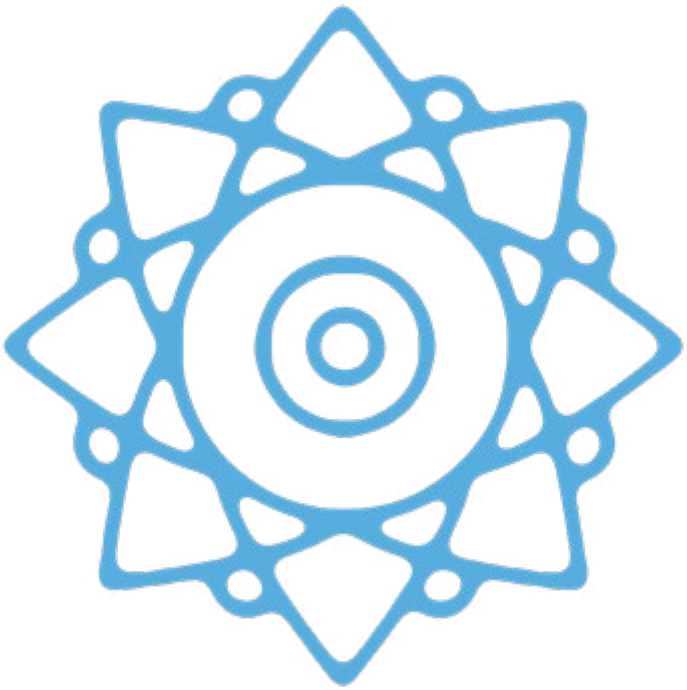
Eine Woche im JETZT!

Das Übungsbuch von Eckhart Tolle

So nutzt du dieses Arbeitsheft

Dieses Wochen-Übungsbuch beinhaltet 7 Übungen! Suche dir jeweils am Morgen eines Wochentages deine Tages-Übung aus und halte diese Übung den ganzen Tag im Bewusstsein. Versuche so oft du kannst, Räume für deine Übung zu schaffen. Notiere dir am Ende des Tages jeweils, wie es dir an diesem Tag mit der Übung ergangen ist. Ist es dir gelungen, die Übung im Alltag einzubauen?Hat sich etwas in deinem Alltag verändert dadurch?Notiere alles, was dir einfällt!



Übung 1

Lenke im Alltag deine Aufmerksamkeit immer wieder nach innen. Wirf einen Blick in dein Inneres.Was für Gedanken entstehen gerade in deinem Geist?Was fühlst du?Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Bist du irgendwo angespannt?Wenn du dabei entdeckst, dass untergründig ein leises Unbehagen vorhanden ist - das Hintergrundrauschen -, solltestdu nachforschen, inwiefern du gerade dem Leben ausweichst, ihm Widerstand leistest oder es ablehnst und dabei das Jetzt verleugnest.

Übung 2

Sorge dich nicht um die Früchte deines Handelns – sei mit deiner Aufmerksamkeiteinfach nur bei dem, was du gerade tust. Frucht trägt es von ganz allein. Das ist eine sehr wirksame spirituelle Übung.

Übung 3

Baue in deinem Alltag immer wieder Momente ein, in denen du deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung lenkst. Spüre, wie die Luft in den Körper ein- und wieder ausströmt. Fühle dein inneres Energiefeld. Alles, mit dem du dich im wirklichen Leben je befassen und auseinander setzen musst, besteht - im Gegensatz zu den rein fiktiven mentalen Projektionen - nur im jetzigen Augenblick. Frage dich, welches „Problem“ du in diesem Moment gerade hast - nicht morgen, in fünf Minuten oder nächstes Jahr, sondern jetzt gerade. Stimmt etwas in diesem Augenblick nicht?

Übung 4

Halte, wann immer du auf eine Antwort, eine Lösung oder eine kreative Idee wartest, einen Augenblick im Denken inne und konzentriere deine Aufmerksamkeit auf dein inneres Energiefeld.Werde der Stille gewahr. Wenn du dann wieder zu denken beginnst, ist dein Verstand frisch und kreativ.Mache es dir bei jeder Geistestätigkeit zur Gewohnheit, alle paar Minuten hin undher zu wechseln zwischen Denken und innerem Lauschen oder innerer Stille. Anders ausgedrückt: Denke nicht bloß mit dem Kopf, denke mit dem ganzen Körper..

Übung 5

Während du einem Gedanken lauschst, spürst du gleichsam hinter oder unter dem Gedanken eine bewusste Gegenwart - dein tieferes Selbst. Der Gedanke verliert seine Macht über dich und schwindet dahin, weil du den Verstand nicht mehr durch deine Identifikation mit ihm bestärkst.Das ist der Anfang vom Ende des unfreiwilligen, zwanghaften Denkens. Wenn ein Gedanke verflogen ist, erlebst du eine Unterbrechung im Gedankenstrom - eine Lücke des Nichtdenkens. Zu Anfang werden diese Lücken vielleicht sehr kurz sein und nur ein paar Sekunden dauern, aber sie dehnen, sich mit der Zeit aus. Wenn solche Lücken eintreten, empfindest du eine gewisse Stille und Frieden in deinem Innern. Dann ist der natürliche Zustand nahe, indem du dich eins fühlst mit dem Sein, woran dich sonst das Denken hindert. Durch Übung wird das Gefühl von Stille und Frieden immer tiefer. Und aus dem tiefsten Innern wirst du eine zarte Freude aufsteigen fühlen: die Freude des Seins. Achte dich diese Woche vermehrt auf die Lücke zwischen den Gedanken.

Übung 6

Es gib ein einfaches Kriterium, um dir bewusst zu machen, dass du dich von der psychischen Zeit hast vereinnahmen lassen. Jenseits der Schönheit der äusseren Erscheinungsformen liegt noch etwas verborgen: etwas, das nicht benannt werden kann, etwas Unbeschreibliches, ein tiefinnerstes heiliges Wesen. Alle Schönheit, wann und wo auch immer, leuchtet gewissermassen aus diesem inneren Wesen. Es offenbart sich dir nur, wenn du ganz gegenwärtig bist. Könnte es sein, dass dieses namenlose Wesen und deine Gegenwärtigkeit ein und dasselbe sind? Wäre es ohne deine Gegenwart überhaupt da? Versenke dich tief hinein. Finde es selbst heraus.

Übung 7

Versuche, dich heute mehrmals klar und bewusst für die Gegenwart zu entscheiden. Baue Zeiten in deinem Alltag ein, in denen du eine Weile lang nichtsanderes tust, als dir bewusst zu werden, was jetzt gerade ist - in dir und um dich herum. Bewusst die Erleuchtung zu wählen heißt, Vergangenheit und Zukunft fahren zu lassen, statt daran festzuhalten, und das Jetzt zum Brennpunkt des Lebens zu machen. Es bedeutet, sich dafür zu entscheiden, lieber in der Gegenwart zu weilen als in der Zeit. Es bedeutet, ja zu sagen zu dem, was ist. Dann wird der Schmerz nicht mehr gebraucht.