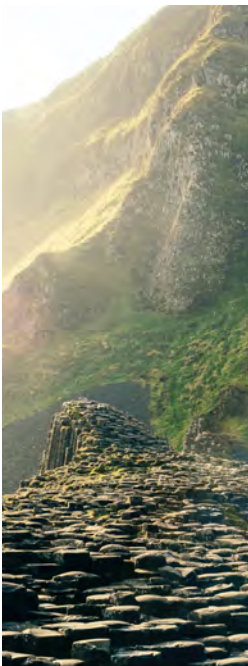


# LEKTION 1

## ENTDECKE DEIN LICHT IN DUNKLEN ZEITEN

### IN DIESER LEKTION LERNST DU:

- \* Dass du aus unterschiedlichen Schichten bestehst
- \* Wie konditionierte Teile dich lenken
- \* Zwischen welchen zwei Bildern von Herausforderungen du wählst
- \* Was die Oberfläche des Ozeans mit deinem Bewusstsein zu tun hat



### ENTDECKE DEINE SCHICHTEN

Du bist das Licht der Welt. Das Licht des Bewusstseins ist die Essenz deines Wesens. Das Einzige, was du nicht bezweifeln kannst, ist, dass du bewusst bist. Auf diesem Level ist nichts mehr zu erreichen. Du wirst nichts mehr.

Auf der Ebene des Menschen in seiner Form bist du im Werden. Umso älter du wirst, wirst du limitierter in deiner Entwicklung. Die meisten Menschen bleiben auf diesem Level und sind unbefriedigt, denn die Möglichkeiten verschwinden. Im modernen Leben fehlt oft die Bedeutung. Dein Sein hat viele Schichten, wie beispielsweise die körperliche Schicht, dein Geschlecht oder die psychische Schicht. Aber dein tiefstes Wesen ist das reine Bewusstsein.

Du solltest an dieser Welt teilnehmen – aber nur die tiefere Dimension schenkt dir Ruhe.

---

## ÜBUNG: DEINE SCHICHTEN

Denke über diesen Unterschied deiner verschiedenen Schichten nach.

- \* Welche Schichten von dir spürst du?
- \* In welchen deiner Schichten lebst du?



# NOTIZEN



A grid of small, light gray dots arranged in a regular pattern, intended for taking notes. The grid is partially obscured by a large, smooth, light orange shape in the bottom right corner.

## DIE KONDITIONIERTEN TEILE DEINES BEWUSSTSEINS

Eckhart spricht von den konditionierten Teilen des Bewusstseins, die sich in fordernden und überfordernden Momenten zeigen. Du hältst eine Herausforderung nicht mehr aus und folgst einem reaktiven Muster. Du stehst unter deinem Ego und bist sozusagen besessen von deiner mentalen Form. Das Ego meint hierbei eine vollständige Identifikation mit einem Gedanken oder einer Handlung. Eine Persönlichkeit zu haben ist nicht unbedingt Ego. Auch wenn du Angst oder Wut in dir spürst, bist du nicht zwangsläufig im Griff des Egos. Solange dort ein Restbewusstsein bleibt, identifizierst du dich nicht vollständig mit dem, was du tust oder fühlst. Du wirst zur Angst oder Wut, wenn es dich besitzt, und bist ihrer Gnade ausgeliefert. **Du kannst Gefühle und Gedanken haben, aber sie sollten dich nicht kontrollieren:** Du bist nicht deine Emotionen und Gedanken.

Negativität ist parasitär – sie wächst schnell und lebt lange. Gefühle in dieser Form kontaminieren allen. Sie schränken deine Fähigkeit zu denken ein und beeinträchtigen deine Entscheidungsfähigkeit. Durch falsches Handeln verschlechterst du Situationen erneut.

---

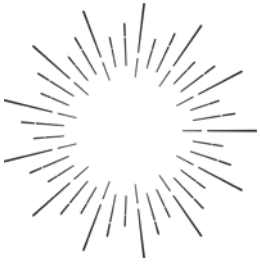
### ÜBUNG: BEOBACHTE DEINE REAKTIONEN

Achte in den nächsten Wochen genau auf dein Verhalten im Alltag.

