

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

## - Frühjahrsputz im Geist -

### Tag 6: „Ich bin verantwortlich für das, was ich sehe.“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 6.Tag unseres Kurses! : )



Hier ein Zitat aus „Ein Kurs in Wundern“:

„Ich bin verantwortlich für das, was ich sehe.  
Ich wähle die Gefühle, die ich erfahre und  
ich entscheide mich für das Ziel, das ich erreichen möchte.  
Ich bitte um alles, was mir zu widerfahren scheint,  
und ich empfangen, wie ich gebeten habe.  
Gib dich nicht länger der Täuschung hin,  
dass du hilflos bist angesichts dessen, was dir angetan wird.  
Es ist unmöglich, dass der Sohn Gottes  
durch Ereignisse außerhalb von ihm angetrieben wird.  
Es ist unmöglich, dass er Geschehnisse,  
die ihm widerfahren, nicht gewählt hat.  
Weder Zufall noch Versehen sind im Universum möglich.“

Mmmhh.... Wie geht es dir damit? Mit dem Wort „Verantwortung“?

Am Anfang war der Gedanke, dass ich verantwortlich bin, für mich überhaupt nicht angenehm und nicht befreiend... im Gegenteil... Was? Ich soll für das alles verantwortlich sein? ... das hat es eher noch schlimmer gemacht... Es war mir eher zu viel... eine Last...

Doch, wie könnte ich es anders sehen, so dass es für mich hilfreich ist?

Wichtig bei der Übernahme von Verantwortung ist es, zu erkennen, wofür ich verantwortlich sein kann, und wofür nicht.

Gott hat mich erschaffen. Also habe ich keine Verantwortung für das, **was** ich bin. Ich trage keine Verantwortung für mein Dasein. Mein Dasein ist mir von Gott geschenkt. Bedingungslos. Egal, was ich mache, egal was ich sehe. Ich bin immer ich. Ich bin Leben. Ich bin Bewusstsein. Ich existiere.

Dieses Sein, welches wir in den ersten Tagen erforscht haben, ist das, was Gott gemacht hat. Hieran können wir nichts ändern. Nichts, was Gott erschaffen hat, kann in Wahrheit bedroht werden.

Ich habe nur Verantwortung für das, was ich sehe, für das, was ich wahrnehme, Verantwortung, wo ich hinschaue und wie ich schaue und was ich sehen will.

Also: **Was ich bin?** ... hat Gott gemacht.

**Wer ich bin?** ... wer ich sein will... wie ich die Dinge sehen will...  
ist das, was ich gemacht habe,  
und dafür trage ich die Verantwortung.

Für das Wichtige, Grundlegende, wirklich Essentielle bin ich nicht verantwortlich. Ich kann mein Leben nicht auslöschen. Das finde ich beruhigend.

Und es erinnert mich an den Schüler im Computerkurs, der sagt: „Hilfe, ich glaube ich habe gerade das Internet gelöscht...“ ; )

Das kann zum Glück nicht passieren...

Und so ist es auch mit dem, was wir machen. Fehler zu machen, die etwas an unserer Existenz ändern würden, ist nicht möglich.

In Verantwortung steckt das Wort „Antwort“ drin.

Und im Englischen ist es noch deutlicher:

Responsibility = Response Ability

Bedeutet: „**Die Fähigkeit zu Antworten**“

Du hast die Fähigkeit, auf das, was du siehst, zu antworten. Du bist frei, deine Antwort zu wählen. Du bist frei zu wählen, wie du auf das, was du siehst, schauen willst: als Schöpfer oder als Opfer.

Das, was du erschaffst, hat keinen wirklich grundlegenden Einfluss auf dich, auf dein Sein. Es mag unangenehm sein, oder angenehm, doch wie wir bei der Übung „Ich bin nicht meine Gedanken“ gesehen haben, ändert das, was du siehst, nicht wirklich etwas an deinem Sein.

Hier eine weitere Übung zur Verdeutlichung:

## **I. Übung: Verantwortung für das Sehen / Antworten auf das, was ich sehe**

Setze dich hin, nimm ein paar tiefe Atemzüge, und nimm nochmal Abstand von allem Denken. Lass alle Gedanken für einige Sekunden los. Und komm wieder zu unserem Ausgangspunkt:

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

Such dir nun einen Gegenstand aus in dem Raum, in dem du gerade bist.

Und frage dich dann: **Wie will ich diesen Stuhl/diese Kerze/diesen Teppich... (was immer es ist) wahrnehmen? Was will ich fühlen?**

z.B. Liebe ... Dankbarkeit .. Frieden .. (was immer du wahrnehmen willst)

und spüre ...

Sage dir dann:

**„Ich bin verantwortlich für das, was ich sehe, für das, wie ich es sehe. Ich wähle meine Wahrnehmung. Mein Geist ist machtvoll. Doch mich habe ich nicht erschaffen. Mein Sein bleibt unberührt.“**

Und fang dann wieder von Neuem an. Komm wieder zum Ausgangspunkt:

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

Und suche dir wieder einen Gegenstand aus in dem Raum, in dem du gerade bist.

Frage dich noch einmal: **Wie will ich dieses Fenster/diese Pflanze/diese Füße... (was immer es ist) wahrnehmen? Was will ich fühlen?**

z.B. Freude .. Dankbarkeit.. Wertschätzung .. (was immer du wahrnehmen willst)

und spüre ...

Sage dir dann wieder:

**„Ich bin verantwortlich für das, was ich sehe, für das, wie ich es sehe. Ich wähle meine Wahrnehmung. Mein Geist ist machtvoll. Doch mich habe ich nicht erschaffen. Mein Sein bleibt unberührt.“**

Und mach noch einige Durchgänge nach dem gleichen Schema.

Geh so einige Male hin und her zwischen dem, was du siehst / was du wahrnimmst, und deinem Dasein, dem „ich bin“ / der Stille. Geh hin und her zwischen dem, wofür du verantwortlich bist, dem was du wahrnimmst, und wie du es wahrnimmst, und komm immer wieder dahin zurück, zu dir, zur Stille, zu dem „ich bin“, zu dem, was Gott erschaffen hat.

Erkenne, dass deine Wahrnehmung, das, wofür du verantwortlich bist, ganz liebevoll umgeben ist von dem, was Gott gemacht hat: dein „ich bin“, deine Existenz, dein Dasein, dein Bewusstsein.

### **Erkenne:**

„Ich bin - vor, während und nachdem etwas in meiner Wahrnehmung auftaucht. Das, was ich wahrnehme, kommt und geht, während ich bleibe. Das, wofür ich verantwortlich bin, findet nur an der Oberfläche statt. Und es hat keinen grundlegenden Einfluss auf mein Sein. Ich existiere, was auch immer ich wahrnehme.“

## **II. Fragen:**

**Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:**

✂-----

Übernehme ich jetzt gerade die Verantwortung für das, was ich sehe, wie ich es sehe, was ich denke, was ich fühle?

Und: Kann ich mich für einige Sekunden in mein wahres Sein, in mein „ich bin“ entspannen, für das ich keine Verantwortung trage?

### **III. Essenz**

Ich bin verantwortlich für das, was ich sehe, wie ich es sehe, was ich denke, was ich fühle.

In mir liegt die Fähigkeit auf das, was ich sehe, bewusst zu antworten.

Ich bin der Schöpfer meiner Wahrnehmung .. und damit auch meiner Lebensumstände.

Doch ich bin nicht der Schöpfer meines Lebens.

Ich bin nicht verantwortlich für mein Sein.

Ich bin, wie Gott mich schuf.