

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

## - Frühjahrsputz im Geist -

### Tag 17: „Glaube die Wahrheit!“

**Hallo & Herzlich Willkommen zum 17.Tag unseres Kurses! : )**

Gestern haben wir Unwahres aufgespürt... anhand unserer unguuten Gefühle... um für die Wahrheit Platz zu machen...

*„Deine Aufgabe ist es nicht, nach Liebe zu suchen,  
sondern die Hindernisse aufzuspüren,  
die Du der Liebe in den Weg gestellt hast.“*

(Rumi)

Die Wahrheit ist wahr. Die Liebe ist wahr. Wir müssen sie nicht erfinden, wir müssen sie nicht suchen. Sie ist ja da. Wir brauchen nur zu erkennen, wie wir die Wahrheit, die Liebe, blockieren und dadurch von uns fern halten: Indem wir so vielen unwahren Gedanken Glauben schenken....

Und dabei ist die Wahrheit so einfach... und tut so gut...

Unser Gefühl, unsere innere Führung, sagt uns, was wahr ist, und was nicht. Unser Gefühl sagt nichts darüber, was wir glauben und was nicht.

Wir können etwas glauben, was sich gut anfühlt, und wir können etwas glauben, was sich schlecht anfühlt. Glauben hat mit dem Fühlen nichts zu tun. Den Glauben vergeben wir mit dem Denken, nicht mit dem Fühlen.

Glauben darfst du, was du willst, doch dadurch änderst du die Wahrheit nicht. Du erschaffst dir nur deine eigene Welt, dein eigenes Leid.

Je mehr du bereit bist, der Wahrheit zu vertrauen und die Wahrheit glauben zu wollen, und dann auch zu glauben, umso leichter und schöner wird dein Leben.

Wenn du nur noch glauben würdest, was sich gut anfühlt, würdest du nur noch Gedanken der Liebe glauben, und Leiden und Krankheit wären nicht mehr möglich.

Das hört sich ganz einfach an, ist es im Prinzip auch.

In der Praxis ist es nur so, dass wir uns von unseren unschönen Erfahrungen gerne täuschen lassen. Sie halten uns in der Illusion. Wir haben so lange Unwahrheiten geglaubt, und dadurch auch derartige Erfahrungen erschaffen, die uns dann wiederum glauben lassen, dass das, was wir geglaubt haben, also doch wahr ist... Nein, ist es nicht. Es sei denn, wir sind glücklich.

### Wir erfahren, was wir glauben, ob es der Wahrheit entspringt oder nicht.

Um aus dem Teufelskreis auszusteigen, darf ich beginnen zu erkennen, dass das, was ich heute erfahre, das Ergebnis dessen ist, was ich gestern, in der Vergangenheit, gedacht und geglaubt habe. Und wenn es mir nicht gefällt, kann ich es **jetzt** ändern, indem ich mich auf die Wahrheit ausrichte, auch wenn meine Erfahrung mir noch nicht das gewünschte Ergebnis zeigt, weil meine jetzige Erfahrung ja das Ergebnis der Gedanken der Vergangenheit ist.

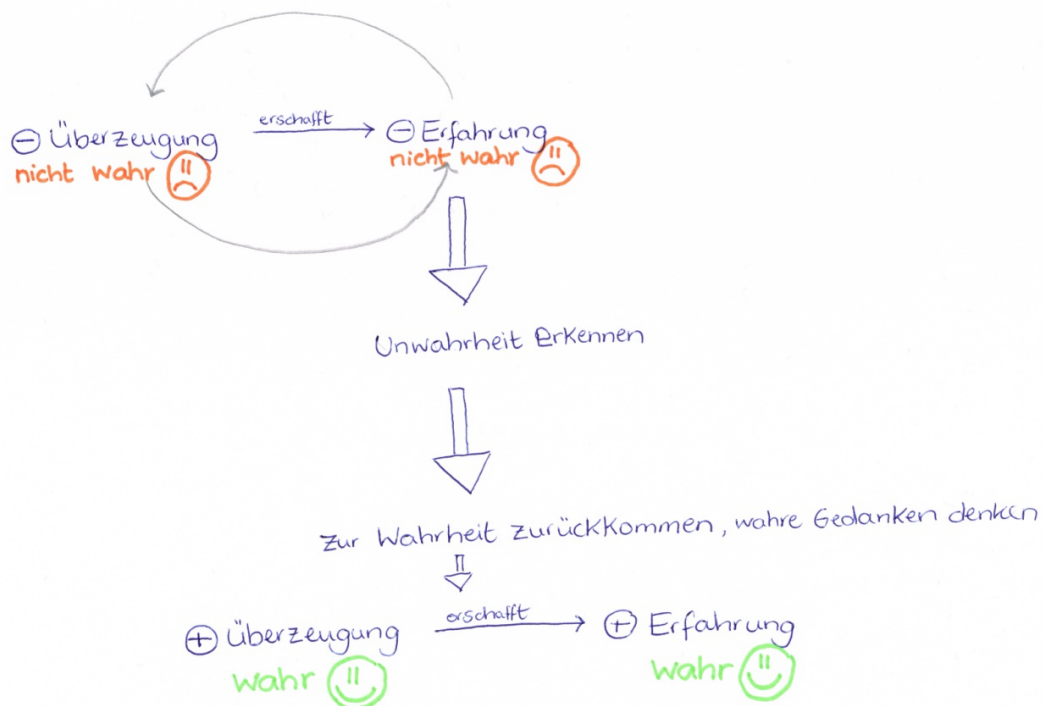
Die Ursache liegt im Geist.

