



Modul 05

Das Gleichgewicht von Sein und Handeln:

Die Essenz der Spiritualität

Unsere vorangegangenen Module haben die Natur des Ego beleuchtet und dargestellt, wie man mit der Gewohnheit des Verstandes, Narrationen zu erstellen, umgehen kann, während wir uns in unseren zahlreichen Beziehungen befinden.

Modul 5 »Das Gleichgewicht von Sein und Handeln« konzentriert sich darauf, was Eckhart die »Essenz der Spiritualität« nennt – sich selbst als formlos erkennen, während man in der Welt der Formen agiert. Dabei helfen Lehren und Übungen, die Integration in unseren Alltag vorzunehmen.

THEMEN DES MODULS

- Die Stille hinter Gedanken und Handlungen entdecken
- Die Bedingungen für spirituelles Erwachen schaffen
- Der Ursprung menschlicher Konflikte
- Die Bedingungen durch Verbundenheit mit dem Sein transzendieren
- Das verborgene Geschenk in Herausforderungen
- Die Bedeutung von Erfolg
- Dramaqueens und -könige
- Freude als Zeichen von Präsenz
- Das Richtige tun
- Gedankenlose Bewusstheit im Angesicht von Hindernissen
- Schönheit an unerwarteten Orten entdecken
- Das Beste, was man überhaupt lernen kann:
wie man nur dann denkt, wenn es nötig ist
- Die Analogie des Himmels und der Wolken
- Spiritualität in seiner Essenz
- Meditation als entstehende Präsenz

PRÄSENZ ÜBUNG

1. **Herausforderungen begegnen:** Eckhart erzählt uns, dass es zwei Wege gibt, wie wir eine Herausforderung angehen können, wenn sie uns begegnet –auf »seiende Weise« oder auf »handelnde Weise«. Die meisten von uns entscheiden sich unterbewusst für die »handelnde Weise«; unsere Übung besteht an dieser Stelle also darin, uns bewusst für die »seiende Weise« zu entscheiden. Beginne mit einfacheren Herausforderungen, die sich Dir stellen. Übe dabei, den Raum von Bewusstheit um Deine Gedanken herum eine Weile lang aufrechtzuerhalten, bevor Du handelst. Finde heraus, ob sich die Qualität Deiner Handlungen im Fortverlauf verändert.
2. **Der Raum sein für das, was ist:** In einem Arbeitsumfeld oder bei einer geschäftlichen Unternehmung konzentrieren wir uns normalerweise darauf, Handlungen vorzunehmen, um die Hindernisse für unseren Erfolg zu überwinden. Daher ist in unserem Arbeitsumfeld die fortlaufende Übung, »Raum

zu sein für das, was ist«, und unsere Handlungen in einem friedlichen Raum zu verankern. Das nächste Mal, da sich Dir in Deinem Arbeitsalltag Hindernisse stellen – vielleicht durch einen Stau, eine heftige Deadline oder durch einen unzufriedenen Kunden – übe, Deine Aufmerksamkeit auf die Stille unterhalb der Oberfläche des Lebens zu halten, um das Gleichgewicht zwischen Sein und Handeln zu finden, und schau, was passiert.

- 3. Suche Dir Momente, in denen Du nicht denkst:** Eckhart sagt, dass die größte Fähigkeit, die wir erwerben können, nicht zu denken, wenn das Denken unnötig ist, sei. Wann immer es möglich ist, übe nächste Woche, Deine Sinneswahrnehmungen zu nutzen – also Sehen oder Hören – um mit Deiner Umgebung zu interagieren, und bringe somit Präsenz und das Aufrechterhalten des Raumes des Nichtdenkens in Deine Erfahrungen. Wenn auch nur für ein paar Sekunden.
- 4. In einem Gespräch bewusst bleiben:** Eine weitere Fähigkeit, die Eckhart hervorhebt, ist die Fähigkeit, mit jemandem ein Gespräch zu führen, ohne den Sinn der Verbundenheit mit der Stille zu verlieren. Übe in einem Deiner nächsten Gespräche, »in der Gesprächssituation bewusst zu bleiben«, indem Du Deinen inneren Körper als Anker für die Präsenz verwendest. Höre und spreche von der Ebene des Seins aus. Als Übung für Fortgeschrittene kannst Du versuchen, während eines komplizierteren Gesprächs bewusst zu bleiben. Versuche mitzubekommen, was Dich ins Denken zurückzieht und ziehe Deine Aufmerksamkeit zurück in den inneren Körper.