

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist –

Tag 20: „Unmittelbar wahrnehmen“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 20.Tag unseres Kurses! :)

Die Wahrheit fühlt sich gut an...

Warum fühlen wir uns dann manchmal bei positiven, wahren Sätzen nicht gut?

Dass wir die Wahrheit nicht immer als gutes Gefühl erkennen, kommt daher, dass wir nicht den Satz, den Gedanken an sich fühlen, sondern unsere Interpretation von ihm spüren...

Reine Wahrnehmung ist so kurz und unser Urteil so schnell, dass wir in unserem Gefühl eigentlich nur noch unsere Bewertung wahrnehmen.

So kommt es dass z.B. ein Gedanke wie

„Das Leben ist schön.“

... sich evtl. für uns nicht gut anfühlt, weil wir gleich denken,

„Haha... mein Leben ist gerade furchtbar!“

Oder der Gedanke:

„Ich fühle mich sicher und geborgen.“

... fühlt sich nicht gut an, weil ich sofort innerlich zu mir sage: „ich aber nicht!“

Wir glauben es nicht und unser Unglaube fühlt sich dann schlecht an, jedoch nicht der Gedanke selbst.

Wir bleiben nicht bei dem Gedanken, sondern sind schon in dem Bruchteil einer Sekunde mit unseren Gedanken im Kommentieren, im Analysieren, im Vergleichen...

Wir lesen etwas, nehmen einen Gedanken wahr, denken dann zuerst darüber nach... und fühlen dann erst... und das hat dann mit dem ursprünglichen Gedanken nichts mehr zu tun, sondern nur noch mit unserer Interpretation.

Unmittelbare Wahrnehmung...

ist die reine Wahrnehmung, ohne Gedanken, ohne Kommentare, ohne Beurteilungen, ohne Vergleichen...

Unser Geist ist so schnell im Kommentieren, dass wir es regelrecht verlernt haben, etwas unmittelbar wahrzunehmen.

I. Übung: Unmittelbar wahrnehmen

Setze dich bequem hin, nimm einige tiefe Atemzüge, und komm in die Stille, in das Feld zwischen deinen Gedanken, indem du die Aufmerksamkeit völlig von deinen Gedanken abziehst. Komm in die Stille. Komm zu unserem Ausgangspunkt:

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

Lies dir nun folgende Sätze/Gedanken langsam durch, in Gedanken oder laut, und halte nach jedem Gedanken inne, und nimm ihn unmittelbar wahr, d.h. ohne einen weiteren Gedanken hinzuzufügen. Lies.. und denke NUR den Gedanken, und spüre, wie er sich anfühlt.

Frage dich nicht: Wie fühlt sich der Gedanke **für mich** an?

Frage dich nur: Wie fühlt sich der Gedanke an?
Nur der Gedanke, nicht meine Interpretation von ihm.

Fangen wir an:

„Ich erfahre Liebe, wohin ich auch gehe.“

„Das Leben unterstützt mich und wird immer für mich sorgen.“

„Ich bin sicher und geborgen.“

„Nirgendwo auf der Welt bin ich in Gefahr.“

„Ich bin vollkommen gut, so wie ich bin.“

„Ich liebe und schätze mich.“

„Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich.“

„Ich bin reich. Ich lebe in Fülle.“

„Meine Arbeit erfreut und erfüllt mich.“

„Das Leben bringt mir nur Gutes.“

„Ich bin voller Lebensfreude, Kraft und Energie.“

„Ich kann alles erreichen, was ich will.“

Kannst du diese Gedanken fühlen, ohne dass deine Interpretation bereits mitschwingt?

Lass dich und deine Meinung mal aus dem Spiel... ;)

Kannst du die Wahrheit - das gute Gefühl - in den Aussagen erkennen?

Lerne zu unterscheiden:

Wie fühlt sich der Gedanke an? / Wie fühlt sich der Gedanke für mich an?

Was ist die Wahrheit? / Was ist meine Wahrheit?

Wie ist Wahrnehmung unmittelbar? / Wie verzerre ich sie durch meine
Interpretation?

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:

✂-----

Kann ich das, was ich gerade denke, unmittelbar wahrnehmen,
ohne zu interpretieren?

III. Essenz

Dass wir die Wahrheit nicht immer als gutes Gefühl erkennen,
kommt daher, dass wir oft nicht den Gedanken an sich fühlen,
sondern unsere Interpretation von ihm.

Unmittelbare Wahrnehmung ist die reine Wahrnehmung, ohne
Gedanken, ohne Kommentare, ohne Beurteilungen, ohne
Vergleichen.

Ich kann einen Gedanken unmittelbar wahrnehmen, indem ich
nicht an meiner Meinung über diesen Gedanken interessiert bin.