

## **Ein Kurs der Achtsamkeit**

Die Unendlichkeit ist alles, was ist.

Alles ist Energie, die sich in unterschiedlicher Dichte manifestiert.

Worauf Du Deine Aufmerksamkeit fokussiert in Gedanken, Worten oder Taten, erschaffst Du / ziehst Du an.

Etwas, das Du verlangst, fehlt Dir und etwas, das Du loswerden willst, wirst Du nicht los.

Liebe ist die Ultimative Wahrheit

Das Ziel des Achtsamkeit-Trainings ist es, Dein Wohlbefinden und Deine Power zu erhöhen, Dir ein Gefühl von mehr Lebendigkeit zu geben. Der Preis für eine untrainierte Achtsamkeit ist ein Leben auf "Autopilot" und Unvertrautheit mit Deinereigenen Energie, Deinem Selbst und Deiner Realität. Der Kurs in Achtsamkeit könnte auch Kurs in Meditation, Aufmerksamkeit und Spiritualität genannt werden. Wahre Spiritualität hat nicht so viel mit ultimativen Transzendenz-Erfahrungen und "Entrückung" zu tun, sondern viel mehr mit den täglichen Momenten der Wertschätzung und einem beständigen Anstieg innerer Stärke.

### **Lektion 1: Vom Denken zum Fühlen**

Leben ist Energie und diese Energie ist immer im Fluss. Wenn Du Dich gegen diesen Energie-Fluss stellst, wird Deine Atmung flacher, Deine Muskeln sind angespannter und Du steckst mehr im Denken und Wollen. Wenn Du Dich mit dem Energie-Fluss bewegst, wird Deine Atmung langsamer und ruhiger, Deine Muskeln entspannen sich und Du bist mehr im Zustand des Fühlens und Seins.

Wenn Du das Denken und das Suchen nach Antworten in Deinem Verstand ein wenig zurücknimmst, wirst Du deshalb nicht weniger intelligent oder gar zu einem langweiligen Idioten. Der Verstand ist bei vielen Dingen des Tagesgeschäfts ein nützlicher Gehilfe, aber er weiß nichts über Glückseligkeit und Energie, so wie auch ein Computer nie glücklich sein könnte. Das Loslassen des Denkens, Nach-Antworten-Suchens, Verstehen-Wollens, Dinge mit dem Intellekt erfassen zu müssen, wird Dich tatsächlich schlauer machen. Wusstest Du nicht, das man, je mehr man die Stirn runzelt und den Kopf anstrengt, desto dümmer wird? Es ist ein Missverständnis, dass viel Nachdenken dazu führt, dass Dinge erledigt und Probleme gelöst werden. Selbst wissenschaftliche Entdeckungen und Forschungen glücken am ehesten in einer Mischung aus Denken und Empfangen, aus Verstand und Leere, aus Konzentration und Loslassen.

Dein Denken zurückzufahren erhöht Deine Kraft und Freude. Aber es zu unterdrücken oder loswerden zu wollen funktioniert nicht. Was funktioniert ist Fühlen. Wenn Du merkst, dass Du verspannt wirst, Dich unwohl fühlst, zu viel nachdenkst oder zu viel willst (Wollen/ Wünschen = Mangel, ein Zustand des beständigen "Rumdenkens" geht immer einher mit Wollen/ Wünschen), kehre einfach zum Fühlen zurück. Kehre zur Energie zurück. Der schnellste Weg dazu ist, Deine Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken. Das wird auch "raus aus dem Kopf" (getting out of your head) in vielen Formen der Energie-Therapie, Heilung, Emotions-Arbeit und fortgeschrittenen Psychologie genannt. Statt also mit dem Verstand beschäftigt zu sein und Deine Aufmerksamkeit im Kopfbereich zu konzentrieren (das Bewusstsein liebt es, im

Kopfbereich abzuhängen), richtest Du Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Bauch, die Brust, Arme oder Beine oder einfach auf's Fühlen. Was fühlen? Einfach was immer gerade da ist. Was immer Du gerade empfindest. Der Verstand wird Dir erklären, dass Du auf die eine oder andere Weise fühlen must, aber das ist bloß seine Meinung. Der Verstand hat zu allem eine Meinung. Du kannst ihn nicht zum Schweigen bringen. Meditierende versuchen das, aber es ist einfach nicht möglich... Also lass den Fernseher einfach laufen, es ist nicht wichtig. Wenn Du Dich auf Deine Gefühle konzentrierst und Dich von ihnen leiten lässt ist das Wichtigste, dass Du aufhörst, Dich gegen das Fühlen an sich zu wehren. Durch die Art wie Du als Mensch erzogen wurdest, wehren sich momentan 90% von Dir gegen das, was Du gerade empfindest.

