



7 Dinge, die dein

Herz

schon weiß,
aber dein Verstand
noch hören darf



www.bejon.com

7 Dinge die dein Herz schon weiß, dein Verstand aber noch hören darf.



stille. klarheit. bejon

In der Stille löst sich das Unwesentliche. In der Klarheit erkennst du dich neu. Bejon ist der Raum, in dem beides geschieht.



www.bejon.com

„WAHRE FREIHEIT IST, ZU LIEBEN WAS IST.“

Ein Satz, der einfach klingt.
Doch was bedeutet er wirklich?
Auf den folgenden Seiten
erfährst du, warum er wahr ist.

bejon ist eine Einladung, dich an dein wahres Zuhause zu erinnern. Dorthin, wo Stress schmilzt, Klarheit erwacht, und Freude spürbar wird. Wo Einssein nicht mehr Theorie ist, sondern gelebtes Gefühl. Hier findest du alles, was dich unterstützt, bei dir anzukommen – und von dort bewusster Schöpfer deines Lebens zu sein.

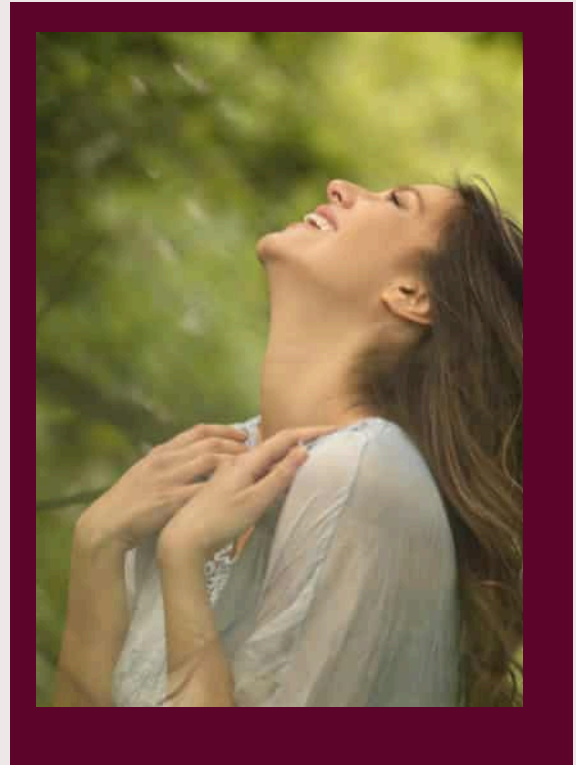
- Innere Ruhe.
- Wahre Freiheit.
- Anhaltendes Glück.

Das ist bejon.
Die folgenden sieben Hinweise + Bonus sind Wegweiser dahin.

bejon ist nicht groß oder laut.
Es ist ein feiner, klarer Raum – für Menschen, die Spiritualität nicht nur als Idee kennen wollen, sondern als Wirklichkeit erfahren möchten – für ein glückliches und erfülltes Leben.

bejon ist kein neues Konzept.
Es ist die Essenz, die immer schon da war.

Bei bejon unterstützen wir uns, die folgenden Prinzipien zu leben.
Wenn sich einer der Impulse für dich nicht erschließt oder vielleicht sogar ein Widerstand auftaucht, dann laden wir dich herzlich ein, in Kontakt mit uns zu treten.



01



Fühlen statt denken

Dein Kopf will alles verstehen, berechnen, ordnen.
Aber dein Herz kennt die Wahrheit ohne grübeln zu müssen.
Wenn du ins tiefe Fühlen kommst, öffnet sich eine Klarheit,
die kein Gedanke je geben kann.
Stress fällt ab – und du kommst nach Hause, ganz zu dir.

Impuls: Nimm dir etwas Zeit in einem ungestörten Umfeld.
Leg die Hand auf deine Brust. Fühle deinen Herzensraum.
Erfahre den Moment von dort aus.
Nicht aus dem Kopf, sondern fühlend und frag in dich hinein:
Wer bin ich ohne meine Geschichte?
Und lausche der Antwort, die jenseits der Gedanken kommt.

02



Jeder Untergang trägt einen Schatz in sich

Manchmal fühlt es sich an wie ein Ende:
ein Sonnenuntergang, ein Verlust, eine vertane Chance,
ein Bruch in deiner Geschichte.

