



entdecke dich

Das Achtsamkeits-Journal

ELENA BROWER

AUS DEM AMERIKANISCHEN ENGLISCH
VON CHRISTINA KNÜLLIG

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel „Practice you“ by Elena Brower.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

and by the agency of Agence Schneider.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2017 by Elena Brower

1. Auflage

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Nikola Teusianu, Inga Heckmann

Satz und Herstellung: Claudia Scheike

Projektleitung: Nikola Teusianu, Inga Heckmann

Illustrationen: Elena Brower

Cover- und Buchdesign: Rachael Murray

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

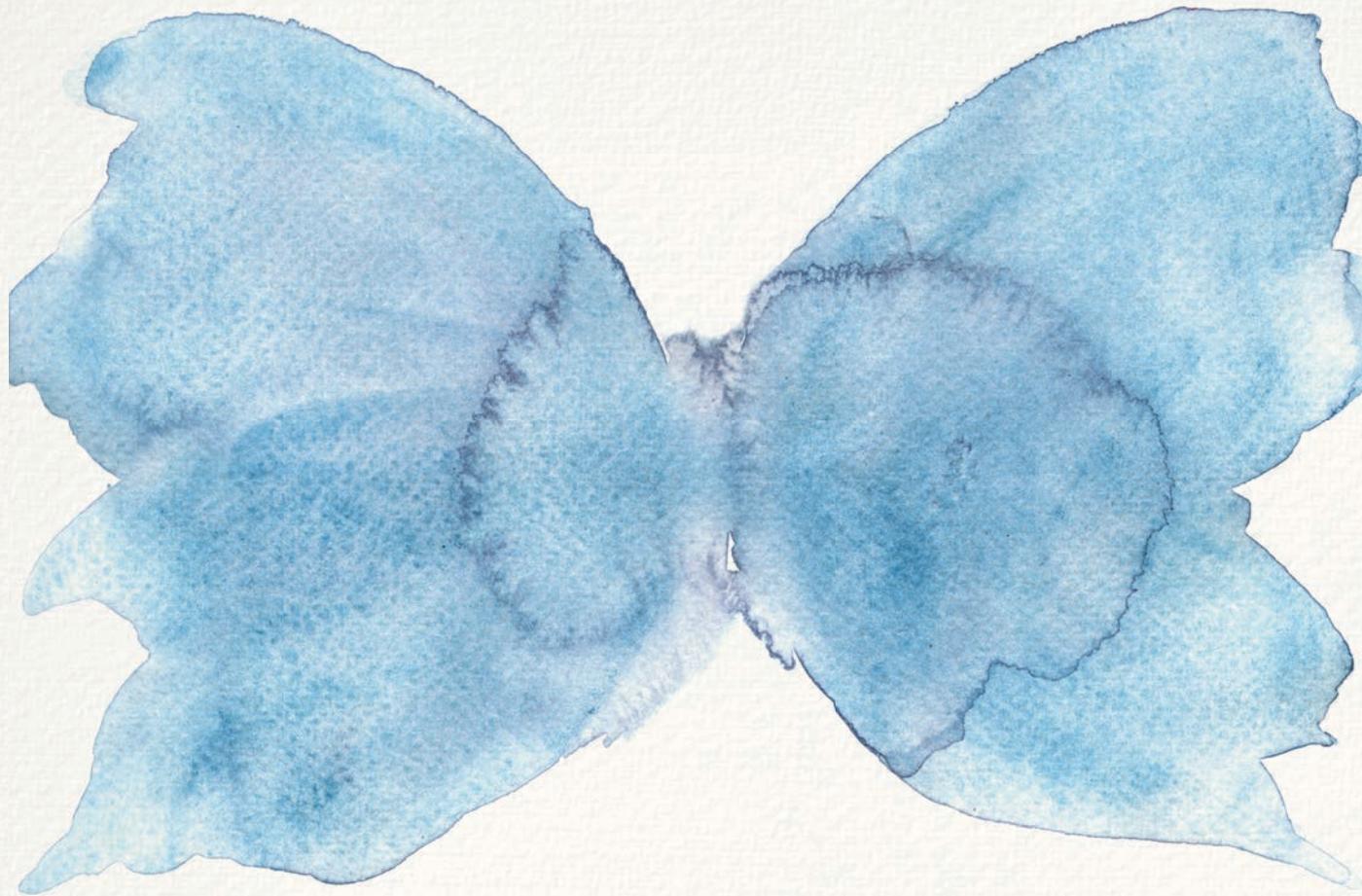
Druck und Bindung: DZS Grafik d.o.o.

