

Einführung

Willkommen zum Onlinekurs »Die Kraft der Präsenz«

Das Ziel unserer gemeinsamen Reise ist es, Dir dabei zu helfen, Dich so tief in das zu versenken, was Eckhart »das Erwachen des Bewusstseins« nennt, dass Du beginnst diese Lehren in Deinem alltäglichen Leben zu verkörpern. Jedes Modul behandelt eine der grundlegenden Lehren sowie von Eckhart empfohlene »Präsenz-Übungen«. Du kannst auch gern das Kurs-Tagebuch nutzen, falls Du Dir Notizen machen möchtest oder tiefergehend über Deine Erfahrungen bei jeder der Übungen in den jeweiligen Modulen nachdenken möchtest.



Modul 01

Denken oder Nicht Denken: **Befreiung von zwanghafter Geistesaktivität**

Die Kraft der Präsenz beginnt damit, dass wir herausfinden, wie wir uns von der Identifikation mit dem denkenden Verstand befreien können. Warum das so wichtig ist? Laut Eckhart Tolle ist die Hauptquelle für Leid und Verwirrung in unserem Leben –und zwar auf persönlicher wie kollektiver Ebene – darin verankert, dass wir dem fälschlichen Glauben anhängen, dass wir der Inhalt unserer Gedanken wären. Dieser unfassbar einschränkende Irrglaube versperrt uns den Zugang zu höherer Intelligenz, die wir erreichen können, wenn wir uns von der Identifikation mit unseren Gedanken loslösen – und alles das beginnt damit, dass wir uns mit der Realität des gegenwärtigen Augenblicks vereinen.

Von diesem Kurs wirst Du am meisten profitieren, wenn Du dahin folgst, wohin Eckharts Worte weisen: zu der nicht-konzeptionellen Realisierung der

Präsenz, die nicht vom Verstand erfasst werden kann.

Eckhart beschreibt Präsenz als Sinn für Lebendigkeit, der stets erreichbar ist. Der Lärm der Gedanken und die Identifikation mit dem, was Eckhart »die Stimme in unserem Kopf« nennt, sind es, die uns von dem Erleben der Lebendigkeit abhalten. Wenn wir erkennen, dass es eine Dimension gibt, in der das Denken nicht stattfindet oder als unwichtig wahrgenommen wird, können wir uns dafür öffnen, was Eckhart mit »Kraft der Präsenz« meint.

In diesem ersten Modul unseres Kurses zeigt uns Eckhart, dass wir eine Wahl haben »zu denken oder nicht zu denken« und dass die »Kraft der Präsenz« aus der Entscheidung rührt, unnötiges Denken einzustellen.

THEMEN DES MODULS:

- Die Dimension des Nichtdenkens betreten
- Die Kraft der bewussten Aufmerksamkeit
- Die Intensivierung der Lebendigkeit, die durch die Aufgabe von zwanghaftem Denken entsteht
- Der Unterschied zwischen »hinter dem Denken zurückzufallen« und »über das Denken hinauszugehen«
- Experimente mit der Durchführung kleiner alltäglicher Aufgaben ohne Einmischung des Denkens
- Wie Dein Denken mächtiger wird, sobald Du aus dem konzeptionierenden Verstand austrittst
- Sich mit den beiden Hauptbewegungen des Universums überein bringen – nach außen in die Form und nach innen zurück in die Stille
- Wie das Bewusstsein uns dazu bringen will, Mitschöpfer zu sein

PRÄSENZ ÜBUNG

1. Sich dazu entschließen, im Nichtdenken zu bleiben: Eckhart bespricht, wie man den Wandel von der eigenen Durchdrungenheit von gedanklicher Aktivität in die gedankenlose Bewusstheit der Präsenz vollzieht. Probiere diese Übung aus: Schau, ob es Dir gelingt, in diesem Augenblick frei von Gedanken zu sein. Was geschieht? Wer oder was ist da, wenn Du nicht denkst? Kannst Du ein Gefühl verstärkter Lebendigkeit spüren?

2. Alltägliche Aktivitäten präsent durchführen: Eine Möglichkeit, die Dimension des Nichtdenkens zu erreichen, besteht darin, einfache Aufgaben durchzuführen, die nur sehr wenig gedankliche Anstrengung benötigen. Eckhart ermutigt uns, die beiden nachfolgenden Experimente durchzuführen, um herauszufinden, ob wir präsent bleiben können, während wir alltägliche Aufgaben erledigen:

- Betrachte eine analoge Uhr, und versuche herauszufinden, ob Du wissen kannst, wie viel Uhr es ist, ohne zu konzeptionalisieren oder Worte in Deinem Verstand zu formen. Schau Dir beispielsweise einfach die römischen Ziffern an, und finde heraus, ob Du die Zeit feststellen kannst, ohne zu denken. Versuche das ein paar Mal, und schreibe Dir auf, was passiert.
- Schau hinaus auf das Wetter, und bleibe präsent bei den Wetterbedingungen, die Du siehst, ohne Dir eine Meinung zu bilden oder etwas zu Dir selbst darüber zu sagen. Kannst Du als bewusster Raum, der guckt, da sein? Wenn es beispielsweise regnet, ist es Dir dann möglich, das Wetter zu beobachten, ohne Dir Meinungen zu bilden wie »Das ist fürchterlich; ich kann nicht fassen, dass es schon wieder regnet«? Wenn Du merkst, wie sich Urteile in Deinem Verstand bilden, schreibe sie einfach auf, und erlaube ihnen, zu kommen und wieder zu gehen.

3. Wahrnehmen ohne zu denken: Eckhart erinnert uns daran, dass eine Möglichkeit, aus dem denkenden Verstand herauszutreten, darin besteht, unsere direkte Umgebung anzusehen, ohne das, was wir sehen, gedanklich zu kommentieren. Versuche es selbst: Schau den Computer vor Dir an, den Himmel, eine Pflanze oder eine Blume oder was sich auch immer vor Dir befindet. Finde heraus, ob Du Dir das ohne Einmischung des Denkens ansehen kannst. Übe das Betrachten von Objekten in Deiner unmittelbaren Umgebung, ohne dabei Label zu vergeben oder Wörter zu bilden, die beschreiben, was Du siehst.

4. Ein bewusster Atemzug: Eine Möglichkeit, sich von zwanghaftem Denken zu lösen, besteht darin, Deine Aufmerksamkeit auf Deine Atmung zu richten. In dem folgenden Video zeigt Eckhart eine Übung, die hilfreich sein kann, wenn Du feststellst, dass Du in zwanghaftem Denken verwickelt bist. Experimentiere mit »einem bewussten Atemzug« –oder auch zwei oder drei! –und stelle fest, dass Du Dir nicht Deiner Atmung bewusst sein und gleichzeitig denken kannst.