

DAS ERWACHEN!

Ein neues Bewusstsein für eine neue Erde



LEHR-SERIE WORKBOOK



**LEHR-SERIE
LEKTION 1**

DAS ERWACHEN

IN DIESER LEKTION ERFÄHRST DU

- Was spirituelles Erwachen bedeutet und wieso dieses stark mit innerem Frieden zusammenhängt
- Wieso wir oft in unserem Gedankenstrom gefangen sind und was das für uns und unser Leben bedeutet
- Warum wir so oft den jetzigen Moment nicht wahrnehmen und in der Vergangenheit oder der Zukunft festhängen
- Was das für uns und unsere Identität bedeutet
- Was „unnützes Denken“ bedeutet

„Ich kann so nicht mehr mit mir Leben“ – Mit diesem Satz im Kopf legt sich der neunundzwanzigjährige Eckhart Tolle ins Bett und erwacht am nächsten Tag befreit und durchflutet von einem Gefühl des inneren Friedens. Dieser Morgen war der Heureka-Moment, der Moment des Erwachens. Fortan studiert er spirituelle Lehren und entwickelt sich selbst weiter, dabei steht eine absolute Erkenntnis im Vordergrund: Das Leben ist immer jetzt.

In dieser ersten Lektion wirst du lernen, was spirituelles Erwachen bedeutet. Eckhart erklärt dir, warum wir Menschen uns oft in unseren unnützen Gedanken verlieren bis sie zu einem Teil unsere Identität werden. Dabei passiert es oft, dass der jetzige Moment völlig vergessen und übersehen wird und wir uns zu stark an dem was war oder in dem was sein wird festhalten. Außerdem redet er in diesem Zusammenhang von Problemen, die in den meisten Fällen eigentlich nur in unserem Kopf überleben.

ÜBUNG – GEDANKEN PROBLEM

Denke an ein aktuelles Problem, das dich beschäftigt. Frage dich nun, ob dieses Problem genau im jetzigen Moment existiert oder ob es nur durch deine Gedanken am Leben gehalten wird.

DAS ERWACHEN!

Ein neues Bewusstsein für eine neue Erde
