

# **Bewusstseinerweiterung – Achtsamkeit – erweiterte Wahrnehmung – einfache Übungen**

Um ein erweitertes Bewusstsein zu erlangen, gibt es einige leichte Übungen, die sich mühelos in unseren Alltag integrieren lassen. Wer tatsächlich den Drang hat, achtsamer, bewusster oder aufmerksamer zu werden, kann dafür etwas tun. Und es ist kostenlos!

Eine "HSP" - High Sensitiv Person, diese Gruppe Menschen leben zu ca. 25% unter uns, besitzt eine sehr intensive Wahrnehmung die teilweise bis zur Überladung führt. Diese Personen müssen lernen, Wesentliches von Unwesentlichem zu filtern, damit ihre Sicherungen nicht durchbrennen. Die Chance, dass diese Menschen ein erweitertes Bewusstsein erreichen, ist sehr hoch, denn ihre Sensoren nehmen von vornherein mehr Informationen auf, als ihnen oft lieb ist.

Bei einer erweiterten Sichtweise der Welt geht es um Informationen, die wir in unserem Inneren hören, genaugenommen geht's es um die Anbindung an die kosmische Datenbank. Um der Welt mit erhöhter Wahrnehmung zu begegnen, brauchen wir uns nur selber mehr zuzuhören und der inneren Stimme mehr Raum zu geben. Je mehr wir uns unserem Inneren zuwenden, desto mehr Informationen erhalten wir aus der kosmischen Datenbank. Dort ist alles gespeichert was jemals von allen Menschen gedacht wurde. Sämtliches Wissen liegt dort zur "Abholung" bereit. Wir müssen nichts lernen, lesen, komplizierte Denkvorgänge ausführen oder andere anstrengende Dinge tun, um die Rückverbindung der Seele zum Kosmos wieder zu aktivieren. Es geht darum diesen Kanal wieder freizuschalten. Wir können durch eine erweiterte Wahrnehmung erkennen, dass unsere Realität, die hauptsächlich von unserer Denke und unserem Ego gestaltet wird, nicht unbedingt die gleiche Realität ist, die unser Nachbar erlebt. Jedes Ego verfolgt seine eigene Realitätsverwirklichung und das Ego eines Menschen ist nicht sein Selbst. Das Ego hält uns eher davon ab, zu erkennen wer wir wirklich sind, was wir wirklich wollen, und welche Aufgabe wir auf dieser Welt haben. Die Denke und das Ego gilt es zu mäßigen

und kritisch zu beobachten. Loslassen von der Denke und vom Ego erhöht die Verbindung zur kosmischen Datenbank. In dem Moment, indem wir ein aktiver Beobachter unseres Denkens und Handelns sind, können wir bereits von einem erweiterten Bewusstsein reden. Dies beinhaltet eine neutralere Sicht auf die Dinge, die uns umgeben, und daraus folgt wiederum mehr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für andere Menschen, Tiere und für unsere Umwelt. Mit einem erweiterten Bewusstsein können wir auch besser bei uns selber bleiben. Wir brauchen nicht darauf zu schauen, was andere Menschen tun und wir müssen uns auch nicht mit anderen vergleichen oder alles "persönlich" nehmen. Wenn wir begreifen in welcher "programmierten" Welt wir "gelebt" werden, können wir diese Programme durch unsere erweiterte Wahrnehmung und Erkenntnis ein für alle Mal verlassen und selbst-bestimmt unserem Lebensplan und seinen Aufgaben folgen.

Wie kommt man nun konkret zu einem erweiterten Bewusstsein? Dies ist sicherlich kein Nebenprodukt unseres "normalen" Alltagslebens mit seinen vielen Ablenkungen. Wir benötigen mindestens den Wunsch eine erweiterte Wahrnehmung oder ein erweitertes Bewusstsein zu erlangen. Ein Geheimnis zu mehr Wahrnehmung heißt: "Loslassen", "Weglassen", "Abkehr von Manipulation" und "Hinwendung zum Selbst".