Printed in Slovenia

ISBN: 978-3-424-15352-1



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Meiner Mama gewidmet.

Meine Aufmerksamkeit ist mein
Gebet.

ICH BIN. ICH FÜHLE. ICH MACHE.

Meine Gegenwärtigkeit ist meine Botschaft.

ICH LIEBE. ICH SPRECHE.

Meine Intention spiegelt meine
Erwartung.

ICH SEHE. ICH VERSTEHE.

Mein Atem hilft mir, mich zu besinnen.

ICH VERTRAUE. ICH DIENE.

Einführung

Bereits dein ganzes Leben lang entdeckst du dich selbst. Immer schon bist du der Urheber deiner eigenen Erfahrung. Dieses Buch ist eine Einladung, der Autor eines geheiligten Textes zu werden. Eines Textes ganz nach deiner Vorstellung. Es ist eine Gelegenheit, einen Reiseführer zu schreiben, der dich zu deinem wahren Selbst führt.

Bist du mit deinem wahren Selbst verbunden? Ich habe erlebt, wie es ist zu zweifeln, sich unverbunden und unzulänglich zu fühlen und sich selbst nicht zu genügen, und ich habe gelernt, dass der einzige Weg aus dieser Misere der Weg nach innen ist. Durch Selbstbeobachtung oder indem ich über die Erkenntnisse meiner Lehrer nachsinne, entfaltet sich mein Verständnis immer mehr. Wenn ich auf der Suche nach Antworten zu meinen Tagebüchern greife, lerne ich unheimlich viel daraus, auf meine früheren Fragen zurückzublicken, die Antworten zu überdenken oder zu ergänzen. Zwei Jahrzehnte Tagebücher, das ist quasi medizinisches Heilwissen, gut gegen negatives Denken und gegen das Vergessen. Ausserdem sind diese Bücher randvoll mit wertvollen Erkenntnissen aus meiner eigenen Erfahrung. Das Buch in deinen Händen will dir den Zugang zu deinen eigenen Quellen ebnen. Stell dich selbst auf den Prüfstand, denk noch mal neu über dich nach, erinnere dich und kehre immer wieder zu dir zurück.

Auf den folgenden Seiten findest du neun Kapitel bzw. „Forschungs-Felder“, von denen jedes einem anderen

Aspekt deiner Persönlichkeit gewidmet ist. Anleitungen und Fragen helfen dir dabei, eine andere Einstellung zu gewinnen, neue Perspektiven einzunehmen und deine Absichten zu verfolgen. Dabei wirst du auf hartnäckige Gefühle stossen, auf Gedankenmuster und Gewohnheiten. Du wirst deine eigene Stimme besser hören, deine Vision ausweiten und herausfinden, was dein Herz glücklich macht. Du wirst lernen, für die Umstände, Einsichten und energetischen Verbindungen zu sorgen, die es dir ermöglichen, dir selbst und anderen von Nutzen zu sein.

Jedes Kapitel beginnt mit einer Meditation, einer Gelegenheit also, die Dinge von einem neuen Standpunkt aus zu betrachten. Im Anschluss daran findest du eine Reihe von Fragen, Kontemplationen, Listen und Aufgaben sowie Botschaften, die du an dein vergangenes oder künftiges Selbst richtest. Manche Seiten laden dich ein, bestimmte Aussagen zu vervollständigen, Aussagen wie: „So liebe ich mich selbst“ oder: „Ein Teil von mir weiss, wie man das lösen kann“. Auf manchen Seiten findest du konkrete Anleitungen, wieder andere Seiten sind offener gehalten. Gegen Ende eines jeden Kapitels bekommst du die Gelegenheit, dein eigenes Gebet zu verfassen. Dieses Gebet oder dieser Wunsch kann als Frage formuliert sein, als Affirmation oder einfach als Bitte. Um deinen echten, vielleicht unausgegorenen oder wechselhaften Gefühlen Ausdruck zu verleihen, lernst du mithilfe dieses Journals besser hinzuhören. Schon bald erhebst du deinen inneren Dialog auf eine neue Stufe, be-

