



KRAFT DES
BEWUSSTSEINS

WORKBOOK

KOSTENFREIES ONLINE TRAINING
MIT JACK KORNFELD UND TARA BRACH



LEKTION 1

LEKTION 1: DORT ANKOMMEN, WO DU BIST

In dieser Lektion wirst du lernen:

- ◇ Was Achtsamkeit bedeutet
- ◇ Was es bedeutet, präsent zu sein
- ◇ Wie sich Achtsamkeit positiv auf dein Leben auswirkt
- ◇ Wie du für Achtsamkeit und Präsenz sensibler werden kannst

«Du musst präsent sein, um zu gewinnen»

... sagt Jack Kornfield zu Beginn dieses kostenfreien Online Trainings. Dieses Zitat hängt als Schild bei einem seiner Freunde in der Praxis. Und genau das kann man auf das gesamte Leben anwenden. Mit Hilfe von Präsenz gelingt es dir, den Geist zu entspannen, dein Herz zu öffnen, die Energien des Lebens zu sehen und somit in der Lage zu sein, weise zu reagieren.

Anhand des Beispiels von George Schaller, der Gorillas studierte, erklärt Kornfield, wie Achtsamkeitstraining funktioniert: Schaller nahm für seine Studien keine Waffen mit in den Dschungel, er musste den Gorillas mit Demut begegnen, um sie erforschen zu können. So konnte er viel tiefgreifendere Ergebnisse erhalten, als seine Kollegen, die mit Waffen an den Gorillas forschten. Das gleiche lässt sich über das Training der Achtsamkeit sagen: Man muss zunächst lernen, nicht zu urteilen, nicht zu versuchen den Lauf der Dinge beeinflussen zu wollen und seinen Platz zu akzeptieren, wo man gerade ist.

Übung: Dort ankommen, wo man gerade ist

Finde einen Weg für die nächsten 3-5 min zu erkennen, wo du gerade bist. Dabei kannst du dich auf einen Stuhl, den Boden, eine Bank setzen – wichtig ist, dass dein Körper sich mit der Erde verbunden fühlen kann. Es kann passieren, dass du dabei ein körperliches Unwohlsein empfindest. Wenn du es bemerkst, arbeite aufmerksam damit, aber nur für eine Zeit, dann kannst du deine Position verändern oder dich bewegen.

Nehme jetzt diese Einladung zur Präsenz an und folge Jacks Anweisungen.

Was ist dir aufgefallen? Du kannst den Platz auf den nächsten Seiten nutzen, um deine Erkenntnisse zu notieren.

