

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist –

Tag 30: „Bist du anwesend?“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 30.Tag unseres Kurses! :)

Wenn du etwas erlebst... Wenn du etwas siehst...

Wo schaust du hin?

Was willst du sehen?

Schaust du nach außen oder nach innen?

Schaust du auf Vergängliches oder auf Ewiges?

Schaust du auf das, was du siehst, oder auf den, der schaut?

Bist du dir bewusst, wenn du etwas siehst: Es gibt mich **und** das, was ich sehe? Oder wirst du von dem, was du siehst, von dem, was du wahrnimmst, ganz mitgerissen... und verlierst dich aus den Augen?

Bist du präsent?

Was bedeutet das überhaupt?

Manchmal wird Präsentsein damit gleichgesetzt, im Jetzt zu sein, also nicht mit den Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu verweilen, sondern jetzt und hier in der Gegenwart zu sein... Doch ich meine mit präsent sein:

Bist du anwesend?

Stell dir vor, du stehst vor einem Schaufenster. Du kannst durch die Scheibe hindurch schauen und die Auslagen im Schaufenster bewundern... und die vielen schönen Dinge sehen... oder du kannst auf die Scheibe

selbst schauen... die dann wie ein Spiegel wirkt... so dass du den siehst, der schaut... Dich! :)

Du kannst nicht beides gleichzeitig sehen - entweder schaust du ins Schaufenster hinein und siehst die vielen Dinge, oder du siehst dich. Wenn du auf die Dinge schaust, verschwindest du aus der Sicht. Wenn du dich siehst, siehst du die Dinge nicht.

Beides existiert gleichzeitig, doch du kannst wählen, was du sehen willst, und das wird dann zu deiner Erfahrung. Alles andere verschwindet aus der Sicht, aus deinem Bewusstsein.

Dieses Bild kann dir helfen, zu erkennen dass jede Erfahrung genau das gleiche ist. Die Dinge im Schaufenster stehen für alles, was du wahrnimmst, für Gedanken, Gefühle, Dinge, Personen, Ereignisse...

Du kannst nun entweder die Form der Dinge wahrnehmen, oder du kannst dich wahrnehmen, als denjenigen, der schaut, als denjenigen, der die Erfahrung macht.

Präsent oder anwesend bei einer Erfahrung bist du, wenn dir während der Erfahrung bewusst ist, dass du vorm Schaufenster stehst. Dass es dich gibt **und** das, was du wahrnimmst.

Um die Vergänglichkeit der Dinge noch etwas deutlicher zu machen, könnte man sich vorstellen, dass in dem Schaufenster eine Spielzeugeisenbahn aufgebaut ist... und in den Waggons sind deine Wahrnehmungen... deine Gedanken, Gefühle, Mitmenschen, Ereignisse... die tagtäglich an dir vorüberziehen...

Bleibst du, während dies in deinem Alltag geschieht, präsent, anwesend, vorm Schaufenster stehen? Bleibt es dir bewusst, dass du, wenn du Dinge wahrnimmst, nur als der Zuschauer, der Beobachter vorm Schaufenster stehst, und dass nicht die Dinge wirkliche Wirklichkeit besitzen, sondern du, dein Sein, deine Existenz?

Oder springst du auf den Zug auf und fährst mit... und vergisst alles um dich herum, das Schaufenster, die Scheibe... und vor allem dich selbst?

I. Übung: die Welt durch ein Schaufenster sehen

Sieh heute einmal, wenn es dir bewusst wird, das, was auftaucht, so an, als würdest du vor einem Schaufenster stehen, und alles, was sich dir zeigt, findet darin statt... es fährt sozusagen in Waggons an dir vorbei...

Es geht um einen Perspektivenwechsel... darum, dass dir immer öfter nicht nur das, was du wahrnimmst bewusst wird, sondern derjenige, der wahrnimmt...

So erkennst du immer mehr, dass es dich gibt **und** das, was du siehst...

Und dass du wählen kannst, ob du mehr die Form der Dinge wahrnimmst oder mehr die Tatsache, dass du schaust.

Es geht um deine gefühlte Anwesenheit beim Erleben deiner Wahrnehmungen.

Gedanken, Gefühle, Lebensumstände können dich nur überkommen, wenn du nicht anwesend bist - wenn du vergisst, wer du bist und wo du bist.

Je mehr du präsent bist, anwesend, bei dem, was du erlebst, wirst du immer freier von den Dingen, die auftauchen, selbst mittendrin in einer Erfahrung, die dich früher mitgerissen hätte...

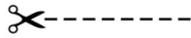
... du kannst dann praktisch unberührt zuschauen, wie „dein“ Ärger im Waggon 4 der Spielzeugeisenbahn im Schaufenster seine Kreise dreht...

;)

Jeder Moment, jede Erfahrung kann somit ein Spiegel für dich werden, zu erkennen, dass du gegenwärtig bist... unberührt... und frei.

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:



Kann ich bei dem, was ich jetzt gerade wahrnehme, erkennen, dass ich bei dieser Erfahrung derjenige bin, der vorm Schaufenster steht?

Und dass ich nicht auf den Zug aufspringen muss, sondern einfach zuschauen kann?

III. Essenz

Ich bin bei einer Erfahrung präsent, wenn mir während der Erfahrung bewusst wird, dass ich praktisch vor einem Schaufenster stehe - dass es mich gibt **und** das, was ich wahrnehme.

Ich kann wählen, ob ich meine Aufmerksamkeit auf die Form der Dinge lenke oder auf die Tatsache, dass ich schaue.

Gedanken, Gefühle, und Lebensumstände können mich nur überkommen, wenn ich nicht anwesend bin.

Jede Erfahrung kann ein Spiegel für mich werden, um zu erkennen, dass ich gegenwärtig bin, unberührt und frei.