Der Kopf sagt: „Katastrophe.“

Doch oft ist genau dort ein Juwel verborgen – Raum für Neues.
Etwas, das du ohne diesen Untergang nie entdeckt hättest.
In der Tiefe, unter dem scheinbaren Verlust, öffnet sich Weite.

Impuls: Erinnerung dich an ein Ende, das du erlebt hast.

Und gehe jetzt einen neuen Weg: betrachte es mit vollkommener
Akzeptanz – kein Widerstand, sondern vollkommenes Einverstanden-sein.
Was entdeckst du darunter, fühlend, jenseits des Schmerzes?

Hinweis: Falls das alleine schwerfällt, lass dich von der bejon-
Community unterstützen. Gemeinsam geht es leichter.



wo das ich endet,
beginnt bejon

Dort, wo die Geschichten
über dich leiser werden,
öffnet sich Weite. Jenseits
des Ichs findest du dein
Zuhause: Einssein.



www.bejon.com

03



Leben geschieht immer jetzt

Der Kopf sagt: „Ich lerne aus meinen Fehlern, um künftige Probleme zu vermeiden.“

Das hat einen Preis: Man muss ständig prüfen, wo die Gefahren lauern könnten – und verpasst dadurch das wirkliche Leben.

Dein Herz weiß: Leben geschieht nur im Jetzt.

Jeder Augenblick ist frisch und neu.

Impuls: Stell dir einen Timer auf einige Minuten.

Tu nichts – spüre nur Atem, Körper, Raum – beobachte was du fühlst, ohne darauf reagieren zu müssen. Alles ist willkommen.

Nichts muss verändert werden. In dieser Offenheit kann die Trennung verschwinden – und du erfährst dich eins mit allem, was ist.

Wenn das schwerfällt: Im bejon-Oneness-Meditationskurs lernst du in einem Tag eine hilfreiche Technik, wir üben gemeinsam – und es wird viel einfacher.



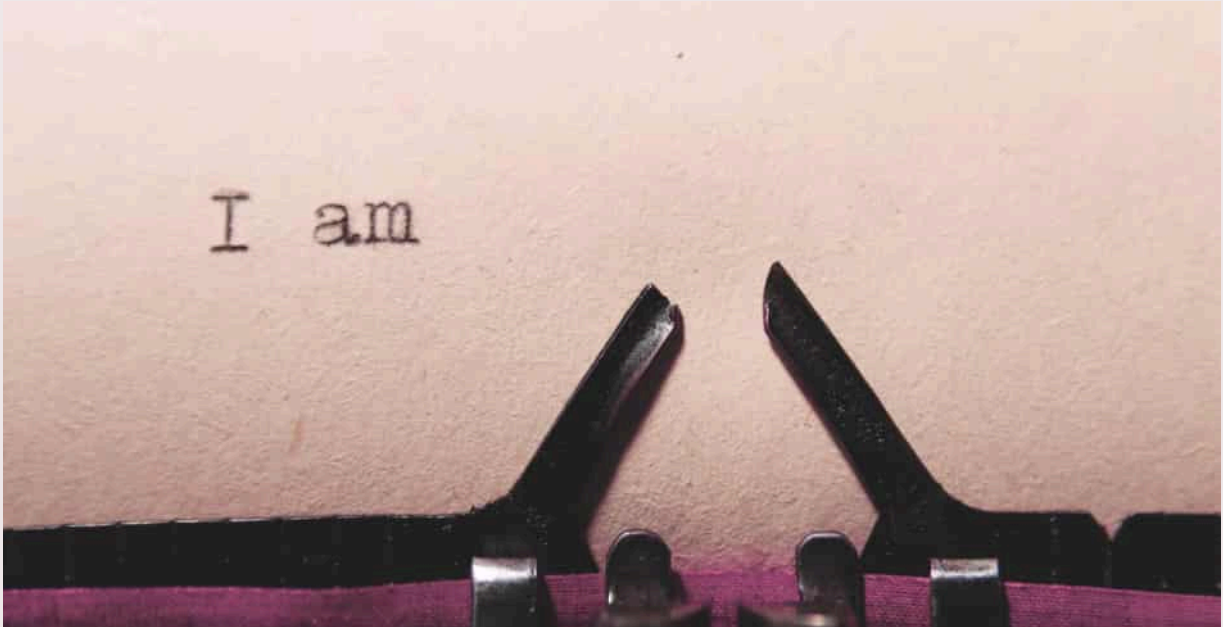
was dein kopf sucht,
weiß längst dein herz

