

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

Tag 4: „Was sich nie ändert“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 4.Tag unseres Kurses! :)

Du bist nicht deine Gedanken.

Dein natürlicher Zustand ist immer verfügbar.

Du bist frei. Zu jederzeit. Auch wenn es dir nicht jederzeit bewusst ist.

Du bist immer da, bei allem, was du erfährst, erfahren hast oder noch erfahren wirst.

Es gab in dir schon immer etwas, was sich niemals geändert hat.

Die gleiche Präsenz, das gleiche Bewusstsein, das gleiche Empfinden von „es gibt mich“ war immer schon da – egal bei welcher Erfahrung - dein ganzes Leben hindurch.

Das, was du bist - dein Wesen - ist unveränderlich, ist jenseits von Zeit.

Du als Bewusstsein bist unbeeinflusst.

Dieses Gefühl des unveränderlichen Daseins ist das, was ältere Menschen manchmal spüren, wenn sie sagen, „ich fühle mich immer noch wie mit 20. Irgendwie hat sich nichts geändert. Ich fühle mich innerlich gar nicht alt.“

Die Form der Dinge ändert sich, die Erfahrungen ändern sich, der Körper ändert sich, doch das Bewusstsein, in dem diese Dinge und Erfahrungen erscheinen, ändert sich nicht.

Bewusstsein und du - das ist dasselbe – unveränderbar, ewig. Nichts und niemand kann dir dein Bewusstsein, dein Dasein, deine Existenz wegnehmen.

Dein wahres Selbst ist die permanente Grundlage deiner Existenz und ist in jeder Erfahrung bei dir - unverändert.

Nichts hat jemals ohne dich stattgefunden. :)

Je öfter du dir das klar machst, umso mehr kommst du zu dem Gefühl von „ich bin“ und immer mehr weg davon, dich mit deinen Gedanken oder Erfahrungen zu identifizieren - weg von dem „ich bin dies oder das“.
Du wachst auf! :)

Das bedeutet nicht, dass du unfähig sein wirst, als Mensch in der Welt zu leben und zu handeln. Es bedeutet, dass du dies immer bewusster tun kannst.

Du kommst immer mehr weg vom automatischen Handeln, vom Reagieren, immer mehr dahin lebendiger, spontaner, freier, weiser, liebevoller zu sein - immer mehr du selbst zu sein.

I. Übung:

Erkenne die Unveränderbarkeit deines Seins

Schau auf deine Lebenserfahrung und finde dieses Gefühl des Seins, das sich nie geändert hat, dein ganzes Leben hindurch...

Lies zuerst die ganze Übung durch um einen Überblick zu bekommen und mache dann die Übung.

1. Erkenne dein Dasein

... so wie du es in den vorherigen Übungen gelernt hast.
Gib den Gedanken keine Aufmerksamkeit. Sei einfach hier. Spüre, dass du jetzt hier bist. Fühle „ich bin“. Fühle „ich existiere“. Fühle dein Dasein.

Wenn du das fühlst, setze die Übung fort.

2. Erkenne die Unveränderlichkeit deines Seins

Nimm jetzt eine Erinnerung aus deiner Kindheit, als du 6 oder 7 Jahre alt warst. Geh in diese Erinnerung, sieh sie mit den Augen von damals, als du ein Kind warst. Siehst du die Erfahrung? Fühlst du sie?

Erkenne, dass das gleiche Gefühl, das du eben zu Beginn der Übung hier und jetzt gefühlt hast, damals auch anwesend war, als du 7 Jahre alt warst. Es mag dir damals nicht bewusst gewesen sein (oder vielleicht doch!) aber es war definitiv da, dieses grundlegende Gefühl, dass da etwas in dir ist, was sich nicht ändert. Das Gefühl von „ich bin“ war voll präsent, ob du es zu der Zeit erkannt hast, oder nicht.

Nimm nun eine Erinnerung aus der Zeit, als du zwischen 16 und 18 Jahren alt warst, und sieh, dass auch da ein Gefühl deiner Existenz, ein Gefühl

von „ich bin“ in der Erinnerung präsent ist. Gehe so deutlich zu der Erinnerung zurück, wie es dir möglich ist und erkenne, dass dein „ich bin“ auch damals anwesend war, auch wenn du es nicht erkannt hast. Doch du erkennst es jetzt. Im Rückblick kannst du diese Erfahrung mit dem Gewahrsein deines Gefühls „ich bin“ anschauen. Wenn dein Bewusstsein nicht anwesend gewesen wäre, könntest du dich nicht an diese Erfahrung erinnern.

Nimm nun eine lebendige Erfahrung von gestern und gehe nochmal ganz in diese Erfahrung rein. Stell sie dir so deutlich vor wie möglich... Spüre, wie das gleiche Gefühl des Daseins in deiner Erfahrung gestern auch anwesend war. Auch wenn du es gestern in dieser Erfahrung nicht wahrgenommen hast – so war es doch da.

Auch wenn wir die meiste Zeit in unseren Erfahrungen uns unseres Daseins nicht bewusst waren, so war nichtsdestotrotz das Bewusstsein dennoch immer da.

Geh nun in eine Erinnerung von vor einigen Minuten, als du angefangen hast, dieses Video anzuhören. Erkenne, wie dein Bewusst-Sein auch da anwesend war. Jedes Detail, das du wahrgenommen hast, deinen PC, die Tastatur usw. all das wurde von deinem Bewusstsein beobachtet.

Komme nun ins Jetzt. Erfahre das gleiche Gefühl da zu sein, genau jetzt in deiner unmittelbaren Erfahrung, hier & jetzt.

Erkennst du, wie das Gefühl von „ich bin“ sich niemals ändert? Du hast dein Bewusstsein in verschiedene Momente der Zeit gebracht, doch dein Sein ist immer gleich, egal welche Form an Erfahrung sich gezeigt hat.

Bewusstsein, Gegenwärtigsein, Präsenz, Dasein ... fühlt sich immer gleich an: hier, jetzt, lebendig, da, leicht, frei, wach, erkennend.

Dinge ändern sich. Das Bewusstsein nicht. Es bleibt immer gleich.

Dein Dasein hat keinen Ausschalter. Du kannst nicht aufhören zu sein.

Die Gedanken und Gefühle mögen sehr unterschiedlich gewesen sein, und auch das, was du glaubst zu sein, mag sich sehr stark geändert haben, doch das, was deinen Erfahrungen immer zugrunde liegt, dieses Gefühl „ich existiere“ hat sich niemals geändert.

Je mehr Erinnerungen du zusammen mit deinem Gefühl des „ich existiere“ anschaut, umso deutlicher wird es, dass bei jeder Erinnerung das gleiche Gefühl davon „du zu sein“ da war, dieses grundlegende Gefühl von Existenz.

Bei allem, was du tust, wohin du auch gehst, woran du dich auch erinnerst, du bist immer dabei. Du, dein Bewusstsein, deine Existenz, dein Sein bleibt unverändert.

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:

✂-----

Kann ich bei dem, was ich jetzt gerade mache,
erkennen, dass es etwas in mir gibt - mein Sein -
das sich nicht verändert?

III. Essenz

Ich existiere. Ich bin hier. Ich bin.

Mein wahres Sein ist immer hier und jetzt.

Mein wahres Sein verändert sich nicht.

Ich - mein wahres Sein, mein Bewusstsein –

bleibt unbeeinflusst & unabhängig von den Erfahrungen,
die ich mache.

Ich bin immer hier.

Ich bin immer jetzt.

Ich bin immer lebendig.

Ich bin immer frei.