

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

## - Frühjahrsputz im Geist -

### Tag 16: „Führung = Fühlung“

**Hallo & Herzlich Willkommen zum 16.Tag unseres Kurses! : )**

In den letzten Tagen haben wir uns mit den Gedanken beschäftigt: Welche davon sind meine.. welche gefallen mir und welche nicht? Welche will ich denken, welche nicht... Welche will ich glauben und welche nicht...

Ca. 80 000 Gedanken denken wir tagtäglich. Gedanken über uns, über unseren Körper, über andere, über das Leben usw. und die meisten davon sind immer wieder die gleichen. Und ganz viele davon gefallen uns noch nicht einmal...

Unser Mentalkörper speichert diese vielen Gedanken und präsentiert sie uns immer wieder. Immer wieder spielt er für uns die gleiche Platte...



... bis wir es merken... :)

... und uns bewusst wird, dass wir nicht alles, was wir denken als unseres annehmen müssen - dass wir uns neu entscheiden können.

Doch wäre es nun ziemlich anstrengend, wenn wir den ganzen Tag unsere Gedanken beobachten würden und wir wären dann dort, wo es eigentlich nicht so viel Interessantes zu erfahren gibt: im Kopf.

Leichter können wir beobachten, was in uns vorgeht - ob wir gerade das denken und erschaffen, was wir wollen oder nicht - wenn wir darauf achten, wie wir uns **fühlen**.

Unsere unangenehmen Gefühle sind unser Wecker für negative Gedanken. Denn unsere Gedanken erzeugen ja Gefühle in uns. Und in unseren Gefühlen finden und spüren wir die Wahrheit, nicht in unserem Denken.

Wir haben ja gemerkt: denken und glauben können wir alles Mögliche, ob es Sinn macht für uns oder nicht. Doch woran sollen wir uns halten? Wie kann ich ganz leicht erkennen, was jetzt wahr und gut für mich ist und was nicht?

Durch Fühlen...

Es gibt scheinbar viele verschiedene Gefühle, im negativen Spektrum (Angst, Wut, Ärger, Eifersucht, Neid, Hass...) wie im positiven (Liebe, Freude, Frieden, Vertrauen, Leichtigkeit...) ...

Doch wir halten es einfach und wir unterscheiden nur

: ( unangenehm / Kontraktion / Verspannung

oder

: ) angenehm / Ausdehnung / Entspannung



2 Arten von Gefühlen zeigen uns 2 Arten von Gedanken:

Angenehme oder unangenehme Gedanken bzw. wahre oder unwahre Gedanken.

Die wahren Gedanken fühlen sich gut an und erschaffen uns das, was wir wirklich wollen, die anderen machen das Gegenteil.

Vereinfacht könnte man sagen: **Was sich gut anfühlt, ist wahr.**

Die Wahrheit fühlt sich gut an. Warum?

Gott hat alles erschaffen. Gott ist Liebe. Gott ist Wahrheit. Alles, was aus der Liebe kommt, ist wahr. Du bist ein Kind Gottes, ein Kind der Liebe. Gedanken, die aus der Liebe kommen, Gedanken Gottes, fühlen sich gut an. Das sind deine wirklichen, deine wahren Gedanken. Sie entsprechen der Wahrheit deines Seins.

Alles, was aus der Angst kommt, ist Illusion, ist unwahr. Gott denkt nicht in Angst. Für Gott gibt es keine Trennung, kein Leid, keine Angst, keinen Tod. Gedanken der Angst glaube ich nur, wenn ich meine wahre Identität vergessen habe. Ich denke dann anders, als es meiner wahren Identität entspricht. Daher sind es unwahre Gedanken.

Ich kann das machen. Gott gab uns einen freien Willen und wir dürfen auch Gedanken der Angst denken.

Doch Gottes Wille für uns ist, dass wir glücklich sind.

Mit unserem Körper können wir nicht nur mit anderen Menschen, Tieren, Pflanzen kommunizieren, sondern auch mit Gott, und zwar über unser Gefühl. Unser Gefühl zeigt uns, ob wir im Einklang sind mit Gott, ob wir uns in der Wahrheit bewegen oder nicht. Im Körper können wir fühlen, wenn wir von unseren wahren Gedanken abkommen, von den Gedanken der Liebe: wir fühlen uns schlecht.

Ein schlechtes oder unangenehmes Gefühl ist daher der Hinweis, dass ich gerade über mich, über eine Situation, oder jemand anderen anders denke, als Gott es tun würde. Es ist ein Zeichen, dass ich Gedanken der Angst, der Trennung, des Urteils gedacht haben muss.

Schlechte Gefühle sind ein Signal von Gott, oder unseres höheren Selbstes, unserer Seele, die uns wieder zurück ruft, in die Liebe, in die Wahrheit, um wieder so zu erschaffen, wie Gott es für uns will: in Frieden, Freude, Gesundheit, Liebe.

## **I. Übung:** Die Unwahrheit aufspüren

Ein unwahrer Gedanke erzeugt ein negatives Gefühl, das ich als Kontraktion im Körper spüren kann.

Beobachte heute, in welcher Situation du in dir eine Kontraktion spürst, ein unangenehmes Gefühl.

Und sage dir dann:

„Ich merke gerade, dass ich etwas denke oder gedacht haben muss, was nicht mit der Wahrheit übereinstimmt. Deshalb fühle ich mich nicht gut. Was habe ich gerade gedacht, was dieses unguete Gefühl verursacht?“

In dem Moment, in dem dir dies bewusst wird, hältst du die Schallplatte an. Das ist der Moment, in dem du neu wählen kannst.

## **II. Fragen:**

**Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:**

✂-----

Was fühle ich gerade?

Fühle ich mich gerade entspannt oder angespannt?

Denke ich gerade in Übereinstimmung mit meiner inneren Wahrheit?

## **III. Essenz**

Meine innere Führung spricht zu mir durch mein Gefühl.

Was sich gut anfühlt, ist wahr.

Indem ich Unwahres in mir aufspüre, mache ich den Weg frei für die Wahrheit: für Frieden, Freude, Gesundheit, Liebe.