

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

## - Frühjahrsputz im Geist -

### Tag 23: „Bedeutung ist bedeutungslos.“

**Hallo & Herzlich Willkommen zum 23.Tag unseres Kurses! : )**

Bedeutung ist bedeutungslos. Denn Bedeutung entsteht durch Deutung.

Wikipedia sagt: „Deutung bezeichnet den Prozess des Erkennens oder Konstruierens einer Bedeutung. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um einen tatsächlichen oder vermeintlichen Erkenntnisprozess handelt.“

: )

Es gibt mich. Ich existiere. Ich lebe. Ich bin.

Und dieses „Ich“ macht Erfahrungen... und nimmt alles Mögliche wahr...

Was diese Erfahrungen bedeuten, was die Dinge bedeuten, das bestimme „ich“.

Die Bedeutung liegt nicht in den Dingen selbst, oder in den Erfahrungen selbst. Die Bedeutung ist gewählt. Ganz individuell. Jeder wählt für sich.

Das wird schon deutlich, wenn man nur mit einer anderen Person über ein Ereignis spricht, das beide erlebt haben. Die Meinungen, die Interpretationen des Ereignisses, das in sich überhaupt keine Bedeutung trägt, gehen auseinander. Wie ist das, wenn 10 Menschen einen Vorfall beschreiben... oder 20... Jeder misst dem Ereignis eine andere Bedeutung bei.

Man könnte sogar sagen, es gibt „die“ Welt gar nicht, weil jeder in seiner eigenen Welt lebt, aufgrund dessen, welche Bedeutung oder Nichtbedeutung er den Dingen verleiht.

Die absolute Wahrheit ist nur das „ich bin“. Es gibt dich und es wird dich immer geben. Doch alles andere ist optional - alles andere ist Spiel.

Alle Ereignisse sind neutral. Alles, was in deiner Erfahrung, in deinem Bewusstsein auftaucht, ist eine Erscheinung, eine Wahrnehmung. Es kann ein Gedanke sein, ein Gefühl, eine Situation, eine Geschichte, eine

Überzeugung, eine Liebesaffäre, ein Unfall, ein Körper oder dein Körper. Das alles taucht in deiner Wahrnehmung auf.

Je mehr du die Neutralität in den Erscheinungen erkennst, umso freier wirst du.

**Du bist nicht das, was du wahrnimmst. Du bist derjenige, der wahrnimmt.**

**Du bist nicht das Opfer der Bedeutung, du bist der Macher.**

Wir fürchten uns nicht vor Ereignissen. Wir fürchten uns davor, was das Ereignis für uns bedeutet, das, was wir fühlen werden. Wenn du merkst, dass du die Bedeutung wählen kannst, gibt es nichts mehr zu fürchten.

Wenn etwas passiert, reagiert dein Geist mit einer Vielzahl an Gedanken und Gefühlen über das, was gerade passiert ist. Du fühlst nicht das, was passiert ist, sondern deine Reaktion darauf - deine Gefühlsreaktion auf die Gedanken hin, die du darüber zu denken wählst. Und jeder wählt diese Gedanken selbst.

Deine Reaktion fühlt sich schlecht an oder gut. Je nachdem, ob die Bedeutung, die du dem Geschehen gegeben hast, in Mangel oder in Fülle verwurzelt ist, fühlt es sich entweder negativ und beängstigend an, oder positiv und freudvoll, begeisternd.

Wir neigen dazu zu glauben, dass wir die tatsächlichen Dinge erfahren, die geschehen – die Ereignisse selbst – doch in der Realität erfahren wir nur die Gefühle in uns, die aufkommen, als Ergebnis unserer Gedanken über das Ereignis. Eine Gefühlsregung.. Eine Emotion.. zeigt, dass eine schlummernde Überzeugung, eine Bedeutung, getriggert worden ist.

*„Alles ist, was du sagst, was es ist.“*

Der gleiche Vorfall kann aus einer unzähligen Anzahl von Perspektiven gesehen und interpretiert werden. Nichts davon ist besser oder schlechter. Du kannst den Standpunkt, die Sichtweise wählen, die dir gefällt.

Daher ist auch dein Leiden gewählt. Leiden kommt von deinen unwahren Bedeutungen und Definitionen, die du den Dingen verliehen hast.

