Übung "Was ist jetzt da?" – Unterscheidungskraft erwecken.

Unterschied von Gedanken, Wünschen, Körperempfindungen, Gefühlen und "reinem Gewahrsein"

Du kannst diese Übung eine Zeit lang ca. 3 Wochen lang 1x Mal morgens machen. Bei den Meisten reicht das aus die Unterscheidungskraft zu wecken, bewusster und klarer wahrzunehmen, **ob ein Gedanke, ein Wunsch, eine Körperempfindung oder ein Gefühl da ist**. Ebenso wird geübt bewusst die **Aufmerksamkeit in die Stille (zum Herzen) zu lenken ohne zu etwas zu tun**. Der Geist "lernt" still zu sein, ohne zu reagieren.

Stelle die Fragen kontinuierlich ohne lange Pausen – lasse die Antworten einfach auftauchen, ohne sie zu bewerten oder Erwartungen zu unterstützen. Es ist eine Übung im reinen Gewahrsein. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten in dieser Übung: es geht nur um die Unterscheidungskraft selber. Bemerke Zweifel oder Erwartungen als "Gedanken", die auftauchen. Schreibe Sie evtl. nach der Übung auf und lasse sie los.

ich-lose Übungs-Variante mit 4 Fragen

1. **Welcher Gedanke ist jetzt da?**
2. **Welche Körperempfindung ist jetzt da?**
3. **Welches Gefühl ist jetzt da?**
4. **Was passiert, wenn nichts getan wird?**

ich-lose Übungs-Variante mit 5 Fragen

1. **Welcher Gedanke ist jetzt da?**
2. **Welcher Wunsch ist jetzt da?**
3. **Welche Körperempfindung ist jetzt da?**
4. **Welches Gefühl ist jetzt da?**
5. **Was passiert, wenn nichts getan wird?**

Wiederhole die Fragerunde 2 bis X Mal – solange du möchtest.
Gib dir jeweils kurze Antwortzeit 15-25 Sek. für jede Frage.
Lass die Übung nach der letzten Frage-Antwort in Stille ausklingen (ca. 1-2 Minuten).

Bemerke die Erfahrung in der Übung und welche Einsichten vielleicht aufgekommen sind… (kann, muss ja nichts). Achte darauf die Übung wortwörtlich zu machen: ohne "ich-hafte"-Fragen zu praktizieren: also nicht fragen "was fühle ich jetzt?" sondern wirklich "welches Gefühl ist jetzt da?". (siehe unten)

Diese Übung kann/sollte solange wiederholt werden, wenn du bemerkst, dass im Alltag der Unterschied zw. Gedanke, Körperempfindung und Gefühl nicht immer klar ist.

Willst du eine Erfahrung der Ich-losigkeit machen? Erfahre den Vergleich.

Diese Übung habe ich dankbarerweise bei **Christian Meyer** kennen und schätzen gelernt.
Die Fragen der Übung in der „ursprünglichen Version“ sind "ich-hafte" Fragen. Probiere es mal aus.

Übungs-Variante mit ich-haften Fragen (CM)

1. **Was denke ich? Welche Gedanken habe ich?**
2. **Was spüre ich? Welche Körperempfindung habe ich?**
3. **Was fühle ich? Welche Gefühle habe ich?**
4. **Was geschieht jetzt, wenn ich nichts tue?**

Mache die Übung ebenfalls mit 2-X Runden und lasse sie am Ende in Stille ausklingen.

Mache beide Übungen unmittelbar hintereinander – so kannst du den Vergleich gut fühlen und erfahren zwischen deinen Antworten auf ich-lose und ich-hafte Fragen.

Bemerke den Unterschied: **welche Übung gelingt leichter? Wie fühlt sich das an?**
Was genau ist anders in deiner Erfahrung, wenn "ich/du" in der Frage angesprochen werden?
Bei welcher Übung kommen die Antworten einfacher ins Bewusstsein? Was ist klarer?