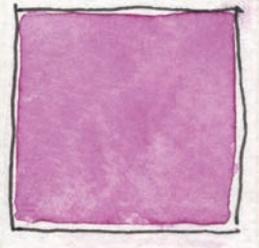
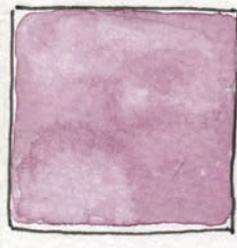
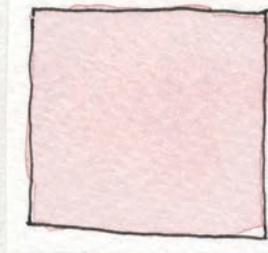
gegnest dir selbst mit mehr Mitgefühl und Liebe und lernst, die Weisheit deines Herzens noch zu vergrössern.

Entweder du bearbeitest die Kapitel der Reihe nach, oder du vertraust auf das Schicksal, indem du eine Frage stellst und das Buch auf einer beliebigen Seite aufschlagst. Hab keine Angst, etwas Falsches zu schreiben oder klar und präzise zu sein. Sei beim Schreiben in diesem Tagebuch einfach so, wie du bist. Wenn du deinen Gedanken nachspürst, dann achte auf das, was ihnen zugrunde liegt - auf das süsse, fast kindliche Verlangen, gehört zu werden, gefühlt, gesehen, akzeptiert und geliebt, wer immer und wo immer du auch bist. Lass diese Seiten einen Funken Ehrfurcht in dir entfachen für deinen eigenen Weg. Mach sie zu deiner heiligen Stätte, deinem Refugium, in dem du alles hütetest: deine Sicht auf die Welt, deine Prioritäten, dein Handeln, deine Bestimmung und deine Gebete.

„Ich bin hier, um mich einer Autorität zu beugen, von der ich weiss, dass sie grösser ist, da ich ein Teil von ihr bin. Sie besteht auf Anerkennung, Dienen und darauf, durch mich hindurch zu leuchten.“

MADAME JEANNE DE SALZMANN

ich bin.



verkörpern

Nimm dir zu Beginn etwas Zeit, setze dich hin und erde dich. Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Oberschenkel, atme langsam und tief. Anfangs ist dein Atem deutlich vernehmbar, allmählich wird er immer leiser. Lass deine Wirbelsäule lang werden. Spüre das Gewicht deines Körpers. Du bist ruhig, präsent und ganz bei dir selbst.

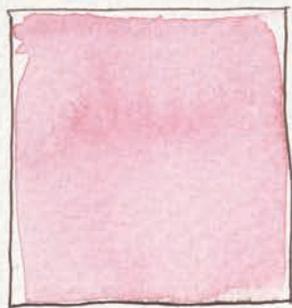
Vergegenwärtige dir die unten stehenden Fragen und lass dich auf den folgenden Seiten von ihnen leiten. Auf der Seite gegenüber ist Platz für erste Antworten. Deine Gedanken brauchen Zeit, um sich zu entfalten. Bleib ruhig, nimm dir die nötige Zeit und sei nachsichtig mit dir selbst. Solltest du die Seite vollgeschrieben haben, findest du später noch mehr leere Seiten für weitere Antworten. In diesem Kapitel geht es um die Themen „Sein“ und „Verkörpern“ - behalte die Fragen im Hinterkopf, wenn du dich diesen Themen widmest. Vielleicht blättest du sogar ab und an zurück auf diese Seite. Wenn du dich besser kennenlernst, bist du vielleicht überrascht, was alles ans Licht kommt. Lass es zu.

- Wie definierst du dich selbst?
- Wer bist du heute? Kannst du einige der „Etiketten“ nennen, mit denen du dich selbst versehen hast?
- Mit welchen Worten würdest du deine derzeitige Einstellung zu deinem Leben beschreiben?
- Was ist in diesem Moment dein dringlichstes Bedürfnis, um dich lebendig, glücklich und ganz im Einklang mit dir selbst zu fühlen?





So bin ich, wenn der Zweifel
von mir abfällt.