Der Kopf fragt, grübelt,
zweifelt. Doch dein Herz
weiß längst die Antwort.
Manchmal braucht man nur
still zu werden, und den
Mut, zuzuhören.



www.bejon.com

04



Du bist mehr

Du bist nicht nur der Körper.

Nicht nur Gedanken.

Nicht nur Emotionen.

Wenn das alles in deiner Wahrnehmung einen Schritt zurücktritt,
bleibt etwas Größeres.

Jenseits der Sinne, tiefer als sehen, hören, schmecken, riechen
und spüren gibt es etwas, das trägt.

Etwas, das immer da ist: Dein wahres Selbst!

Impuls: Atme ein paarmal tief ein und aus. Fühle den Boden unter dir,
den Körper, den Atem – und dann den Raum um dich herum.

Sei dir all dessen fühlend bewusst.

Spüre, wie sich deine Wahrnehmung weitet – oft verbunden mit einer
tiefen Entspannung und dem Gefühl von Freisein.

05



OK sein mit dem, was ist

Das ist vielleicht einer der herausforderndsten Ansätze. Daher bist du hier eingeladen, sofort in die eigene Erfahrung zu gehen:

Impuls: Womit kannst oder konntest du nicht einverstanden sein?

Spür nach: Wie fühlt es sich an, im Widerstand zu sein?

Und wie, wenn du vollkommen OK bist mit einer Situation?

Dieses innere Erleben gestaltet den nächsten Moment – und der den nächsten.

Wäre es für ein glückliches Leben dran, Widerstände fallen zu lassen und stattdessen in innerem Frieden zu sein?

Das Prinzip ist einfach: Unglücklich sind wir, wenn wir nicht einverstanden sind mit dem, was ist. Glück hingegen erfahren wir, wenn OK ist, was gerade ist. Das heißt, für ein glückliches Leben bräuchten wir nur stets einverstanden zu sein mit dem, was gerade ist. Im Prinzip logisch und einfach – in der Umsetzung herausfordernder.

Eins darf uns hier noch bewusst sein: mit allem, wogegen wir sind – wogegen wir womöglich kämpfen – ketten wir uns genau an dieses Thema – wir nehmen uns selbst gefangen.

Wahre Freiheit hingegen ist, zu lieben was ist.

Hinweis: Das bedeutet nicht zu allem Ja und Amen zu sagen.

Wahre Freiheit hat nichts damit zu tun, „den Lemming zu mimen“.

Aber dazu mehr in unseren Seminaren.

06



Innen statt Außen

Vollkommenheit findest du nicht in der äußeren Welt.
Erfüllung beginnt, wenn du nach innen schaust.
Von dort aus erlebst du dich und die Welt klarer.
Du schmeckst die Schönheit – nicht weil du sie positiv bewertest,
sondern weil du sie fühlst.

Impuls: Mach heute fünf Minuten Pause ohne Input.
Kein Handy, kein Buch.
Nur du. Nur innen.

Alle Gedanken und Gefühle sind willkommen.
Wenn überhaupt nötig, dann kannst du dich später um sie kümmern.

Du kannst sie erst mal einfach vorbeiziehen lassen.
Wie fühlt sich das an?



Wahre Freiheit ist,
zu lieben was ist.

Freiheit bedeutet nicht,
dass alles perfekt sein
muss. Sie beginnt, wenn du
das annimmst, was ist – und
darin Frieden findest



www.bejon.com

07



Prioritäten statt To-do-Liste

„Das geht sich alles nicht aus – ich bin so gestresst!“

Kennst du diese Gedanken?

Der Kopf sagt: „Noch schnell erledigen – dann kann ich relaxen.“

Doch in welcher Qualität lebst du da – und willst du das wirklich?

Wenn deine wichtigste Priorität ist, bei dir zu bleiben,
verändert sich alles.