Ich möchte einige Übungen vorschlagen, die du immer wieder in dein Leben integrieren kannst. Dann ergibt sich automatisch als Nebenprodukt ein erweitertes Bewusstsein, mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, und mehr DU selber.

Nimm dir immer wieder neu Zeit für die Übungen und somit für dich. Lege dir diese Übungstage so zurecht, wie es für dich passt. Die Übungen können immer wieder durchgeführt werden und wenn du durch die Übungen zu einem Beobachter deines Denkens und Handelns geworden bist, werden sich langsam aber sicher Veränderungen in deinem Leben einstellen. Das ist garantiert!!!

Beobachte Folgendes: Deine Gedanken, erforsche dein Ego, deine antrainierten Verhaltensweisen (mentale Muster), beobachte deine Spekulationen, Bewertungen, Interpretationen, Verurteilungen, Erwartungen, Ansprüche,

Hoffnungen, Glaubenssätze und Ängste. Sei wachsam für deine "unbewussten Gedanken und Handlungen".

## **Übungen**

An den Übungstagen ist es erlaubt, persönlichen Kontakt zu anderen Menschen zu pflegen. Voraussetzung ist, dass diese Menschen nicht genau das tun, was du an diesem Tag vermeiden möchtest. Kontakt und Beisammensein ist unbedingt erwünscht. Das können Aktivitäten in der Natur sein, gemeinsamer Sport, Spielen, Musizieren oder gar eine Tätigkeit (ohne Erwartung einer Gegenleistung) für die Allgemeinheit, z.B. Müll in öffentlichen Anlagen aufsammeln, sich mit Kindern abgeben, jemanden bekochen, jemanden fragen ob man helfen kann, Nachbarn unterstützen etc. Das fördert Achtsamkeit für andere und setzt einen Fokus auf die Mitwelt, von der du ein Bestandteil bist. An manchen Übungstagen ist es ausdrücklich erwünscht, dass du Zeit nur mit dir verbringst, damit du erlebst, es mit dir auszuhalten, und dich zu genießen. Ignoriere und vermeide Ablenkungen, die dich von dir fern-halten, denn du möchtest ja deinem Selbst näher kommen.

Eine Übungszeit dauert 24 Stunden und kann jederzeit auf mehrere Tage, Wochen, oder bis zur kompletten Abstinenz erweitert werden. Es gibt auch kürzere Übungen wie z.B. das 3-D-Sehen oder Füße massieren. Du kannst die Übungen jederzeit zusammenfassen, wenn es dir passend erscheint, z.B. einen gemeinsam PC- und Handy-freien Tag. Trage den Übungstag im Kalender ein, und ziehe es durch. Der Fokus liegt an den Übungstagen immer auf der Beobachtung unserer Gedanken, Gefühle und Befindlichkeiten. Beobachte wie es dir geht mit Dingen, die plötzlich nicht mehr da sind. Versuche, ohne Ersatzbefriedigungen auszukommen z.B. am medienfreien Tag ein Buch zu lesen. Du möchtest ja deine eigene Stimme hören, und gerne die der kosmischen Datenbank.

