

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

## - Frühjahrsputz im Geist -

### Tag 10:

## „Die Ausdehnung von Gedanken fühlen“

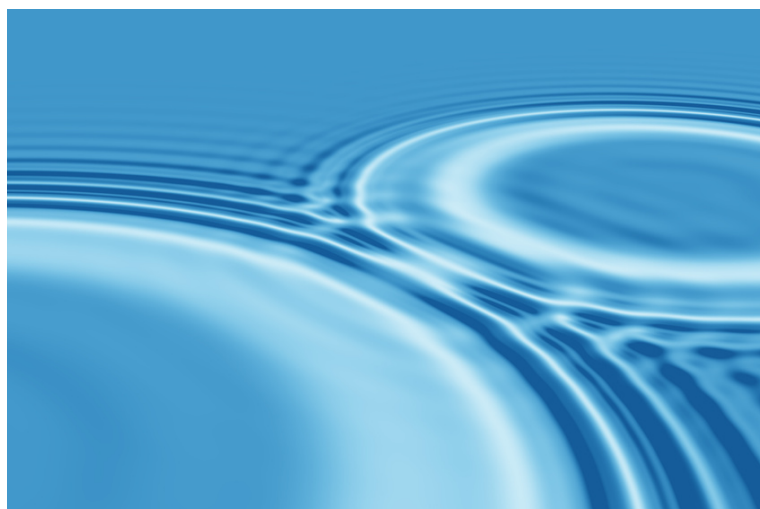
**Hallo & Herzlich Willkommen zum 10.Tag unseres Kurses! : )**

Gestern haben wir Gedanken / Worte gefühlt... Wir konnten spüren, wie manche Worte in uns eine Anspannung, eine Kontraktion bewirken und andere eine Entspannung, eine Ausdehnung hervorrufen.

Gedanken sind Energie. Sie haben eine Schwingung. Sie wirken.

Heute schauen wir uns die Intensität der Schwingung von Gedanken an.

Wovon hängt es ab, wie weit die Kreise sind, die die Wellen in unserem Bewusstsein ziehen?



Hierzu wieder eine kleine Fühl-Übung...

## **I. Übung: Die Ausdehnung von Gedanken fühlen**

Setze dich bequem hin, nimm einige tiefe Atemzüge, und nimm für einige Sekunden Abstand von allen Gedanken. Komm in die Stille. Komm zu unserem Ausgangspunkt:

„Ich existiere. Ich bin hier. Ich bin.“

Stell dir dein Inneres vor, wie einen Teich, klar und still.

Lies nun folgende Worte, entweder in Gedanken oder laut, und warte nach jedem Wort wieder einige Zeit... Empfange die Wirkung, die dieser Gedanke in dir erzeugt.

Achte dabei auf die **Ausdehnung**, die das Wort entfaltet. Werde sensibel für die Schwingung, die in dem Wort enthalten ist. Denke nicht darüber nach. **Fühle**, was der Gedanke bewirkt.

Lass die Worte in deinen Geist fallen, so wie Kieselsteine in einen Teich fallen würden & empfangen die Schwingungen in deinem Fühlen. Spüre in dir, was du fühlst.

Es geht bei der Übung nicht um Auswählen, nicht um Beurteilen, sondern nur darum, ganz deutlich zu fühlen, in deinem Körper zu spüren:

Dehnt der Gedanke sich in dir aus oder zieht er eher zusammen? Wie weit dehnt er sich aus? Schwingt er lange nach oder nur kurz?

Wenn du das gefühlt hast, gehe zum nächsten Wort über.

Fangen wir an:

**Leben ...**

**Verbindung ...**

**Stille ...**

**Ohnmacht ...**

**Erfüllung ...**

**Angst ...**

**Leichtigkeit ...**

**Tod ...**

**Liebe ...**

**Überforderung ...**

**Trennung ...**

**Weite ...**

**Einheit ...**

**Schmerz ...**

**Freiheit ...**

**Hass ...**

**Frieden ...**

**Freude ...**

## **Klarheit ...**

Hast du gespürt, wie „negative“ Worte, Worte der Angst sich anfühlen im Gegensatz zu „positiven“ Worten, Worten der Liebe? Gedanken der Angst fühlen sich eng an, sie schwingen sehr kurz, sie dehnen sich nicht aus. Gedanken der Liebe fühlen sich weit an, entspannend. Sie dehnen sich aus und schwingen sehr lange nach.

Wie unterschiedlich Gedanken doch in ihrer Ausdehnung und damit auch in ihrer Kraft sind!

Ich finde das sehr beruhigend. Denn auch wenn ich mich mit Gedanken der Angst nicht gut fühle, und sie auch Wirkungen erschaffen, die ich dann erlebe - viel viel machtvoller und kraftvoller sind die Gedanken der Liebe.

:)

Am Bild der Kiesel, die man ins Wasser wirft, kann man es sich gut vorstellen. Ein Gedanke der Liebe dehnt sich weit aus, er zieht große Kreise und ist stärker als hunderte von Gedanken der Angst. Die Schwingungen der Angstgedanken lösen sich in der Liebe auf.

## **II. Fragen**

**Frage dich zwischendurch, so oft es dir bewusst wird:**

✂-----

Kann ich gerade jetzt ein Wort denken.. oder sprechen.. das sich gut anfühlt und kann ich die Ausdehnung der Schwingung in meinem Innern fühlen?

### **III. Essenz**

Gedanken sind Energie. Sie haben eine Schwingung.

Sie wirken.

Gedanken der Liebe haben eine größere Schwingung als Gedanken der Angst.

Gedanken der Angst lösen sich in der Liebe auf.