

## Zur Aktivität des Bewusstseins

Beobachten wir die Natur, die Mitmenschen und das Leben, sehen wir, dass sie sich in jedem Augenblick verändern. Mit unserem Bewusstsein haben wir selbst die Möglichkeit, aktiv etwas zu verändern oder neu zu erschaffen.

### Zur Übung

1. In einem ersten Schritt können Sie mit einem ruhigen Blick die Veränderung eines Naturphänomens beobachten.



*Sonnenaufgang am Bodensee, September 2020*

Strukturen, Formen und Farben wandeln sich in jedem Augenblick, manchmal mit den Sinnen wahrnehmbar, manchmal den Sinnen verborgen.

Im ganzen Leben können wir beobachten, dass etwas Bestehendes vergeht und etwas Neues entsteht.

2. Wir können uns als nächstes bewusst werden, dass wir entscheiden, ob wir dem Lebenslauf mehr passiv oder mehr aktiv begegnen. Mit unserem Bewusstsein und seinen Kräften des Denkens, Fühlens und Wollens haben wir die Möglichkeit, eine Idee oder einen Inhalt in das Leben hinein zu gestalten. Wir können damit unser schöpferisches Potential erleben, beleben und weiterentwickeln.

Wenn wir einen Inhalt, der bisher noch nicht in uns angelegt ist, in die Vorstellung, in die Empfindung und schließlich in die praktische Ausgestaltung bringen, legen wir eine neue Substanz in unserer Seele an. Gleichzeitig wird dieser Inhalt auch ein neuer Teil in der Welt. Denn „*das Bewusstsein ist die werkschaffende Tätigkeit des immerwährenden Neuen, des Einzigartigen und - im wahrsten Sinne des Wortes – des Unvergleichbaren.*“ (1)

3. Welche Idee oder welchen Inhalt möchte jede(r) verwirklichen?  
Welchen neuen Inhalt möchte z.B. jede(r) in die Kommunikation hinein geben?

Klare, konkrete Inhalte, die mit den geistigen, sozialen und irdischen Bedingungen des Lebens übereinstimmen, beleben die seelischen Empfindungen. Sie führen zu tieferen menschlichen, seelischen und geistigen Verbindungen.

### Literaturnachweis

- (1) Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, Lammers-Koll-Verlag, Staufen im Breisgau, 5. erweiterte Auflage 2018, Seite 188