Zuerst muss ich denken, dann werde ich erfahren.

Unsere Überzeugung erschafft unsere Erfahrung.

Und unsere Erfahrung bestärkt dann wiederum unsere Überzeugung.

Aufgrund meiner Erfahrung kann ich also Rückschlüsse ziehen, was ich in der Vergangenheit gedacht und geglaubt haben muss.



In der Gegenwart, **jetzt**, habe ich die Möglichkeit, aus dem Teufelskreis auszusteigen, indem ich mich frage, ob das, was ich erlebe, meiner Wahrheit entspricht.

Auch wenn ich etwas scheinbar wirklich erfahre, kann ich sagen:

„Ich habe eine Erfahrung erschaffen, die nicht der Wahrheit meines Seins entspricht, etwas, das nicht die Wahrheit über mich widerspiegelt.“

Es heißt ja:

### Wahr-nehmen... was nimmst du für wahr?

Was du jetzt wahrnimmst zeigt, was du für wahr genommen hast, was du geglaubt hast, und das muss nicht die tatsächliche Wahrheit sein.

Wenn du eine Wahrnehmung, die du jetzt hast, und die sich nicht gut anfühlt, nicht für wahr nimmst, sondern ihre Unwahrheit erkennst, und erkennst, dass ihr Ursprung in unwahren Gedanken liegt – in dem Moment steigst du aus dem „Teufels“-Kreis aus. Du machst den Raum frei, damit dein Geist wieder wahre Gedanken denken kann und neu erschaffen kann.

Die Kunst besteht darin, anders zu glauben als es mir meine Erfahrung momentan gerade zeigt. Zu beginnen, der Wahrheit zu vertrauen und sie zu glauben, auch wenn ich momentan noch die Wirkungen der Gedanken der Unwahrheit erfahre. Diese Wirkungen werden vergehen und das Wahre wird sich manifestieren.

Unwahres durch die Wahrheit zu ersetzen nennt man Vergebung.

Die Kunst ist dranzubleiben... Geduld zu haben... es funktioniert!!

: ))

## I. Übung:

### Zurück zur Wahrheit kommen...

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. Es gibt mich. Ich bin hier. Ich bin.“

Nimm nun eine deiner Schöpfungen aus deiner momentanen Erfahrung, die sich nicht gut anfühlt... ein Problem, ein Körpersymptom, ein liebloser Gedanke über dich...

Zum Bsp: Schulterschmerzen...

Wie fühlt es sich an?

Nicht gut... Unangenehm ...

Also, ist es nicht wahr, weil nur die Wahrheit sich gut anfühlt.

Sage dir:

„Ich habe mir etwas erschaffen, was mit der Wahrheit meines Seins nicht übereinstimmt. Interessant! ... Selbst wenn ich es erlebe, entspricht das nicht meinem wahren Sein. Es ist nicht die Wahrheit. Ich muss Gedanken über mich und das Leben geglaubt haben, die nicht wahr sind. Ich will das nicht länger tun. Ich will die Wahrheit über mich annehmen.“

\*\*\*

Dein ungutes Gefühl könntest du sehen als den Ruf Gottes, den Ruf deiner Seele. Sie ruft dir zu: ‚Hallo, wach auf! Komm wieder zur Wahrheit!‘

Du kannst dich daher über schlechte Gefühle freuen, denn sie zeigen dir, dass du dich von der Wahrheit entfernt hast und geben dir die Möglichkeit, neu zu wählen, und damit neu zu erschaffen.

Du darfst also etwas, was dir nicht gefällt „wahrnehmen“... ohne es für wahr zu nehmen...

und kannst erkennen:

‚Es ist zwar da, doch es entspricht nicht der Wahrheit.‘

## **II. Fragen:**

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

✂-----

Stimmt das, was ich gerade erlebe, mit der Wahrheit meines Seins überein?

Was nehme ich gerade wahr?

Was ist gerade in meiner Wahrnehmung?

Will ich es als „wahr“ nehmen?

Ist es wirklich wahr?

## **III. Essenz**

Ich muss nicht alles, was ich wahrnehme, für wahr nehmen.

Wenn ich eine Unwahrheit erkenne, mache ich den Raum in meinem Geist frei für die Wahrheit.

So kann ich Neues erschaffen.

Ich kann beginnen, immer mehr der Wahrheit zu vertrauen und sie zu glauben, auch wenn ich momentan noch Wirkungen der Unwahrheit meines Seins erfahre.

Diese Wirkungen werden vergehen und das Wahre wird sich manifestieren.