### Nun die Übungen:

1. Lasse einen ganzen Tag deinen PC ausgeschaltet.
2. Lasse einen ganzen Tag dein Handy ausgeschaltet, ob du auch festnetzfrei sein möchtest entscheide selbst. Sei einfach mal einen Tag "nicht erreichbar" für andere. Sei erreichbar für dich und deine Gefühle, die bei dieser Übung entstehen.
3. Lege einen konsumfreien Tag ein – an diesem Übungstag wird nicht ein einziger Cent ausgegeben. Erweitere diese Übung bis auf eine Woche und länger. Hierbei sind Lebensmitteleinkäufe (mit Einkaufszettel) natürlich sinnvoll. Wenn du diese Übung erweitern möchtest, überlege, was du alles "einsparen" kannst, um keinen Cent auszugeben. Mir fällt dazu Strom sparen ein, elektrische Hilfsmittel nicht benutzen, Auto stehen lassen, Ablenkungen wie Radio, Fernsehen, PC ausschalten. Wenn du z.B. nicht kochen möchtest, so verbinde den konsumfreien Tag mit einem Obst und Gemüsestag. Auch hier kannst du wieder in die Stille gehen und dich selber genießen.
4. An diesem Tag machst du so viel wie nur möglich mit der anderen Hand. Rechtshänder beobachten sich, wenn sie sich mit links die Zähne putzen, schreiben oder Messer und Gabel vertauschen, Linkshänder dann umgekehrt. Diese Übung schärft die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein für das was wir sonst "unbewusst" tun. Wir werden zum Beobachter unseres eigenen Handelns.
5. Medienfreier Tag: Keine Zeitung, kein Fernsehen, Radio, PC, Handy, Kino, Buch etc. Dieser Tag ist ein umfangreicher Verzichtstag auf jegliche Informationen und Nachrichten von außen. Lass dir auch nicht von anderen Menschen erzählen, was für Informationen, Schreckensmeldungen o.ä. gerade im Umlauf sind. Stoppe dies freundlich und bestimmt. Verbringe diesen Tag evtl. allein oder gehe einen ganzen Tag in die Natur mit Verpflegung und Fernglas. Dies geht natürlich auch mit Gleichgesinnten (Kräuterwanderung, Vogelbeobachtung etc.) Dehne medienfreie Tage aus, bis du nahezu frei von "Nachrichten" bist. Vergleiche deine Gefühle an Medientagen mit denen von medienfreien

Tagen. Bedenke, welche Manipulationen hinter Nachrichten und Mainstream-Informationen liegen.

6. Einen Tag nicht reden. Beobachte dein Denken. Welche Denkschleifen nimmst du wahr? Alles aufschreiben, was dir dazu einfällt und was du dabei wahrnimmst oder denkst. Betreibe Gedankenhygiene, also negatives Denken erkennen und stoppen. Wenn du bemerkst, dass du dich in interpretierendem, bewertendem, negativem Denken verstrickst, dann lege ich dir ein Mantra ans Herz: Denke mehrmals das Wort "Freude" und erinnere dich an ein freudiges Ereignis. Versuche dich in ein Gefühl der Freude hineinzusetzen. Versinke im Mantra "Freude". Wenn sich nicht von selbst ein Lächeln einstellt, dann Lächle doch die ganze Zeit absichtlich, während du das Mantra innerlich rezitierst. Lächeln setzt im Gehirn Neurotransmitter frei, die dich tatsächlich freudiger machen.
7. Besorge dir 3-D-Bilder, z.B. die Bücher "Magic Eye" und "lerne" jeden Tag ein bis drei 3D-Bilder zu entziffern. Wenn du diese 3-D-Bilder sehen kannst, ist in diesem Moment deine Denke ausgeschaltet. In diesem Zustand bist du offen für übergreifende Informationen, offen für die kosmische Datenbank, offen für "telepathische" Fähigkeiten. Je häufiger du übst diese Bilder zu sehen, desto häufiger entkommst du deinem Ego und deiner Denke. In diesen Momenten ist die Chance erhöht, dass du bemerkst wer du bist und was du eigentlich möchtest. Nachhaltig wirkt sich das 3-D-Sehen auf deine Bereitschaft aus, Dinge neutraler zu sehen, und deinen Kern intensiver zu spüren. 3-D-Bilder kann man nur in einem denkfreien Zustand sehen.
8. Mache jeden Tag eine 10-15 minütige Meditation. Dies kann eine Meditation mit Inhalt z.B. mit einem Mantra wie "DANKE" "FREUDE" oder "GLÜCK" sein, oder aber auch eine Meditation in der du 10-15 Minuten still bist, mit geschlossenen Augen, und die Gedanken immer wieder ziehen lässt. Du kannst deine Atemzüge beobachten oder diese zählen oder etwas anderes tun, um deine Gedanken leise zu stellen. Hast du Schmerzen an einer Körperstelle, konzentriere dich auf eine andere Körperstelle, die nicht schmerzt. Du kannst auch ein Dank-Gebet entwickeln und dieses während deiner Meditation innerlich rezitieren. Auch eine Wertschätzungsmeditation