Also atme tief durch und fühle einfach, was Du gerade fühlst. Fühle Deine Lebensenergie genau jetzt. Wenn Du das Leben fühlst, fühlst Du all die Energie, die Dich durchströmt, ohne Filter. "Rumdenken" ist wie einen Filter vor die Lebensenergie zu setzen. Nach einer Weile kommt nur noch ein winziger Teil der Energie überhaupt durch.

Setze Dich aufrecht hin. Beobachte Deine Atmung. Tu das für eine Minute oder zwei.

Bemerke, wie lediglich Deinen Atem zu beobachten ihn schon beruhigt und Deine Stimmung hebt.

Atmen ist mit Fühlen verbunden. Den Atem des Lebens anzuhalten ist mit Denken verbunden.

Der Verstand ist im Grunde genommen ein Aufnahmegerät. Er nimmt Informationen auf, speichert sie und spielt sie immer und immer wieder ab. Das kann sehr nützlich sein, um eine große Menge an Informationen zu verarbeiten und Deine Absichten mit Deinen Handlungen in Einklang zu bringen. Aber es kann auch zu einer Last werden, wenn Du immer nur die gleichen, alten, negativen Platten abspielst. Das lustige daran ist, dass der Verstand glaubt, er würde Dir helfen, wenn er immer wieder die negativen Platten abspielt. Seine Argumentation ist die folgende: "Wenn Du Angst davor hast, bist Du davor geschützt." Tatsächlich ist jedoch das Gegenteil der Fall. Angst schützt Dich nicht vor dem Gefürchteten sondern zieht es an. Wenn Du Dich selbst ermächtigen willst, dann musst Du diesen grundlegenden Fehler in der Programmierung jedes einzelnen Menschen überwinden. Jegliche Art von Aufmerksamkeit für ein Problem wird es nicht lösen. Also hör auf, es lösen, verstehen, rausfinden zu wollen... und kehre zurück zum Fühlen. Was dann geschieht ist, dass es sich selbst löst.

Die Übung der ersten Lektion ist es, zum widerstandlosen Fühlen zurückzukehren, wann immer Du bemerkst, dass Du ins Denken, Wollen und Widerstehen zurückfällst. Lass alle Energien, Emotionen und Gefühle, die hochkommen, einfach durchfließen und vorbeifließen. Wenn Du ihnen nicht widerstehst, Dich nicht gegen sie wehrst, werden sie einfach durchfließen. Wenn etwas schmerzhaftes auftaucht, neigen wir dazu, es wegzuschieben oder zu unterdrücken. Dadurch wird die Energie nicht gelöst sondern wandert ins Unterbewusste. So fühlst Du es zwar nicht mehr, doch Du hast nicht an Energie gewonnen, sondern welche verloren. Wenn Du diese "schmerzhafte" Emotion auftauchen und rauskommen lässt, wird sie für den Moment vielleicht schmerzhafter sein, aber langfristig wirst Du ruhiger sein und an emotionaler Klarheit und Leichtigkeit gewinnen. Menschen, die diese Methode anwenden, müssen vielleicht mehr emotionalen "Schmerz" ertragen als andere, weil sie alles auftauchen und rauskommen lassen. Alle anderen halten es in ihrem Unterbewusstsein gefangen. Sie werden sich dem dennoch eines Tages stellen müssen. In Wirklichkeit gibt es aber nichts

dergleichen wie emotionalen "Schmerz". Es fühlt sich nur wie ein Schmerz an, wenn sich noch Teile von Dir gegen das Ganze wehren. Lass es einfach ganz auftauchen und rauskommen.

Eine grundlegende Übung für Lektion Eins könnte sein, in jeden Körperteil hineinzufühlen, bevor Du schlafen gehst. Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen rechten Fuss. Dann auf den linken. Und auf diese Weise sanft durch Deinen ganzen Körper hinauf. Wenn Du das eine Zeit lang tust, wirst Du Deine Energie und Lebendigkeit mehr spüren können. Dies könnte auch die Qualität deiner nächtlichen Träume verbessern.

Bedenke dass 99% des wahren Lebens komplett unsichtbar sind. Es ist die Energie um uns und in uns. Der Verstand ist immer nur mit dem einen übrigen Prozent, dem Sichtbaren, beschäftigt. Wenn Du auf die restlichen 99% zureifen möchtest, dann hör auf Dich gegen das Leben zu wehren sondern fühle es.