

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist –

Tag 22:

„Wahrheit statt Wahr-schein-lichkeit!“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 22.Tag unseres Kurses! :)

„Ist das wirklich wahr?“

Ist eine sooo (mit 3 o) wichtige Frage!! :)

Denn wir glauben noch sooo Vieles, was einfach nicht wahr ist.

Ist das wirklich wahr?

Wenn ich mir diese Frage öfter stelle, merke ich, dass das meiste von dem, was ich über mich, über andere oder über das Leben denke, nicht wahr ist, dass es meine Interpretationen sind, oder Interpretationen, die jemand anderes begonnen hat, über sich zu glauben.

Fast nichts von dem, was wir denken, ist wirklich wahr!

Wir machen es manchmal gerne kompliziert.

Dabei ist die Wahrheit so einfach... weil sie immer wahr ist.

Was es uns oft schwer macht, ist:

Wir lassen uns täuschen von Wahr-Schein-lichkeiten.

Wir glauben, etwas könnte zu 80% wahr sein.

Doch bei der Wahrheit gibt es keine Prozentangaben.

Etwas kann auch nicht halb wahr sein.

Es gibt nur wahr oder unwahr, richtig oder falsch,

Wahrheit ist absolut.

Es ist wie beim Schwanger sein .. es gibt nicht halb schwanger .. es gibt nur entweder ja oder nein .. ganz oder gar nicht ..

oder wie in der Mathematik

$1+1=2$ oder $1+1=3$ es ist richtig oder falsch..

es gibt kein dazwischen..

Die Wahrheit ist immer wahr. Es gibt keine Ausnahmen.

In Studien finden wir scheinbar heraus:

Rauchen erzeugt Lungenkrebs.

Doch wenn auch nur 1 Kettenraucher 100 Jahre alt wird, ohne ein Anzeichen von Krankheit, dann kann die Aussage nicht wirklich wahr sein.

Die Wahrheit ist immer wahr.

Nur 1 Ausnahme bestätigt die Unwahrheit einer Aussage.

Wenn ich nun beginne zu glauben, dass es aber doch aufgrund der Untersuchungen wahrscheinlich ist, dass Rauchen Lungenkrebs erzeugt, ist mein Geist zu diesem Thema noch offen... offen für Spekulationen... noch nicht entschieden... und empfängt weiterhin Gedanken, die mit diesem Thema zu tun haben.

Ein Thema ist abgeschlossen, wenn ich die Unwahrheit darin erkannt habe. Dann ist es erledigt. Mein Geist muss sich damit nicht mehr beschäftigen. Rauchen, oder was auch immer das Thema war, ist dann kein Thema mehr. Ich muss dann nie wieder denken, „oh je...wie schädlich...“ oder so etwas in der Art, wenn ich einen Raucher oder Zigaretten oder Aschenbecher sehe... es macht dann nichts mehr mit mir.. es regt sich nichts mehr in meinem Geist .. es tauchen keine Gedanken mehr dazu auf.

Wenn sich bei einer Grippewelle 40% anstecken, kann diese Grippe nicht wirklich ansteckend sein. Wenn das die Wahrheit wäre, müssten sich 100% anstecken.

Unser Geist ist mächtig, nicht eine Grippe!

Wir erfahren, was wir glauben.

Was wir erfahren, hat mit der absoluten Wahrheit oft nicht viel zu tun.

Es wird ruhig im Geist, und gesund im Körper, wenn wir bei der Wahrheit bleiben und Unwahrheiten auch nicht länger für wahrscheinlich halten.

Wenn ich mir bei etwas unsicher bin, und etwas für wahrscheinlich, aber noch nicht wirklich für wahr oder unwahr halte, kann ich das Geschenk der Wahl-Möglichkeit darin erkennen, denn:

**Wenn etwas wahrscheinlich ist,
ist das Gegenteil ja dann genauso wahrscheinlich.**

Wenn es wahrscheinlich ist, dass Rauchen Krebs erzeugt, ist es ja auch wahrscheinlich, dass Rauchen keinen Krebs erzeugt.

Du brauchst dir dann nur anzuschauen, in welche Richtung geht die eine Wahrscheinlichkeit und in welche Richtung geht die andere. Die eine geht in Richtung Angst, die andere in Richtung Vertrauen und Gesundheit und Freude.

I. Übung: Wahrscheinlichkeiten erkennen ...

Achte mal in der nächsten Zeit darauf, wenn dir das Wort „wahrscheinlich“ begegnet... in Gesprächen, in Zeitungsartikeln (falls du noch Zeitungen liest.. ;), in Berichten... und erkenne den Inhalt der Gespräche, Texte, Reportagen...

Beruhen sie wirkliche auf Wahrheiten oder auf Wahrscheinlichkeiten... auf Vermutungen... ?

Wenn es um Wahrscheinlichkeiten geht, frage dich:

Was halte ich daran für wahrscheinlich?

In welche Richtung läuft diese Wahrscheinlichkeit?

Was würde sie für mich wahr machen?

Will ich das für wahrscheinlich halten?

Oder halte ich lieber das Gegenteil für wahrscheinlich?

Für welche Richtung will ich mich bei dieser Aussage entscheiden?

Und damit: Für welche Richtung in meinem Leben, für welche Richtung in meinem Erschaffen entscheide ich mich?

Erkenne das Potential der beiden Richtungen von Wahrscheinlichkeiten und das Geschenk, das sich dir in diesem Moment bietet:

Das Geschenk, zu wählen!

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:

✂-----

Bin ich gerade jetzt mit Wahrscheinlichkeiten oder mit Wahrheiten beschäftigt?

Bin ich gerade jetzt mit dem beschäftigt, was ich erleben möchte oder mit dem, was ich nicht erleben möchte?

Kann ich gerade jetzt eine Wahrscheinlichkeit, die mir nicht gefällt, in die andere Richtung bringen?

III. Essenz

Die Wahrheit ist einfach, weil die Wahrheit immer wahr ist, ohne Ausnahme.

Es wird ruhig im Geist, und gesund im Körper, wenn wir bei der Wahrheit bleiben und Unwahrheiten nicht länger für wahrscheinlich halten.

Wenn etwas wahrscheinlich ist, ist das Gegenteil genauso wahrscheinlich.

Eine Wahrscheinlichkeit bietet mir das Geschenk, zu wählen!