Dann tust du, was gerade dran ist – in Gelassenheit.

Das mag nicht immer vollends gelingen, aber dieser Weg ist
wesentlich entspannter als dem getriebenen Denker folgen zu müssen.

Impuls: Starte diese Übung in einem entspannten Umfeld – vielleicht
an einem freien Tag. Spür in dich hinein: Was ist jetzt dran?
Tu genau das – ohne Ablenkung. Und dann frage erneut in dein Herz.
So wird Gelassenheit zum neuen Grundrhythmus.

Bonus



Offen sein – dem Leben begegnen

Glück im Leben lässt sich nicht planen.

Es geschieht, wenn du präsent, wenn du offen bist:

Dich dem Leben zeigst und von ihm überraschen lässt.

Dann bekommst du mitunter Geschenke, die du nie erwartet hättest.

Wir waren draußen am Aufnehmen, als ein Mann vorbeiging. Er hatte uns wohl schon eine Weile beobachtet. Ohne viele Worte schenkte er mir lächelnd ein kleines Holzherz: „Sieht gut aus – hier hast du einen Glücksbringer.“

Ein stilles Symbol dafür, wie das Leben antwortet, wenn man offen ist.

Impuls: Komm heute so oft es dir möglich ist bewusst zu deinem Herzensraum und lausche für ein paar Momente. Betrachte dann von dort aus das Leben um dich herum und achte darauf, welche Geschenke sich dir damit eröffnen.

7 Dinge die dein Herz schon weiß, dein Verstand aber noch hören darf.



ONENESS IST KEIN WEG. ES IST UNSER ZUHAUSE.

Diese acht kleinen Erinnerungen zeigen dir:
Freiheit und Einssein sind keine Ziele.
Sie sind dein Ursprung.
bejon ist der Raum, in dem du das erlebst.
Nicht als Idee, sondern als Wirklichkeit.
Wenn du nicht länger nur wissen,
sondern wirklich erfahren willst,
was Einssein bedeutet – dann laden wir dich ein,
den nächsten Schritt mit uns zu gehen.
Denn der Weg zu innerer Ruhe,
wahrer Freiheit und anhaltendem Glück
wird leichter, wenn du ihn nicht alleine gehst.
Dafür ist bejon da.

www.bejon.org

7 Dinge die dein Herz schon weiß, dein Verstand aber noch hören darf.

SPÜRST DU, DASS DU MEHR WILLST?

a day bejon ————— Tagesworkshop

Ein Tag, der dich wieder bei dir ankommen lässt. Einfache Meditationen. Klarheit im Kopf. Ruhe im Herzen.

Du spürst, wie es ist, wenn Anstrengung loslässt und innere Kraft aufsteigt.

bejon intense ————— Mehrtägiges Retreat

Mehrere Tage für mehr Tiefe: raus aus dem Kopfkino, hinein ins Entspannen und ins Erleben der nondualen Essenzen. So wird spürbar, was es heißt, im Oneness-Feeling zu leben – ganz praktisch, auch im Alltag.

Ob ein Wochenende oder mehrere Tage: die nächsten Möglichkeiten findest du im Web-Kalender auf www.bejon.org

deepen bejon ————— regelmäßige Abende

Vertieft heißt im Alltag lebendig.

Mit deepen bejon bleibst du in Leichtigkeit dran: regelmäßige gemeinsame Abende für deine Praxis, Inspiration und Austausch.

Offene Fragen?

Oder Lust auf ein Info-Gespräch?

Schreib uns einfach an info@bejon.org – gerne auch für ein Treffen live oder online.

Buche dein zwanzigminütiges kostenloses Online-Orientierungsgespräch mit

Thomas Krishna und wir schauen, ob bejon für dich passt. www.bejon.org/calendly



Thomas Krishna steht seit 14 Jahren an der Seite von Menschen, die Klarheit und Einssein leben wollen.

Vom Technischen über das Schamanische bis zur Spiritualität hat er selbst einige Wege erforscht.

Seine Essenz: wenig Theorie, stattdessen Wege, die wirklich wirken und ins Freisein führen.

bejon – being just oneness ist eine Initiative der Akademie des Seins.
Medieninhaber: Thomas Grausgruber, Steinfeldgasse 3, 2511 Pfaffstätten