundenen Menschen wahr, obwohl kein mir bekanntes Messgerät dieser Welt dieses anzeigen würde. Ich nehme eine Art von Energiefluss in meinem eigenen Körper wahr, von dem ich Stärke und Richtung benennen kann, und erlebe an besonderen Plätzen in der Natur oder in Bauwerken, wie zum Beispiel Kirchen, Plätze mit wahrnehmbaren Flüssen von Energie, die andere <feinspürige> Menschen gleich oder sehr ähnlich beschreiben. Ich <spüre> und diese Wahrnehmungen meiner höheren Sinne entstammen nicht den ersten acht Bereichen meines Erlebens.» (Spüren, englisch: to sense, deutet an, dass es sich um Sinne handelt.)

Die wandernde Aufmerksamkeit

«Mitunter ertappe ich mich, wie meine Aufmerksamkeit abgeschweift ist. Ich sitze im Café auf dieser Seite der Straße und meine Aufmerksamkeit ist bei einer Person auf der anderen Seite der Straße. Ich fülle die Bögen der Lohnsteuererklärung aus und meine Aufmerksamkeit zeigt mir Bilder aus der Vergangenheit, in der ich noch in anderen Umständen wohnte. Jetzt hole ich meine Aufmerksamkeit zu mir zurück und bin wieder ganz bei mir! Ich ruhe in mir. Bis das rote Sportcoupé auf



der Straße mit dem wummernden Bass meine Aufmerksamkeit wieder von mir fortzieht. Zum Glück hilft mit meine Gefährtin in der Übung mit meinem Bewusstsein: «Wo schwirrst du nur wieder herum!» sagt sie streng zu mir. Ich fühle mich ertappt und blicke mutig in ihre funkelnden Augen.» (Das, was wir im alltäglichen Sprachgebrauch als «Fühlen» bezeichnen, ist zumeist ein Geschehen im Denken, Fühlen, Körperempfinden und Spüren zugleich.)

Das sich weitende, zusammenziehende und filternde Bewusstsein

«Je länger ich diese Übung zur Selbsterforschung meines Erlebens praktiziere, desto mehr erlebe ich mein Bewusstsein selbst: Mitunter ist es weit und ich kann mein eigenes Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Körperempfinden, Fühlen, Denken und Spüren nahezu zugleich erleben. Im weiten Bewusstsein lösen sich meine Körpergrenzen auf und ich werde immer mehr zu einem weiten Feld, in dem alles Leben schwingt und sich mein «Ich» in eine einzige Verbundenheit auflöst. In anderen Momenten bin ich ganz konzentriert. Ich sehe die schwarzen Zeichen auf dem weißen Bildschirm vor mir, mein Denken arbeitet fieberhaft und kein anderer Eindruck meines Erlebens dringt in mein Bewusstsein. Die Welt um mich herum geschieht, doch mein Bewusstsein ist wie eine enge Schale um den kleinen Ausschnitt meines Sehens und um mein Denken zusammengezogen. Ist das schlimm? Ich denke: Nein. Mein Bewusstsein atmet eben so, wie auch meine Lungen sich weiten und engen und sich die Kammern meines Herzens immer wieder dehnen und zusammenziehen.»

Wahrnehmung 10: Das reine Sein

Dieses ist ein wahres und wirkliches Erleben, das hinter oder in all dem bis hierhin Beschriebenen zu liegen scheint. Wenn wir in einem weiten Bewusstsein verweilend alles Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Körperempfinden, Fühlen, Denken und Spüren ausschalten könnten und unsere Aufmerksamkeit mit dem Raum des Wahrnehmens verschmilzt, würden wir immer noch leben und erleben! Diese höchste Wahrnehmung ist die unbeschreibliche Erfahrung, die im Jüdischen den Namen des einen Gottes ergibt und die nur mit diesen beiden Worten zu benennen ist: «Ich bin.»»

Danke, geliebtes Leben, dass du uns Menschen so weit und reich an deinem unergründlichen Erleben teilnehmen lässt! Mögen alle Menschen sich ihrer Ganzheit wieder bewusst werden... In Dankbarkeit mit dir verbunden, dein einer Mensch unter vielen.



Christoph Steinbach, Schreiber von: «jahnna – das Buch der Menschen», eine Geschichte und die Beschreibung unseres Erlebens in all seinen Bereichen bis zum eigenen Selbst, frei von Konzepten, in einfachster Sprache, für jeden Menschen erstellt; ein Geschenk der Geistigen Welt.

Artikel Nr. 2, 7.10.2015

Hier zehn Icons für die Bereiche des Wahrnehmens als Gestaltungsvorschlag:

