

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

Tag 24: „Was will ich wahrnehmen?“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 25.Tag unseres Kurses! :)

Meine Wahl, was ich denke, meine Wahl, was ich wahrnehme, erschafft eine ganze Welt für mich.

Meine Wahl erschafft das, was ich erlebe - das, was ich mein Leben nenne.

Wie viel deiner Zeit verwendest du darauf, dich zu entscheiden, was du denken willst, was du wahrnehmen willst, was du erleben willst?

Wenn du keine Entscheidung triffst, entscheidet dein Unbewusstes... und das wird weiterhin so entscheiden, wie es in der Vergangenheit entschieden hat.

Neues kann nur durch dich entstehen, in der Gegenwart.

Durch deine bewusste Wahl. Deine Wahl, was du wahrnehmen willst. Deine Wahl, worauf du deine Aufmerksamkeit lenken willst, hier und jetzt.

Hierzu eine kleine Übung.

I. Übung: Was will ich wahrnehmen?

Für diese Übung brauchst du einen Timer, den du auf 1 Minute stellen kannst.

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. Ich bin hier. Ich bin.“

Und konzentriere dich nun gleich einmal für 1 Minute auf deinen Atem ..

Lass deine Augen für die Übung geöffnet. Wo du hinschaust ist egal. Ob du etwas Bestimmtes anschaust, oder dein Blick umherstreift, spielt keine Rolle. Sei mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deinem Atem. Die Übung ist nun, zu zählen, wie viele Atemzüge du in einer Minute machst....

Okay? Bereit?

Stelle nun deinen Timer auf 1 Minute...

Zähle, wie oft du in einer Minute atmest.

...

...

Okay ..

Fertig?

Und nun sage mir,

Wie oft hast du in dieser Minute mit den Augen geblinzelt?

...

Du weißt es nicht?

Und doch hat es stattgefunden... ohne dass du dir darüber bewusst warst, weil du mit deiner Aufmerksamkeit woanders warst....

Was ging zur gleichen Zeit noch alles vor sich, was du gar nicht bemerkt hast? Wie oft hast du geschluckt? Wie oft hat dein Herz geschlagen? Welche Geräusche waren um dich herum?

Wir nehmen wahr, was wir wahrnehmen wollen, das, worauf wir achten.

So ist es in jeder Situation. Ob ich in den Spiegel schaue, mit jemandem spreche, das Geschirr spüle, oder auf der Arbeit bin...

Bei einem Gespräch z.B. geschehen gerade gleichzeitig zu dem, was dein Gegenüber dir gerade erzählt, gleichzeitig zu den Worten, die er spricht, noch Tausend andere Dinge, die du auch wahrnehmen könntest: Er atmet... er lebt... er ist ein Geschenk Gottes... gerade vibrieren in ihm Billionen von Zellen... ein Wunder steht vor dir...

Wer sagt dir, die Worte seien das, was es wahrzunehmen gilt?

Wähle bewusst, was du wahrnehmen willst, worauf du achten willst, was du erleben willst... Wahrheit... Liebe... Frieden... Freude... Heilung... Wunder...

Was willst du wahrnehmen?

Was du nicht wählst, wirst du nicht sehen, auch wenn es da ist.

Das hat ja die Übung eben gezeigt.

Du kannst deine Wahl gleich morgens treffen, noch bevor du aufstehst. Und sobald dein Tag sich nicht entsprechend deiner Wahl entwickelt, und du es merkst, wählst du wieder neu... und nochmal ... und nochmal... es funktioniert! Du musst es nur tun! :)

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:

✂-----

Kann ich mich gerade jetzt daran erinnern, dass ich wählen kann, was ich wahrnehmen will?

Und dass meine Wahl darüber entscheidet, was ich erfahren werde?

Was will ich jetzt wahrnehmen?

III. Essenz:

Meine Wahl, was ich denke, meine Wahl, was ich wahrnehmen will, erschafft das, was ich erlebe.

Wenn ich keine Entscheidung treffe, entscheidet mein Unbewusstes – wie in der Vergangenheit.

Neues kann nur durch mich entstehen, durch meine bewusste Wahl – jetzt – in der Gegenwart.

Was ich nicht wähle, werde ich nicht sehen, auch wenn es da ist.