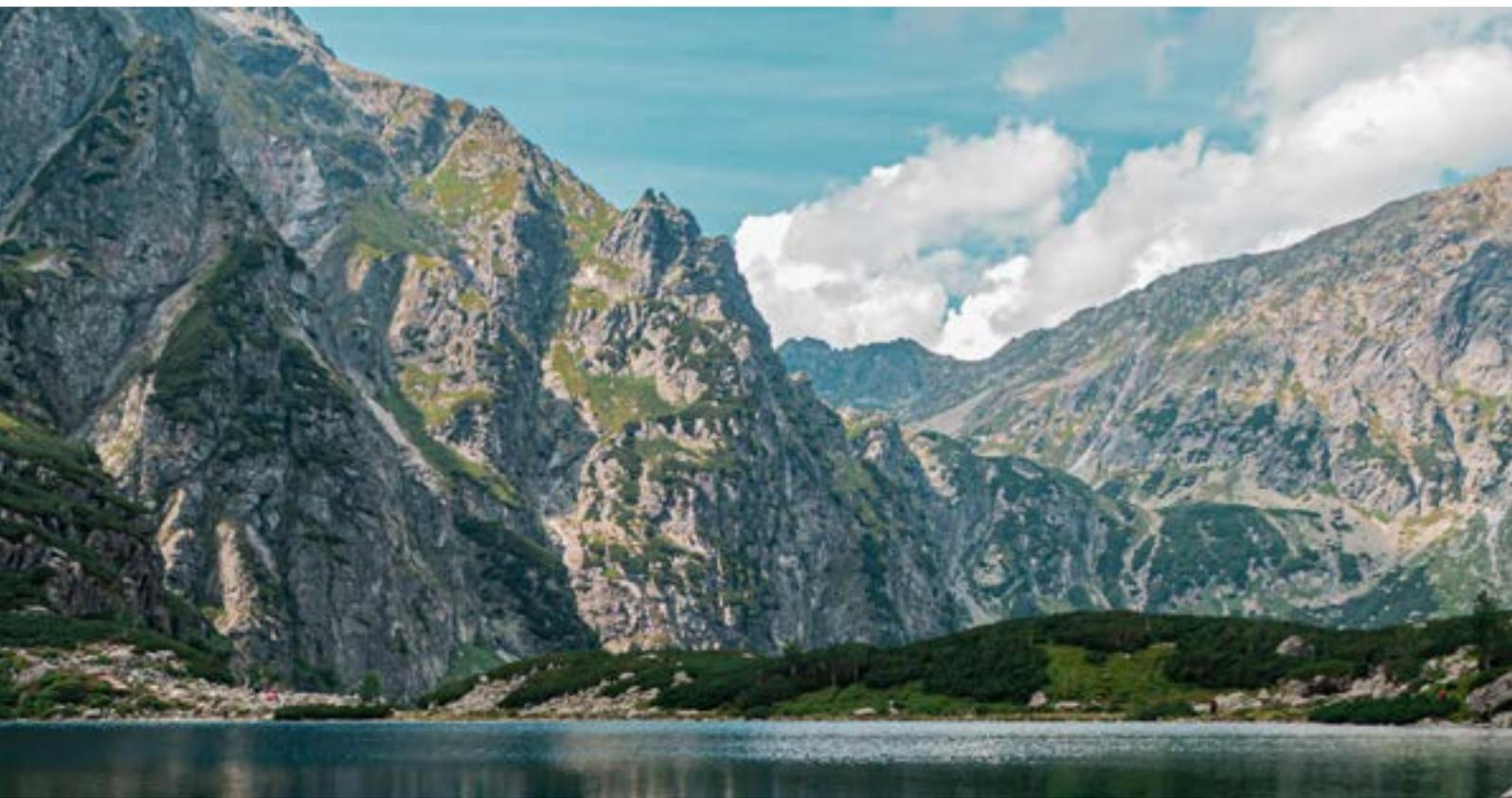
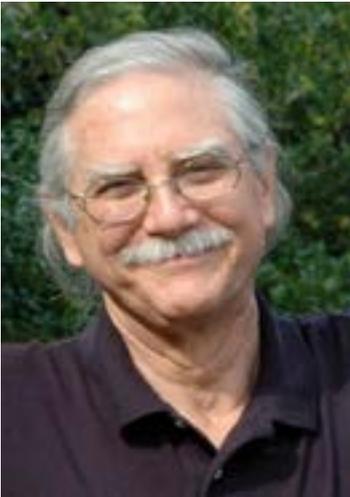


DIE KRAFT DER --- HINGABE



MINI-WORKBOOK

WER BIST DU WIRKLICH?