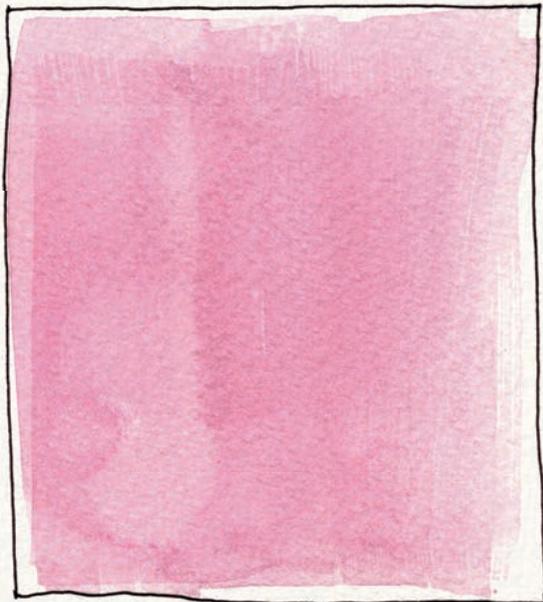
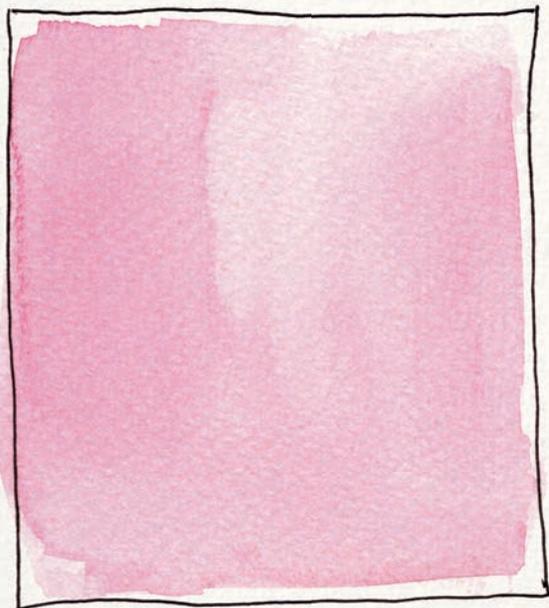
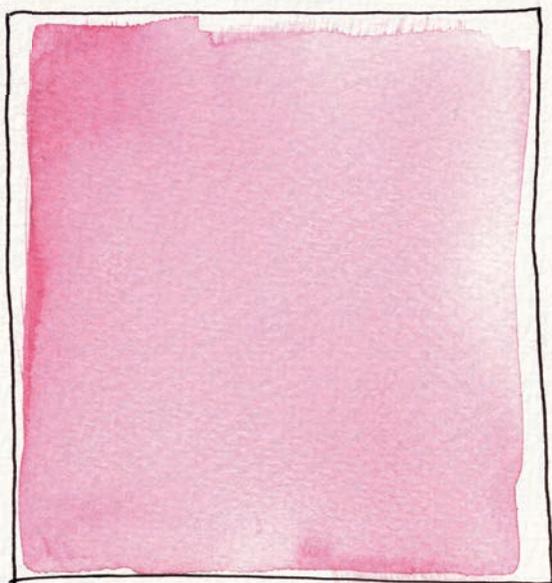
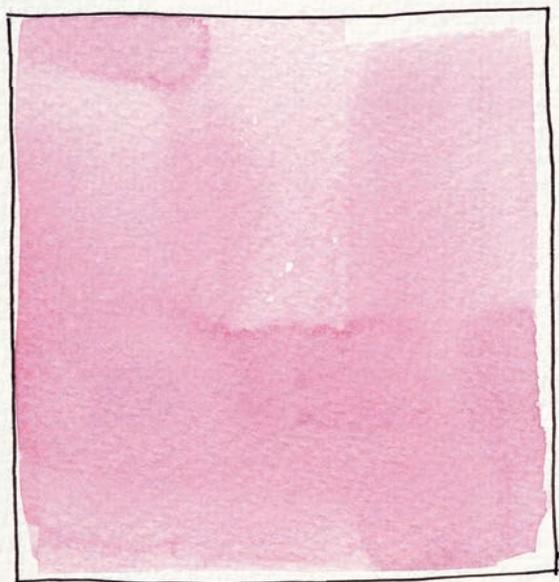
ich bin





Ich beobachte aus der Tiefe
meines Herzens.

ICH BIN ALL DIESE DINGE,
UND NICHTS DAVON.



So liebe ich meinen Körper.

