

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist –

Tag 25: „Schenke dir und anderen heute keine Meinung“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 23.Tag unseres Kurses! :)

Erlaube dir heute einmal, keine Meinung zu haben!

Erlaube dir heute einmal, nicht in Worten zu antworten.

... sondern höre einfach nur zu, wenn dir jemand etwas erzählt, ohne mitzudenken, ohne zu antworten.

Das ist so entspannend!

Wie oft ist Zuhören anstrengend?

Wie oft denken wir schon, während der Andere noch spricht:

„Naja, das sehe ich aber ganz anders...“
„Oh je, was soll ich denn jetzt dazu sagen?“
„Was würde mein Gegenüber gerne hören?“
„Was erwartet er / sie von mir?“
„Wie sollte ich reagieren?“
„Wie könnte ich ihm helfen?“

Das alles kannst du dir heute einmal sparen, wenn du dir erlaubst:

Ich muss nicht mitdenken.
Ich muss nicht im Geist schon Antworten formulieren.
Ich muss nicht antworten.
Ich muss nichts Schlaues sagen.
Ich muss keine Ratschläge geben.
Ich darf zuhören, ohne mir eine Meinung bilden zu müssen.

Ist das unhöflich? Ist das lieblos?

Im Gegenteil...

Wenn du nicht mit dem Kopf zuhörst, kannst du mit dem Herzen zuhören, und du gibst damit dem Anderen die Chance, deine Liebe zu empfangen.

Wenn du mit dem Herzen zuhörst, bist du nicht darauf fokussiert, was du über die Dinge denkst, du kannst die Zeit nutzen zu lieben, die Wahrheit und die Schönheit im anderen wahrzunehmen, seine Unschuld...

Selbst wenn der Andere dich etwas fragt - du musst die Antwort für ihn nicht haben.

Was will der Andere wirklich, wenn er etwas fragt?

Er ist vielleicht unsicher... Er glaubt vielleicht, eine Antwort zu brauchen, und sie selbst nicht zu haben.

Liebe denjenigen, der fragt, und gib ihm nicht seine Antwort, die er sowieso in sich hat.

Du musst die Fragen anderer nicht beantworten...

Wer sagt dir, du müsstest das?

Wer sagt dir, du könntest das?

Du musst die Probleme anderer nicht lösen...

Wer sagt dir, du müsstest das?

Wer sagt dir, du könntest das?

Du musst die Gedankengänge eines anderen nicht verstehen.

Wer sagt dir, du müsstest das?

Wer sagt dir, du könntest das?

Was, wenn du heute einfach zuhörst, und dem anderen deine liebevolle Aufmerksamkeit schenkst, anstatt deinen Kopf. Die meisten wollen sowieso keine Antwort, auch wenn sie fragen, sondern sie wollen einfach gehört und geliebt werden.

Weißt du, wie kraftvoll deine Liebe ist?

Sie kann mehr Probleme lösen und mehr Fragen beantworten als 1000 Worte...

Alles begegnet dir, weil es deine Liebe will, und nicht deine Antworten...

„Die Antwort ist Liebe. Die Frage ist unwichtig.“

Lass deine Antwort heute Liebe sein...

Dein Herz kennt übrigens keine Trennung. Es unterscheidet nicht, ob du jemand anderem zuhörst oder dir selbst.

Je offener, je liebevoller du anderen zuhörst, umso geliebter wirst du selbst dich fühlen, selbst wenn der Andere Dinge sagt, die dir nicht gefallen.

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:



Kann ich mich gerade jetzt daran erinnern, dass ich keine Meinung haben muss?

Kann ich mich gerade jetzt daran erinnern, dass ich im Gespräch mit anderen einfach da sein darf, in Liebe & in fühlender Aufmerksamkeit, ohne einen Wortbeitrag leisten zu müssen?

III. Essenz

Ich muss nicht mitdenken. Ich muss die Fragen anderer nicht beantworten. Ich muss keine Ratschläge geben.

Ich darf zuhören, ohne mir eine Meinung bilden zu müssen.

Ich darf mit dem Herzen zuhören, und gebe damit mir und anderen die Chance, Liebe zu empfangen.

Alles begegnet mir, weil es meine Liebe will, und nicht meine Antworten.

Ich lasse meine Antwort heute Liebe sein.