

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

Tag 9: „Gedanken fühlen“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 9.Tag unseres Kurses! :)

Gestern haben wir uns noch einmal klar gemacht, dass

- Gedanken schöpferisches Potential haben, dass sie etwas bewirken.
- und dass es nur 2 Arten von Gedanken gibt, und dass ich sie an meinem Gefühl erkennen kann. Es gibt also auch nur 2 Arten von Erfahrungen, die ich erleben kann: Angenehme oder unangenehme, Liebe oder Angst, Himmel oder Hölle.

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

Gedanken denken, ist ungefähr so, als würdest du einen Kieselstein in den Teich deines Bewusstseins fallen lassen.



Die Gedanken übertragen ihre Schwingung in das Feld des Geistes, des Bewusstseins. Sie wirken und treten mit anderen Schwingungsfeldern in Wechselwirkung.

Um für die Wirkung von Gedanken sensibler zu werden, machen wir heute eine kleine Gedanken-Fühl-Übung.

I. Übung: 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.“

Lies nun folgende Gedanken, folgende Worte, entweder still oder laut, und warte nach jedem Wort mindestens 5 Sekunden, bevor du weiter liest. Empfange die Wirkung, die jeder Gedanke, jedes Wort in dir erzeugt. Werde sensibel für die Schwingung, die in den Worten 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. Lass die Worte nachhallen.

Spüre in dir, was du fühlst, und wie sich dein Gefühl immer wieder ändert zwischen Anspannung/Kontraktion und Entspannung/Ausdehnung.

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

Fangen wir an:

Leben ...

Verbindung ...

Stille ...

Sinnlosigkeit ...

Wunder ...

Erfüllung ...

Leichtigkeit ...

Finden ...

Suchen ...

Liebe ...

Schwere ...

Trennung ...

Weite ...

Einheit ...

Leiden ...

Freiheit ...

Frieden ...

Verwirrung ...

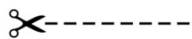
Freude ...

Klarheit ...

Dankbarkeit ...

II. Fragen

Frage dich zwischendurch, so oft es dir bewusst wird:



Kann ich gerade jetzt ein Wort denken.. oder sprechen.. das mir gut gefällt, und spüren, wie es sich anfühlt?

Kann ich die Entspannung in meinem Körper fühlen, die das Wort bewirkt?

III. Essenz

Gedanken sind Energie. Sie haben eine Schwingung.

Sie wirken.

Ich kann die Schwingung von Gedanken fühlen.

Gedanken fallen wie Kieselsteine in den Teich meines Bewusstseins.