ist denkbar. Überlege, wer dir in letzter Zeit Gutes getan hat. Bedanke dich bei den Menschen, Tieren, Engeln, Ahnen usw. Meditation ist vieles – du bestimmst den Ablauf. Meditation ist positiv. Meditation ist "nicht nachdenken". Die Gedanken lass einfach ziehen und konzentriere dich immer wieder auf deine Meditation.

9. Massiere jeden Tag deine Füße für jeweils 5-10 Minuten. Wenn du Lust hast kannst du sie auch mit schönem Öl oder Creme verwöhnen. Sei bei dieser Übung 100% bei deinen Füßen und dem Genuss. Du kannst dir auch vorstellen, dass jemand anderes dir die Füße massiert. Genieße diese 5-10 Minuten voll und ganz. Tue dies nicht vor der Glotze oder während du Musik hörst. Vorher kannst du gerne ein Fußbad mit Meersalz oder basischem Salz machen.
10. Mache nichts anderes während du isst.
11. Benutze ab sofort nur noch Zahnpasta ohne Fluorid. Fluorid schädigt die Zirbeldrüse, die ein wichtiges Steuerungsorgan in unserem Gehirn ist. Eine intakte Zirbeldrüse verhilft uns u.a. auch zu mehr Bewusstsein, denn sie garantiert die Anbindung an die kosmische Datenbank.

### Übung für Fortgeschrittene:

Diese Übung und weitere Erläuterungen findet man in Dieter Broers Buch "Sonnenszeit" Seite 244 ff. (978-3-95550-014-6) Ich gebe diese Übung verkürzt wieder.

### **Der Beobachter**

Schritt-1: Lege dich völlig entspannt hin. Lasse alle Gedanken zu, die sich einstellen und denke, was dir gerade in den Sinn kommt für ca. 3 Minuten.

Schritt-2: Verlasse mit dem Bewusstsein dein Gehirn und schaue dir beim Denken zu. Du beobachtest jetzt den Menschen, der du bist, aber von außen. Beobachte, was du denkst für ca. 3 Minuten.

Schritt-3: Nun entferne dich mit deinem Bewusstsein noch etwas weiter und schaue dem Beobachter zu, der dich beobachtet. Halte diese Phase so lange wie möglich. Wenn du diese Übung mit der ganzen Kraft deiner Konzentration absolvierst, wird sich ein Feuerwerk ereignen.

Möchte man eine Gewohnheit ändern, so dauert es 21 Tage bis 4 Wochen ehe man eine Angewohnheit durch eine andere Angewohnheit ersetzt hat.

Der neue Weg (die neue Angewohnheit) muss also erst mal eine gewisse Zeit gegangen werden, ehe sich aus dem Grasland ein Pfad herauskristallisiert, und daraus ein gepflasterter Weg entsteht. Eine Angewohnheit, Sucht oder schlechte Ernährungsweise ersatzlos zu streichen, ist meiner Meinung nach kein hilfreicher Weg. Einfacher ist es, das eine gegen das andere auszutauschen. Wer sich zum Beispiel Kaffee (oder Alkohol oder Zucker) abgewöhnen möchte, kann sich stattdessen auf ein anderes leckeres Produkt fokussieren, oder auch erst mal das Eine reduzieren und das Andere langsam verstärken, damit der "Entzug" nicht zu heftig ist.

