

# Präsenz im Alltag

In dieser Lektion lernst du:

- Wie man Präsenz während Routinetätigkeiten übt
- Die Verbindung zwischen Präsenz und dem gegenwärtigen Moment
- Wie du äußere Umstände nutzt, um einen inneren Raum für Präsenz zu schaffen
- Mentale Konzepte, die unsere persönlichen Beziehungen einschränken

In dieser Lektion lernst du in alltäglichen Lebenssituationen präsent zu sein, indem du Achtsamkeit übst. Dies ist möglich, indem du aus dem unbewussten Denken heraustrittst und dich auf deine Sinneswahrnehmungen konzentrierst. Präsenz zu üben bedeutet, deinen Bewusstseinszustand, deine Gedanken, Gefühle und alles andere im Jetzt zu halten. Präsenz ist das Bewusstsein des Jetzt. Du wirst vielleicht feststellen, dass dies deine Denkprozesse so weit verlangsamt, dass du beginnst die Lücken zwischen den Gedanken zu bemerken. Das ist reine Präsenz - wenn du deinen Sinneswahrnehmungen keine unnötigen Gedanken hinzufügst.

Die Zeit, die wir damit verbringen auf Etwas zu warten oder anzustehen, ist eine gute Gelegenheit, in den Bewusstseinszustand der Präsenz einzutreten. Konzentriere dich auf deine Atmung, das Blut, das durch deine Adern fließt, die Umgebung und die Menschen um dich herum. Eine weitere gute Gelegenheit ist die Fahrzeit. Das ultimative Ziel ist es, äußere Bedingungen zu nutzen, um einen inneren Raum zu schaffen, der das Entstehen von Präsenz fördert. Die Liebe zum Detail bringt uns in die Präsenz.

Meistens ist die Negativität die wir fühlen das Ergebnis der Konditionierung unseres Geistes. Diese Konditionierung umfasst all das Bedauern, den Groll, die Schuld, das Versagen und andere mentale Konzepte, die unsere persönlichen Beziehungen einschränken. In der Gegenwart zu sein bedeutet, sich über diese Konditionierung zu erheben und auf Situationen ohne Programmierungen reagieren zu können. Deine Identität kommt dann von einem tieferen Bewusstseinspunkt, der es dir ermöglicht, eine wirklich erfüllende und harmonische Beziehung zu anderen Menschen zu haben. Mit diesem Bewusstsein wirst du fühlen, du bist mehr als deine Geschichte. Wenn dies jeder ausübt, wird das unsere Welt verändern.



# ÜBUNG:

## Deine Präsenz im Alltag

Präsenz bleibt im Jetzt und erhebt sich über unsere mentalen Zwänge, die durch soziale Konditionierung entstehen. Es ist möglich Präsenz zu üben, während alltäglichen Tätigkeiten wie Autofahren oder Schlangestehen.

In dieser Übung geht es darum, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, der dich bei allem was du tust in der Gegenwart hält. Beginne damit im gegenwärtigen Moment zu bleiben, während einfachen Routinetätigkeiten, fange an beim Zähne putzen. Schreibe deine Beobachtungen unten auf:

**Aktivität:** \_\_\_\_\_

**Gedanken:** \_\_\_\_\_

**Wahrnehmungen:** \_\_\_\_\_



