

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

## - Frühjahrsputz im Geist -

### Tag 2: „Komm zu dir – Finde die Stille“

**Hallo & Herzlich Willkommen zum 2.Tag unseres Kurses! : )**

Spätestens gestern hast du es mal wieder bemerkt:

Es gibt dich. Du existierst. Du lebst. : )

Die heutige Lektion lautet: „Komm zu dir. Finde die Stille“.

Um zu dir zu kommen, um dich zu finden, musst du wissen, wo du suchen sollst... ; )

Gestern haben wir ja schon den Grundstein gelegt, heute vertiefen wir diese Erfahrung... denn das wird die Basis sein, von der aus wir uns dann in aller Ruhe mit unserem Geist beschäftigen können.

#### **Wo bist du? Was bist du?**

Dein wahres Selbst ist das Gefühl von „ich bin“, „ich existiere“.

Dein wahres Selbst ist pures Dasein. Reines Bewusst-Sein.

Dein wahres Selbst ist immer da, Hier und Jetzt.

Dein wahres Selbst ist frei vom Einfluss der Gedanken.

Dein wahres Selbst hat keine Form - es drückt sich aus in allen Formen.

Dein wahres Selbst ist lebendig.

Dein wahres Selbst ist friedlich.

Dein wahres Selbst ist still.

Dein wahres Selbst ist.

Du bist immer hier. Du kannst nicht nicht hier sein. Doch es kann manchmal sein, dass du dir dessen nicht bewusst bist, und mit anderen Dingen beschäftigt bist.

Bevor irgendetwas geschieht, bevor du irgendetwas denkst, bist immer zuerst du da. Du bist da. Dann kommen Gedanken. Dein wahres Sein findest du in dem freien Raum, den du zwischen deinen Gedanken wahrnehmen kannst.

Dorthin, zu Dir, zu deinem Wahren Selbst, kannst du jederzeit gehen, eine Auszeit nehmen und Stille finden. Je öfter du dir dies bewusst machst, umso mehr wirst du in dem „ich bin“ verweilen, und alles andere kommen und gehen lassen, und deine Freiheit erkennen.

Du kannst jederzeit aus deiner wahrgenommenen Identität als Person aussteigen und in die Gegenwart deines Seins eintreten.

Wenn du dies praktizierst, ist das alles, was du zur Erleuchtung brauchst. Zu erkennen, was du wirklich bist, ist hier und jetzt da. Du musst nicht lange suchen.

Hier ist eine 2. Übung, um dein wahres Sein ganz leicht zu erkennen:

## **I. Übung:**

### **Warten auf den nächsten Gedanken – die Stille finden**

Nimm einige tiefe Atemzüge.

Entscheide dich für einige Sekunden, nicht an dem Geschnatter deiner Gedanken interessiert zu sein, so wie du ein Gespräch im Restaurant ausblenden würdest, das am Nachbartisch stattfindet.

In dem Moment, wo du nichts denkst - für wie lange auch immer - bist du in deinem natürlichen Zustand des Gewahrseins deiner Existenz. Die Weite und Stille deines wahren Wesens wird deutlich:

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

Frage dich dann: **Was ist mein nächster Gedanke?**

Und beobachte...

die Stille... den Raum... aus dem der nächste Gedanke auftaucht.

Wenn du einen Gedanken entdeckt hast, beginne wieder von vorne. Werde dir deines Daseins bewusst, und frage dich wieder:

## Was ist mein nächster Gedanke?

Wiederhole das einige Male. Und merke:

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

Zusammengefasst:

1. Entspanne dich und bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Dasein.
2. Warte auf deinen nächsten Gedanken.
3. Geh hin und her zwischen deinem Gewahrsein des „ich bin da“ und dem Auftauchen deines nächsten Gedankens
4. Spüre den Raum, die Stille, dein Sein, aus dem die Gedanken auftauchen.

## II. Fragen

Als du die Übung gemacht hast:

Wer hat auf den nächsten Gedanken gewartet?

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:**

✂-----

Wo ist der Raum zwischen meinen Gedanken?

Wie still ist es dort?

Kann ich für einige Sekunden ganz dort – ganz bei mir - sein?

### **III. Essenz**

Ich existiere. Ich bin.

Ich bin Stille. Pures Dasein. Reines Bewusstsein.

Das ist mein Wahres Sein.

Dorthin kann ich jederzeit gehen & Stille und Frieden finden.