Jede Erscheinung ist neutral und bedeutungslos. Du bist hier, um die Erfahrung zu definieren, wie auch immer du es willst. Diese Freiheit ist dein Geburtsrecht.

Du kannst alles jederzeit mit neuen Augen sehen. Wenn dir das klar ist, löst das alleine schon den Großteil deiner Anhaftungen an persönliche Geschichten, Gedanken und Vorstellungen.

Dich selbst allzu ernst zu nehmen wird immer schwieriger, was es für dich immer leichter macht:

Du gewinnst Freiheit .. von dir selbst.

## **I. Übung: Verschiedene Bedeutungen wählen**

Bedeutungen sind vollkommen in Ordnung, doch sie sind nichts, womit du dich identifizieren solltest. Du hast sie erfunden. Lass dich nicht von ihnen begrenzen oder definieren.

Wähle ein Ereignis, eine Situation aus deiner momentanen Erfahrung, die für dich eine Gefühlsladung enthält... z.B. eine Kündigung, ein Streit, ein Autounfall, eine Trennung, eine bestimmte Person ... was immer es ist ..

Sieh nun diese Situation oder diese Person aus den verschiedensten Blickwinkeln...

Welche Bedeutung hast du der Situation gegeben? Was bedeutet sie für dich? Welche Gedanken und Gefühle löst sie in dir aus?

Wie sehen andere Beteiligte die Situation? Argumentiere für dein Gegenüber... (Sei sein Anwalt... ; ) ... Wie sieht er oder sie die Situation?

Wie sieht dein Freund, deine Freundin diese Situation?

Wie sieht deine Katze oder dein Hund diese Situation?

Wie sieht Gott diese Situation?

Welche anderen Bedeutungen fallen dir noch ein, wie man dieses Ereignis interpretieren könnte, ganz anders als jeder andere...?

Fällt dir eine ganz neue Sichtweise ein? ... Deiner Kreativität und der Freiheit deines Geistes sind keine Grenzen gesetzt...

Was glaubst du, wie siehst du diese Situation in 10 Jahren?

Wie würdest du diese Situation gerne schon jetzt sehen können?

Welche Sichtweise fühlt sich gut und frei an?

Wie kommst du darauf, eine Interpretation wäre richtiger als eine andere?

Innerhalb des Ereignisses selbst gibt es keinen Beweis, dass eine Kündigung oder ein Autounfall mehr schlecht ist als gut. Wir haben gewisse Meinungen, Ideologien übernommen, was richtig und was falsch ist, und bei welchen Gelegenheiten etwas passend oder unpassend ist.

Du kannst in jedem Moment wählen, neue Bedeutungen zu vergeben, oder gar keine Bedeutung zu vergeben.

Du kannst jederzeit ungestört, unbeeinflusst, unbewegt bleiben, und in der Stille deines Seins ruhen. Du bist jetzt hier - alles andere ist Wahrnehmung und Interpretation.

Stelle dein Sein über deine Definitionen und erkenne die Subjektivität von Bedeutungen.

In der Erkenntnis, dass man einem Ereignis viele verschiedene Bedeutungen verleihen kann, oder auch gar keine Bedeutung, kannst du die Bedeutungslosigkeit des Ereignisses an sich erkennen.

Jeder Moment, jedes Ereignis, jede Sache ist vollkommen neutral, bedeutungslos, undefiniert, ohne Geschichte... und trägt daher in sich selbst gar keine Gefühls-Ladung.

Der einzige Bedeutungsgeber bist du.

Alles hat die Bedeutung, die DU ihm verleihst.

## **II. Fragen:**

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

✂-----

Kann ich gerade jetzt erkennen, welche Bedeutung ich der Situation, der Person, dem Ding gebe, mit dem ich gerade beschäftigt bin?

Gefällt mir die Bedeutung, die ich gewählt habe, oder wähle ich eine andere oder gar keine?

### **III. Essenz**

Die Bedeutung ist nicht in den Dingen oder den Erfahrungen selbst. Die Bedeutung wählt jeder für sich.

Die absolute Wahrheit ist nur das „ich bin“. Alles andere ist optional.

Alles ist für mich das, was ich sage, was es ist.

Ich bin nicht das Opfer der Bedeutung, ich bin der Macher.

Ich kann alles jederzeit mit neuen Augen sehen.