Um im Alltag achtsamer, aufmerksamer, bewusster und authentischer zu werden, lernen wir allmählich, die bisher unbewussten Gedanken und Handlungen zu beobachten, zu erkennen und zu bremsen. Viel Freiraum können wir gewinnen, wenn wir uns, angewöhnen bewertende Gedanken über andere Menschen loszulassen. Sobald wir bemerken, dass wir an anderen Menschen herumkritteln oder diese irgendwie einordnen, sollten wir sofort einschreiten und uns selber stoppen. Am besten gehen wir mit unserem Fokus wieder zu uns zurück, machen unsere Freude-Übung und beobachten wieder unser Denken und Handeln. Schön, wenn wir einige Zeit und Konzentration für das Beobachten aufwenden können, anstatt uns den angebotenen Ablenkungen hinzugeben. Eine besondere Herausforderung ist es, dies in öffentlichen Bereichen zu tun, wo die Gefahr des Bewertens besonders groß ist. Für unsere Ego- und Denk-Entgleisungen nehmen wir uns bitte immer liebevoll in den Arm und gehen unseren eingeschlagenen Wunsch-Weg einfach weiter.

Die Abkehr von der interpretierenden Denkweise ist ein Weg zu mehr SELBST-SEIN (ohne Ego), zu mehr BEWUSST-SEIN (mit Eigenwahrnehmung) und zu größerem MIT-GEFÜHL (mit Empathie). Dieser Weg kann für andere ansteckend sein und die Gemeinschaft der Mitfühlenden, Liebenden und Glücklichen kann dadurch wachsen. Materieller Besitz, sprich all die Ablenkungen, die uns geboten

werden, sind wenig hilfreich, wenn wir deprimiert, verbittert, traurig oder sonst wie unzufrieden sind. Deshalb ist weniger manchmal mehr. Suche den persönlichen Kontakt zu Freunden und Bekannten, verbringe deine Lebens-Zeit mit ihnen, anstatt über dein Handy mit nichtssagenden Bildchen zu kommunizieren.

Ein weiterer Aspekt, um zu mehr Selbst-Bewusstsein zu gelangen, ist es, sich seinen Erwartungen, Ansprüchen, Hoffnungen und Ängsten zu stellen. Hinter Erwartungen, Ansprüchen, Hoffnungen und Ängsten stehen oft Sehnsüchte. Hinter Frust steht oft eine nicht erfüllte Erwartung. Wenn wir es schaffen, unsere Erwartungen an andere komplett loszulassen, dann kann gar keine Enttäuschung oder Frust entstehen. Wir dürfen uns fragen warum wir diese Erwartungen in uns tragen, und warum wir diese aufrecht erhalten. Welche Dinge wurden uns z.B. als Kind vorenthalten, die wir nun im Erwachsenenalter als Erwartungen, Ansprüche, Hoffnungen und Ängste an unsere Mitmenschen stellen. Unsere Vorstellungen sind meist unreal und falsch adressiert und resultieren aus unerfüllten kindlichen Bedürfnissen.

Die Konsumgesellschaft arbeitet genau mit diesen unbefriedigten Bedürfnissen und versucht uns tagtäglich immer wieder auf Neue mit geschickter Werbung und neuen Produkten zu locken, damit wir unsere verkannten Bedürfnisse stillen können. Doch diese alten Ursprungs-Bedürfnisse, meist Liebe und Zuwendung, und die daraus resultierenden Erwartungen können nicht mit sinnentleertem Konsum erfüllt werden.

Deshalb ist es wichtig, sich auf SICH selbst zu konzentrieren, denn nur wir selber können im Hier und Jetzt unsere seelischen Bedürfnisse erfüllen.

Viel Erfolg und Freude beim wahrnehmenden Wachstum.

*2017-04-19 Autorin: Marion Sigmund*