- \* Welche Momente überfordern dich?
- \* Was geschieht dann?
- \* Welche Gefühle spürst du, wenn du in dich hineinfühlst?
- \* Besitzen dich deine Gefühle?



# NOTIZEN



A grid of small dots forming a writing area. The grid is partially obscured by a large, solid orange shape in the bottom right corner, which tapers to a point on the left side.

## HERAUSFORDERUNGEN UMBEWERTEN

Es gibt zwei Wege einer Herausforderung zu begegnen. Eine Herausforderung kann dich ins Unbewusste und weg vom Denken bringen. Es entsteht eine innere Negativität, die zu destruktiven Erzählmustern führt. Du interpretierst die gesamte Realität negativ.

Ebenso kann eine Herausforderung dir zu mehr Bewusstsein verhelfen. Hierfür brauchst du ein gewisses Level an Präsenz in deinem Leben.

**Du identifizierst dich nicht zu 100 Prozent mit deinen Gefühlen und Emotionen.**

Das ist das Fundament für die Fähigkeit, um eine äußere Herausforderung als Wecker zu nutzen.

**Realisiere dich als das Licht, das du bist.**

## DIE OBERFLÄCHE DES OZEANS

Extreme Situationen befreien Menschen von den Gedanken – der Mensch ist in der vollen Gegenwart. Viele empfinden das als Befreiung von der Bürde des konditionierten Selbst. Nicht die Oberfläche des Ozeans ist der Ozean – das meiste von ihm liegt unter der Oberfläche. In der Tiefe unseres Bewusstseins sind wir eins. Es gibt nicht dein oder sein Bewusstsein. Diese Einheit kannst du in der Kommunikation mit anderen spüren. Nur ein Funke dieser Tiefe bringt mehr Harmonie in jede Handlung.

In dir steckt mehr als das Sichtbare. Dein Inneres Ich ist vitaler als alles, was du sehen kannst. Gedanken und Emotionen existieren in dem, was nicht sichtbar ist. Unter den Gedanken ist ein Bewusstsein über die kommenden und gehenden Gedanken. Die meisten Menschen sind zu hypnotisiert von den Gedanken und Emotionen, dass sie nicht auf das konstante Bewusstsein schauen. Sie kennen sich nicht als das Licht, was Gedanken und Emotionen erst ermöglicht. Sie bleiben an der Oberfläche des Ozeans, weil die Welt der Formen sie hypnotisiert. Wenn du dich in Sachen verlierst, verlierst du dich in Gedanken. Du bist nicht mehr da.

Wir haben Technik entwickelt und die Dysfunktionalität des Geistes damit verstärkt. Die parasitären Formen – Gedanken und Emotionen – werden von Technik verstärkt. Das ist unsere innere Herausforderung. Die Essenz deines Seins ist kein Konzept, an das du glauben musst. Jedes Konzept ist ein Hindernis zu dem wahren Ich. Du musst jedes Konzept deines Wesens loslassen. Deine Geschichte ist nicht wichtig. Geschlecht oder Aussehen sind nur deine Form. Wenn du all deine Ideen loslässt, kommst du an einen Ort im präsenten Moment. An diesem Ort der bewussten Gegenwart bleibt dein Bewusstsein.

---

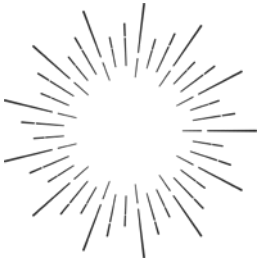
## ÜBUNG: DEIN OZEAN

Bleibe bei dem Bild des Ozeans.

- \* Was siehst du bei dir?
- \* Wie viel Zeit deines Tages verbringst du auf welcher Ebene?
- \* Wie oft verlierst du dich in Sachen und Gedanken?



# NOTIZEN



A grid of small, light gray dots arranged in a regular pattern, intended for taking notes. The grid is partially obscured by a large, solid orange shape in the bottom right corner.