

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

## - Frühjahrsputz im Geist –

### Tag 26: „Lebst du innen oder außen?“

**Hallo & Herzlich Willkommen zum 26.Tag unseres Kurses! : )**

Wenn dich jemand fragt, was hast du heute Morgen erlebt?

Was sagst du?

Sagst du: zuerst habe ich gefrühstückt, dann bin ich zur Arbeit, dann habe ich einige Telefonate erledigt...

Oder sagst du:

ich bin glücklich aufgestanden... habe mich gefreut auf den Tag... die Stille beim Frühstück genossen... war dann etwas verärgert im Büro... aber nicht lange... ich hatte eine lustige Zeit mit meinen Kollegen...

Worin besteht deine Erfahrung?

In den Dingen und Ereignissen im Außen, die du erlebst?

In dem, was du tust?

Oder darin, **wie** du die Dinge und Ereignisse **im Innern** erlebst?

Wie du dich fühlst bei dem, was du tust?

### Lebst du innen oder außen?

„Ich war mit meinem Mann essen.“

Was sagt das über meine Erfahrung aus?

Gar nichts...

Habe ich mich über die Bedienung geärgert, war dann auch noch das Essen nicht so besonders und mein Mann hätte auch etwas mehr reden können?

Oder war ich glücklich .. beseelt .. habe mich, meinen Mann, das Umfeld, das Essen einfach nur genossen und das Leben gefeiert?

Wie erlebst du deine Tage?

Innen oder außen?

Was denkst du?

Was fühlst du?

Mit welcher Grundstimmung gehst du durch den Tag?

Unser Erleben wird nicht durch die äußeren Gegebenheiten bestimmt, sondern einzig und allein dadurch, was wir denken, während wir etwas erleben, was wir denken, über uns, über andere, über die Situation, und von den Gefühlen, die unser Denken in uns auslöst.

### Erfahren ist Fühlen.

Warum machst du, was du machst?

Warum gehst du arbeiten?

Um Gefühle zu erleben... Weil die Arbeit Freude macht ... oder um Geld damit zu verdienen, damit du mit dem Geld dann etwas machen kannst, was dir Freude macht...

Warum gehst du ins Kino?

Um Gefühle zu erleben... zu lachen... zu weinen.. dich zu gruseln...

Warum fährst du in Urlaub?

Um Gefühle zu erleben... dich zu entspannen.. Spaß zu haben.. die Freiheit genießen zu können, zu tun und zu lassen, was du möchtest...

### Es geht immer ums Gefühl.

Du willst etwas fühlen... bei allem, was du machst oder machen willst...

Du willst dich gut fühlen... meistens zumindest... ; )

Du erhoffst dir davon eine Erfahrung, ein Erlebnis, und zwar ein Gefühlserlebnis... Freude, Liebe, Glück, Lachen, Aufregung, Spannung...

Es geht ums Fühlen ..

Wir legen oft vorher die Form fest: Ich will einen neuen Partner kennen lernen... Ich will in Urlaub fahren... