

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

Tag 13: „Will ich das glauben?“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 13.Tag unseres Kurses! :)

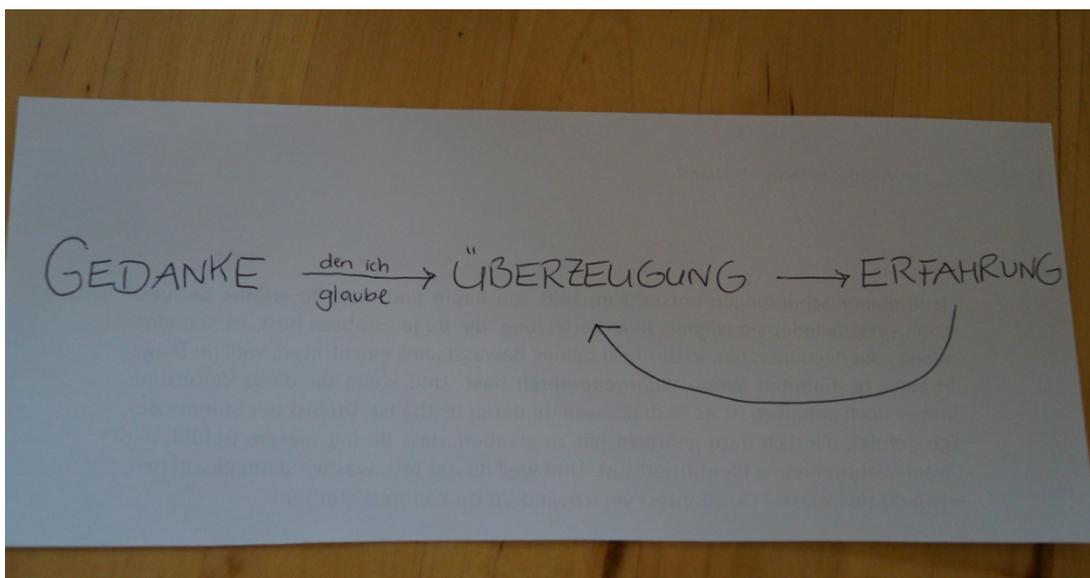
Gestern haben wir uns verschiedene Gedanken angeschaut, und uns gefragt, ob wir sie glauben, oder nicht und dann im 2. Schritt, ob wir den Gedanken glauben wollen.

Wenn wir etwas denken oder lesen, heißt das also noch lange nicht, dass wir es glauben, oder glauben müssen.

Und gestern hatten wir ja schon:

„Dir geschehe nach deinem Glauben.“

Gedanken, die ich glaube, werden zu meinen Überzeugungen. Und meine Überzeugungen erschaffen meine Erfahrung. Und diese Erfahrung bestätigt mich wieder in meinem Glauben, in meiner Überzeugung, und bestärkt und erschafft somit wieder die gleiche Art von Erfahrung.



Daher ist es wichtig, dass wir uns im Klaren darüber sind, was wir glauben und was nicht.

Was glaube ich?

... ist also eine zentral wichtige Frage.

Nicht glauben geht gar nicht. Jeder glaubt.

Denn wenn du etwas nicht glaubst, dann glaubst du das Gegenteil.

Jemand, der sagt: ‚Ich glaube nicht an Gott.‘

Sagt damit: ‚Ich glaube, dass es keinen Gott gibt.‘

Jeder glaubt etwas. Ungläubig sein geht also gar nicht! :)

Die Frage ist nur: **Was glaubst du? Was willst du glauben?**

Wenn dir nicht bewusst ist, was du glaubst, kannst du an deinen Lebensumständen, an deinen Verhaltensweisen, an deinen Gefühlen, an deinen Gewohnheiten – an deinen Schöpfungen – erkennen, was du glauben musst, denn:

Du erfährst das, was du glaubst.

Das Schöne daran ist: so hat auch jeder Recht. :)

Wir brauchen uns also gar nicht über unsere Erfahrungen zu streiten. Wir sind alle Schöpfer. Und jeder wird genau die Erfahrungen machen, die seinem Glauben entsprechen, und sich so darin bestätigt sehen.

I. Übung: Will ich das glauben?

Heute schauen wir uns an, welche von den Gedanken, die uns angeboten werden, Gedanken, die wir lesen oder hören, wir gerne glauben wollen, und welche nicht - mit dem Wissen, dass wir dadurch unsere Erfahrung erschaffen.

Mach die Übung irgendwann heute während des Tages, wenn es passt, wenn dir Gedanken angeboten werden... z.B. wenn du eine Mail bekommst, wenn dir jemand etwas erzählt, oder du etwas in den Nachrichten hörst... es können auch die Aussagen in dieser Lektion sein... oder eine Textstelle aus einem Buch...

Frage dich, während du liest oder zuhörst, ob du das, was du liest oder hörst, glauben willst oder nicht.

Frage dich nicht, ob du es glaubst. Frage dich nur, ob du es glauben **willst!**

Willst du die Gedanken zu deinen Gedanken machen?

... wenn du weißt, dass du das, was du glaubst, auch erfahren wirst.

Erinnere dich daran:

Du bist. Du bist da. Du bist Präsenz. Du bist Stille.

Da ist erst mal gar kein Gedanke, der zu dir gehört.

Du entscheidest: „Ja, den Gedanken nehme ich“ – oder: „Nein, danke, den Gedanken nicht.“

Frage dich, ob es für deine Erfahrung gut wäre oder nicht, wenn du den Gedanken, die dir angeboten werden, deinen Glauben schenkst.

Mit deiner Entscheidung, etwas zu glauben, machst du einen Gedanken zu deinem Gedanken und gibst ihm deine Schöpferkraft. Was du nicht glaubst, hat keine Macht über dich und zieht weiter.

*„Erlaube allen Gedanken zu kommen und zu gehen.
Doch du musst nicht jedem Tee anbieten.“*

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:

✂-----

Wie fühlt es sich an, was ich gerade denke, lese oder höre?

Erschafft mir dieser Gedanke das, was ich erfahren möchte?

Will ich es (weiterhin) glauben?

III. Essenz

Meine Überzeugungen erschaffen meine Erfahrung.

Ich kann wählen, welche Gedanken ich glauben will.

Daher sind: Was glaube ich? ...

Und: Will ich das weiterhin glauben? ...

entscheidende Fragen.