

HERZLICH WILLKOMMEN IM JETZT

Das Ziel dieser Reise ist es, so tief in das einzutauchen, was Eckhart „das Erwachen des Bewusstseins“ nennt, dass du beginnst, diese Lehren in deinem täglichen Leben zu verkörpern. Jede Lektion umfasst eine wesentliche Lehre zusammen mit vorgeschlagenen „Präsenzpraktiken“. Mit diesem neuen Bewusstsein kann sich dein Alltag, deine Beziehungen und dein Glück wesentlich ins Positive verändern und dein ganzes Leben transformieren.

WARUM IST PRÄSENZ SO WICHTIG?

In dieser Lektion lernst du:

- Dass die Stimme im Kopf ein gewohnter Denkprozess ist
- Eintritt in eine neue Stufe des Bewusstseins der Präsenz
- Warum denken unglücklich machen kann
- Wie du deine Gedanken kontrollieren und dein Leben verändern kannst

In dieser Lektion lernst du, die Stimme in deinem Kopf wahrzunehmen, welche ständig anwesend ist und so zu deinem Bewusstsein wird. Diese Stimme ist die Anhäufung deiner gewohnten Denkprozesse. Leider ist dieses Selbstgespräch für viele Menschen überwiegend negativ und führt dazu, dass sie ihren Geist konditionieren. Die Stimme in deinem Kopf wird so zu deinem Bewusstsein und erschafft Denkprozesse. Die Entdeckung dieser Dimension des Bewusstseins ist der nächste Schritt in der Evolution der Menschheit.

In den letzten Jahren wurden die meisten Probleme, mit denen wir als Menschen konfrontiert sind, durch unseren Verstand erzeugt. Es ist Zeit, eine neue Bewusstseinsstufe zu betreten, indem du das Bewusstsein der Präsenz zu einem Teil deines Lebens machst. Auf diese Weise können wir erstaunliche Veränderungen entdecken, wie wir denken, mit anderen Menschen umgehen und auf Ereignisse in unserem Leben reagieren. Unser Unglück ist größtenteils durch die eigenen Gedanken und nicht durch die tatsächliche Situation verursacht.

Eckhart erzählt von einem Szenario im Supermarkt, bei dem in der Schlange gewartet werden muss. Meistens sind wir ungeduldig und wütend, nicht wegen dem anstehen, sondern weil wir glauben, dass Schlangestehen eine schlechte Situation ist. Indem du erkennst, dass du eine Wahl über die Stimme in deinem Kopf hast, kannst du diese Gedanken kontrollieren und dein Leben verwandeln. Diese Entdeckung hat das Potenzial, dich von Unglück zu befreien, vom Opfer zum Beobachter zu werden und somit helfen, unser Bewusstsein zu verändern. So kannst du deine Gedanken auf eine viel effektivere Art nutzen. Du wirst nicht mehr länger von deinem Verstand benutzt, sondern du benutzt deinen Verstand.



ÜBUNG:

Entdecke deine Stimme

Wenn wir etwas wahrnehmen oder erleben, manifestiert sich die Stimme in unserem Kopf als unser Bewusstsein, die uns sagt, wie wir fühlen und reagieren sollen. Leider wurden die meisten Menschen aufgrund der Probleme, mit denen wir konfrontiert sind, auf negative Gedanken und damit einkehrenden negativen Gefühlen konditioniert.

In dieser Übung werden wir unsere negativen Stimmen in positive umwandeln, indem wir die Gedanken identifizieren, die wir in verschiedenen Situationen haben. Wann immer du einen negativen Gedanken bemerkst, versuche ihn durch einen positiven zu ersetzen. Schreibe deine drei häufigsten negativen Gedanken auf und die positiven, in welche du sie umgewandelt hast:

Aktivität _____

negative Gedanken _____

positive Gedanken _____

Aktivität _____

negative Gedanken _____

positive Gedanken _____

Aktivität _____

negative Gedanken _____

positive Gedanken _____



