

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

Tag 3: „Ich bin nicht meine Gedanken.“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 3.Tag unseres Kurses! :)

Du bist. Du bist Stille. Pures Dasein. Reines Bewusstsein.

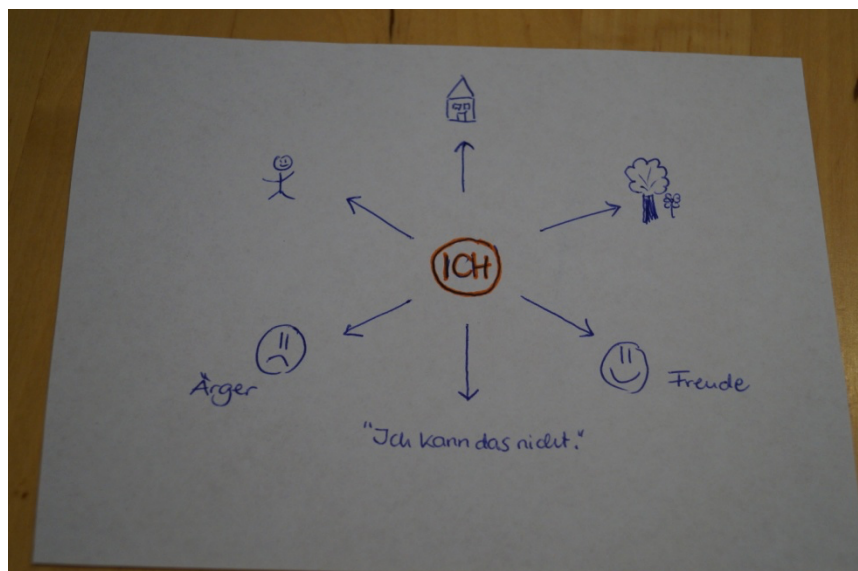
Du weißt, wo du dich finden kannst.
Du kannst in dieses Bewusstsein jederzeit eintreten.

Was bringt dir dieses Wissen, diese Erfahrung?

Wenn du deutlich erkennst, dass du existierst, ohne die Gedanken, die erscheinen, verschiebt sich deine Identität immer mehr von dem, was du geglaubt hast zu sein, hin zu deinem Wahren Sein. So kannst du immer mehr erkennen, dass dein Wahres Sein völlig unbeeinflusst ist von Gedanken und äußeren Umständen.

Es ergibt sich ganz logisch: Alles, was du erkennen, alles, was du wahrnehmen kannst, alles, worauf du schauen kannst, kannst du nicht sein. Es ist etwas anderes als du. Du schaust es an. Du nimmst es wahr.

Um zu verdeutlichen, dass du nicht das bist, was du wahrnimmst, habe ich euch ein Bild gemalt... :)



Du bist da. Es gibt dich **und** die Dinge, die du wahrnimmst - Gedanken, Gefühle, andere Menschen, Dinge...

Hier eine Übung, um dein Gefühl der Freiheit von deinen Gedanken zu spüren.

I. Übung: Gedanken anschauen.

Nimm einen Block oder ein Blatt Papier.

Schreibe Gedanken auf, die dir zu dir und deinem Leben einfallen, Gedanken, die du über dich und dein Leben denkst, Gedanken, von denen du das Gefühl hast, dass sie etwas mit dir zu tun haben.

z.B.: Ich bin eine Frau. Ich esse gerne Kuchen. Das Leben ist schön. Ich sollte mich nicht so oft ärgern... was auch immer...

Lass die Gedanken kommen und schreibe sie auf. Wähle nicht aus. Sortiere nicht. Schreibe einfach auf, was kommt.

Lies nun zuerst die ganze Übung einmal durch, um ein Verständnis zu bekommen, worum es geht, und beginne dann mit der Übung:

Übung:

Nimm deine Liste und setze dich gemütlich und entspannt hin.

Nimm einige tiefe Atemzüge und lass dein Interesse von allen Gedanken, von allen Dingen, von Gedanken an die Vergangenheit, von Gedanken über die Zukunft... für einen Moment los, bis du wieder mehr dein Dasein im Hier und Jetzt spürst. Beginne beim Ausgangspunkt:

„Ich bin jetzt hier. Ich bin bewusst. Ich bin pures Dasein. Ich bin.“

Nimm nun den ersten Gedanken deiner Liste.

