

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

Tag 19: „Dranbleiben...“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 19.Tag unseres Kurses! :)

Wie läuft es? ... im Geist aufräumen ... darauf achten, wie du dich fühlst... erkennen, wie du denkst... neu wählen...

Es mag anstrengend scheinen... Es dauert, bis man Gewohnheiten umgestellt hat. Es erfordert Disziplin... Doch es funktioniert. Lass dich nicht entmutigen.

Wie fühlt der Satz sich an:

„Ich glaube, das funktioniert bei mir nicht. Ich schaffe das nicht.“ ?

... nicht gut ... denn es ist nicht wahr... auch wenn du es vielleicht manchmal glauben magst... du kannst alles schaffen, was du wirklich willst.

Wenn es dir vorkommt, als würde sich nichts ändern... Schau einmal, was du in den letzten Jahren schon alles erkannt, gelernt und verändert hast...

Erinnere dich daran, dass du immer die Fähigkeit hast, für einige Sekunden still zu werden... einen tiefen Atemzug zu nehmen und von allen Gedanken Abstand zu nehmen... Wir alle haben die Fähigkeit, unsere Gedanken zu stoppen.. mittendrin... im größten Chaos.. mitten im Satz.. mitten in einem Gedanken... und zur Ruhe zu kommen, zu unserem Dasein.

Dich daran zu erinnern, und es auch zu tun, macht dich zum Meister. Mehr brauchst du nicht.

Allmählich wird aus:

„Na, ich weißt nicht...“

ein:

„Es könnte vielleicht gehen...“

Und dann:

„Vielleicht kann ich es auch...“

„Ich könnte es zumindest mal probieren...“

„Und ich mache es auch...“

Und dann:

„Ich habe es gemacht! Und es hat funktioniert!“

Es wird immer leichter.. und übersichtlicher.. So, wie wenn ich ein überfülltes Haus entrümpele. Am Anfang steht alles voll. Der Speicher... alle Zimmer... der Keller... die Garage... und im Garten liegt auch noch alles Mögliche rum... Ich fange an zu sortieren, was ich behalten will, was mir gefällt, was sich für mich gut anfühlt und was nicht. Mit der Zeit wird es leerer und übersichtlicher. Es entsteht Freiraum. Und ich muss dann nicht mehr täglich stundenlang räumen. Und wenn ich etwas Neues kaufe, entscheide ich jetzt viel bewusster, ob ich das wirklich, wirklich brauche.

Genau so ist es in unserem Geist auch. Es wird übersichtlicher, leerer, freier. Du wirst wacher und bewusster und achtest mehr darauf als früher, was du haben bzw. denken willst und was nicht, welche neuen Gedanken du annehmen willst, und welche du nicht glauben und nicht behalten willst.

Wenn du in alte Gedankenmuster zurück fällst, merkst du es viel schneller, und bringst dich immer früher zurück zu deinem Sein, und damit in die Position, dass du wählen kannst.

Am Anfang dauert es, bis es dir zur Gewohnheit wird, doch dann ist die Erinnerung an dein wahres Selbst und an deine wahren Gedanken deine neue Art zu leben.

Das Leben ist Expansion, Ausdehnung, Entwicklung... Und es geht immer nur voran, nie zurück - auch wenn es manchmal so aussehen mag. Nichts ist umsonst. Alles tut seine Wirkung.

Sei geduldig mit dir. Alles läuft nach Plan. Und:

„Ein glücklicher Ausgang aller Dinge ist gewiss.“

Ernsthaftigkeit, Kampf, Anstrengung... sind Schöpfungen der Angst.

Ungeduld, Zweifel, Selbstvorwürfe, Schwere...

Spüre, wie sich das anfühlt... es kann nicht wahr sein...

Nimm es alles nicht so ernst .. Nimm es leicht... sieh es verspielter...
Schaue mit Unschuld auf die Dinge in deinem Geist, in deinem Leben.

I. Übung: Warum dranbleiben sich lohnt..

Setze dich bequem hin, nimm einige tiefe Atemzüge, und komm in die Stille, in das Feld zwischen deinen Gedanken, indem du dein Interesse von deinen Gedanken vollkommen abziehst. Komm in die Stille. Komm zu unserem Ausgangspunkt:

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

Bitte nun deinen Geist um Gedanken, die dir zeigen, dass es sich lohnt dran zu bleiben.

Finde Beispiele in deinem Leben, in deinem Lernen, die zeigen, dass es funktioniert...

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:

✂-----

Kann ich gerade jetzt erkennen, dass ich auf dem Weg bin und schon Vieles erkannt und gelernt habe?

Kann ich erkennen, dass es sich lohnt dran zu bleiben und der Wahrheit zu vertrauen?

III. Essenz

Ich habe schon vieles erkannt, gelernt, gelöst, verändert.

Ich kann jederzeit für einige Sekunden von allem Denken Abstand nehmen und neu beginnen.

Entwicklung geht nur voran, nicht zurück.

Und: Es wird immer leichter.