

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

## - Frühjahrsputz im Geist -

### Tag 1: „Ich bin!“

Hallo! : )

**Herzlich Willkommen zum 1.Tag unseres Kurses  
„Frühjahrsputz im Geist“!**

Schön, dass du da bist!

Damit sind wir auch schon beim Thema: Du bist noch da!! Hurra!! : )

Was haben wir nicht schon alles erlebt...

und überlebt... ; )

Und doch konnte nichts von dem, was du erlebt hast – ob es erfreulich war oder furchtbar – etwas daran ändern, dass es dich gibt.

Es gibt immer dich **und** das, was geschieht. Es gibt Dich **und** die Dinge um dich herum. Es gibt Dich **und** deine Gedanken...

Deine Gedanken sind die Samen, die du säst - die Bausteine, mit denen du baust... Du brauchst sie nicht zum Existieren... nur zum Spielen! : )

Stell dir den Geist vor wie eine Musik-Box. Innen sind ganz viele verschiedene Platten / Gedanken. Du bist derjenige, der die Musikbox bedient, der auswählt, und du darfst dann auch die Musik auf den Platten hören bzw. die Wirkungen der Gedanken erfahren.

In diesem Kurs geht es darum, uns Klarheit darüber zu verschaffen, was in der Musikbox so alles drin ist, was davon wir gerne hören, und was wir nicht auswählen würden, weil es uns nicht gefällt.

Lass für die nächsten 40 Tage dein Innenleben zum Fokus werden, dann ergibt sich daraus das Äußere ganz von selbst.

Besorge dir für Notizen und für das Beantworten der Fragen in den kommenden Wochen einen Block und einen Stift.

Und dann kann es auch schon losgehen... : )

## **I. Übung**

### **Ich bin da.**

Nimm einige tiefe Atemzüge, lass jede Anspannung im Körper los, und entspanne auch deinen Geist. Löse deine Aufmerksamkeit für 2-3 Sekunden vollkommen von allen Gedanken.

Ignoriere einfach alle Gedanken für 2-3 Sekunden, indem du überhaupt nicht daran interessiert bist, was sie dir gerade anbieten wollen. Sage dir: „Ja, da sind Gedanken, doch sie interessieren mich momentan überhaupt nicht.“

Erkenne, was in dem klaren Raum des Geistes übrig bleibt: das Gewahrsein von Präsenz, pures Dasein, du existierst. Spüre es.

Bring deine Aufmerksamkeit zu diesem Gefühl, jetzt hier zu sein. Merke: „Ich bin noch da, selbst wenn ich für einige Sekunden nichts denke.“

---

In der Abwesenheit von Gedanken, oder in der Abwesenheit deines Interesses an ihnen – bist du im Raum des Geistes, und kannst deutlich dein lebendig sein wahrnehmen. Du erkennst plötzlich ganz bewusst, dass du existierst. Du bist dir bewusst: „Ich bin. Ich existiere. Auch ohne Gedanken.“

Durch diese Entspannung des Geistes und das Spüren deiner Existenz gelangst du vom automatisierten Denken in den gegenwärtigen Moment – hin zum mühelosen Gewahrsein deiner wahren Existenz.

Werde dir dieses „Ich bin“ oder „Ich existiere“ - Gefühls in deiner alltäglichen Erfahrung zwischendurch immer wieder bewusst.

Bringe immer wieder für 2-3 Sekunden deine Aufmerksamkeit zu dem klaren und unschuldigen Raum des „hier & jetzt einfach da seins“. Deine Aufmerksamkeit von den Gedanken weg zu bewegen, ist, als würdest du deinen Fokus von den vorüberziehenden Wolken am Himmel zu dem unveränderlichen Blau dahinter verlagern.

Das Gefühl zu spüren, dass du existierst, erlaubt das Erkennen des reinen Bewusstseins und ermöglicht dir, deine Verstrickung mit deinen Gedanken über dich als eine Person in der Welt zu lösen, und daraus zu erwachen.

## **II. Fragen**

**Frage dich zwischendurch, während des Tages, so oft es dir bewusst wird:**

✂-----

Muss ich gerade jetzt wirklich dringend denken?

Oder kann ich für einige Sekunden mal alle Gedanken loslassen?

Und einfach nur spüren, dass ich da bin.

## **III. Essenz**

Es gibt mich.

Ich existiere.

Ich existiere, auch wenn ich nicht denke.

Ich lebe.

Ich bin da.

Ich bin.