MICHAEL A. SINGER ist Autor der New York Times-Bestseller *The Untethered Soul* und *The Surrender Experiment*. Nachdem er bereits 1971 während seiner Doktorarbeit in Wirtschaftswissenschaften ein tiefes inneres Erwachen erlebte, zog er sich zurück, um sich auf Yoga und Meditation zu konzentrieren. Er gründete ein mittlerweile seit Langem etabliertes Yoga- und Meditationszentrum, ist Schöpfer einer hochmodernen Software, die den Bereich des medizinischen Praxismanagements revolutioniert hat, und Gründungs-CEO einer milliardenschweren Aktiengesellschaft. Singer lebt auch heute noch bescheiden und zurückgezogen in den Wäldern, in denen sein Lebensexperiment begann.

Die meisten von uns sehen in den Spiegel und identifizieren sich mit ihrem Körper. Wen siehst du, wenn du in den Spiegel schaust? Eigentlich ist es egal, was du siehst, denn du bleibst immer gleich. Du bist derjenige, der betrachtet. Du bist die Seele, die im Körper wohnt.

Da "drin" ist es nicht immer schön, doch es kann schön sein, wenn wir dafür sorgen. Unser Inneres kann man sich vorstellen wie ein Haus, das nicht immer aufgeräumt ist. Manchmal liegen Dinge herum und man fühlt sich nicht mehr wohl. Du kannst herausfinden, warum das so ist und aufräumen. Das ist zwar Arbeit, doch diese Fähigkeit kannst du lernen.

Wenn wir es schaffen, nur die beobachtende Instanz zu sein, die alles Geschehen betrachtet, sind wir wirklich frei. Es gibt nur drei Ebenen im Leben:

- Außenwelt (Sie ist da und kommt herein, wir können sie nicht beeinflussen)
- Gedanken (Werden von unserem Verstand erzeugt)
- Gefühle (Kommen plötzlich auf oder werden von unseren Gedanken beeinflusst)

Wir sind nicht unsere Außenwelt. Wir sind nicht unsere Gedanken. Wir sind nicht unsere Gefühle. Sie sind das, was ich betrachte und es liegt an uns, diese drei Dinge zu kontrollieren. Wir alle kennen dieses gute Gefühl, wenn im Außen etwas passiert, das schöne Gedanken und Gefühle erzeugt und wir uns gut fühlen. Doch oft sind es nicht nur gute Gefühle, die die Außenwelt in uns erzeugt. Wir können erkennen, dass die Natur unseres Wesens auch ohne gute Gedanken und Gefühle wunderschön ist. Beständig und bedingungslos. Das ist der Schlüssel, dass wir uns von keine der drei Dinge ablenken lassen, das Chaos auch mal aushalten und die drei Ebenen in uns betrachten wie einen Film.

Übung 1

Erinnere dich an eine Situation, in der du von deinen Gefühlen überschwemmt wurdest und versuche einmal bewusst zu beobachten, was auf welcher Ebene passierte: In deiner Außenwelt, in deinem Verstand (Gedanken) und in deinem Herz (Gefühle).

- *Schreibe auf, was deine inneren Stimmen dir in diesen Situationen gesagt haben*
- *Kannst du zuordnen, was auf welcher Ebene passiert ist? Verbinde gern die Sprechblasen mit den drei Ebenen*

A diagram for an exercise. It features three columns of speech bubbles. The first column has three bubbles, the second has two, and the third has two. Below each column is a label: 'Außenwelt', 'Gedanken', and 'Gefühle'. Vertical dashed lines connect the labels to the bubbles, indicating where to write.

Beim nächsten Mal, wenn du dich in einer solchen Situation befindest, fällt dir dieses bewusste Wahrnehmen vielleicht schon leichter, sodass du das Chaos einfacher ansehen und sein lassen kannst. Erwarte nicht gleich beim ersten Mal zu viel von dir selbst, sondern sei stolz auf jeden kleinen Schritt in Richtung Bewusstsein.

