

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

Tag 8: „2 Arten von Gedanken“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 8.Tag unseres Kurses! :)

In der ersten Woche haben wir uns mit unserem Selbst beschäftigt, mit dem, was wir sind: Existenz, Dasein, Präsenz, ich bin... und wie wir es finden.. und spüren können.

Nun beschäftigen wir uns mit dem Inhalt des Geistes – mit den Bausteinen, mit denen wir bauen; mit den Samen, die wir säen: mit unseren Gedanken.

Was entscheidet darüber, ob aus Samen Unkraut wächst oder ob wunderschöne Blumen daraus werden? ... die Art der Samen... Die Art der Samen entscheidet über die Ernte. Die Art der Gedanken entscheidet, über das, was ich erfahre.

Samen gibt es unzählig viele verschiedene, doch bei den Gedanken ist es sehr viel einfacher. Es ist sehr übersichtlich, denn:

Es gibt nur 2 Arten von Gedanken.

Sie unterscheiden sich in der Quelle, der sie entspringen. Die eine Quelle ist das Denksystem der Angst, die andere Quelle ist das Denksystem der Liebe.

Gedanken sind nicht neutral. Sie sind die Bausteine der Schöpfung. Sie bewirken etwas.

Die Gedanken, die der Angst entspringen, fühlen sich nicht gut an. Sie erschaffen Anspannung, Konflikt, Krankheit und Leid.

Die Gedanken, die der Liebe entspringen, fühlen sich gut an. Sie erschaffen Entspannung, Frieden, Gesundheit und Freude.

Welche Stimme durch deine Gedanken gerade zu dir spricht, merkst du daher an deinem Gefühl.



Du hörst in jedem Moment immer nur Gedanken aus einer Quelle. Du kannst nicht gleichzeitig beides hören. Es geht nur entweder oder. Du magst zwischen den beiden Stimmen hin und her springen, doch jetzt und hier ist es immer nur eine Stimme, die zu dir spricht.

Die Quelle der Gedanken, die wir denken – die Stimme, der wir zuhören - entscheidet über das Ergebnis, das wir erfahren werden:

| | | |
|-------------------|------|--------------------|
| Angst | oder | Liebe |
| Anspannung | oder | Entspannung |
| Ärger | oder | Freude |
| Krankheit | oder | Gesundheit |
| Leiden | oder | Glück |
| Zweifel | oder | Zuversicht |
| Mangel | oder | Fülle |
| Urteilen | oder | Vergeben |
| Ego | oder | Gott |
| Trennung | oder | Einheit |
| Tod | oder | Leben |
| Hölle | oder | Himmel |

„Himmel und Hölle geschehen im eigenen Geist.“

Aus welcher Quelle ein Gedanke kommt, kannst du an deinem Gefühl erkennen: Fühlst du dich mit dem Gedanken angenehm und entspannt oder unangenehm und angespannt?

Wer spricht in deinen Gedanken zu dir? Wer spricht die Gedanken? Die Angst oder die Liebe?

Ein Gedanke entstammt immer einer Quelle. Und je nachdem aus welcher Quelle er kommt, so wird er auch erschaffen. Denn Ursache und Wirkung sind immer gleich. Ein Gedanke der Angst erschafft Angst, ein Gedanke der Liebe erschafft Liebe.

In der heutigen Übung werden wir unsere Gedanken auf ihre Quelle hin untersuchen.

I. Übung: Die Quelle der Gedanken

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

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

Stell dir nun ein Problem vor, das dich momentan beschäftigt, und schreibe einige Gedanken hierzu auf, die dir spontan einfallen. Wähle sie nicht bewusst aus, sortiere sie nicht, schreibe einfach auf, was kommt.

Falls du kein Problem hast, schreibe einige Gedanken auf, die dir über dich, über deine Mitmenschen, über das Leben in den Sinn kommen.

Gehe nun einen Gedanken nach dem anderen durch und identifiziere die Quelle. Wie fühlt sich der jeweilige Gedanke an? Es geht bei dieser Übung nicht darum, die Gedanken zu verändern, sondern nur darum, ganz neutral zu erkennen, welcher Quelle die Gedanken entspringen.

II. Fragen

Frage dich zwischendurch, so oft es dir bewusst wird:

✂-----

Was geht gerade in meinem Geist vor? Denke ich oder nicht?

Wenn ich denke: Wie fühle ich mich?

Aus welcher Quelle stammen die Gedanken?

III. Essenz

Gedanken sind schöpferisch.

Es gibt nur 2 Arten von Gedanken.

Gedanken entspringen entweder der Angst oder der Liebe.

Ich kann die Quelle der Gedanken an meinem Gefühl erkennen.