Lies ihn durch und beobachte ihn einfach nur.

Schau ihn dir an, doch sei nicht an ihm interessiert.

Er hat dir nichts zu bieten. Nimm ihn einfach nur wahr.

Du musst ihn nicht glauben, nicht bewerten, nicht kommentieren.

Achte darauf, ganz passiv zu bleiben, nur zu beobachten, ohne Interesse.

Schaue auf den Gedanken und gehe dann zum nächsten über.

Und mache es mit ihm genauso.

Schaue so nach und nach auf alle Gedanken, die du aufgeschrieben hast.

Einen nach dem anderen.

Wenn du merkst, dass du mehr über die Gedanken nachdenkst, komm wieder für 2-3 Sekunden zu dir zurück, in den Raum zwischen den Gedanken, zum Ausgangspunkt:

„Ich bin jetzt hier. Ich bin bewusst. Ich bin pures Dasein. Ich bin.“

Wiederhole das Lesen der Gedanken, bis du das Gefühl hast, dass du nicht mit ihnen identifiziert bist, dass du auf sie schauen kannst, und frei und unabhängig von ihnen existierst.

Erkenne:

Der Gedanke, den ich beobachte ist dort, und ich bin hier.

Geh jetzt einige Male hin und her zwischen deinem bewussten Dasein "ich bin hier" und den Gedanken „dort“.

Erkenne:

Ich bin - vor, während und nach dem Erscheinen der Gedanken. Gedanken kommen und gehen, während ich bleibe.

Da ich hier bin, und die Gedanken beobachten kann, kann ich nicht die Gedanken sein, denn ich kann sie anschauen. Also muss ich woanders bzw. etwas anderes sein. Ich sehe ihr Kommen, ihr Dasein und ihr Gehen, während ich unverändert bleibe. Ich bleibe bei mir. Ich bleibe „Zuhause“.

Ich bin unbeeinflusst von den Gedanken. Gedanken sind nur eine Abfolge von Erscheinungen, wie Wellen, die aus dem Ozean auftauchen, oder Wolken, die am Himmel vorüberziehen.

Es gibt mich - mit oder ohne diese Gedanken - und obwohl sie existieren, bin ich doch jenseits von ihnen, frei von ihnen.

Ich erkenne:

Ich bin nicht dieser Gedanke. Ich bin nicht jener Gedanke.

Ich bin derjenige, der auf die Gedanken schaut. Ich bin.

Ich bin Reines Bewusstsein.

Ich existiere, egal was auftaucht.

Ich bin, unabhängig von diesem oder jenem Gedanken.

Mein grundlegendes Dasein bleibt unbeeinflusst von den sich ändernden Gedanken.

Freue dich über diesen Frieden, der kommt, wenn du die Wahrheit erkennst, dass du nicht deine Gedanken bist, auch nicht die, mit denen du dich am engsten identifiziert hast.

Du kannst diese Übung immer mal wieder zwischendurch praktizieren, vor allem, wenn stressige Gedanken auftauchen.

II. Fragen:

Wer nimmt die Gedanken wahr, die du denkst?

Zu wem sprechen sie?

Wer glaubt sie?

Finde die Antwort nicht als Gedanken: „Na, ich natürlich!“, sondern als Gefühl... als Empfindung... als Erfahrung. Es geht nicht um Worte oder Bezeichnungen, sondern es geht darum, es zu erfahren! Ein **Gefühl**, deiner Existenz zu bekommen.

Frage dich zwischendurch, während des Tages, wann immer es dir bewusst wird:

✂-----

Kann ich gerade jetzt erkennen, dass ich denke?

Kann ich erkennen, dass ich nicht die Gedanken bin, sondern dass ich derjenige bin, der sie wahrnimmt?

III. Essenz

Ich existiere.

Ich habe Gedanken. Doch ich bin nicht die Gedanken.

Ich bin das Bewusstsein, das sie wahrnimmt.

Ich bin.

Ich bin frei.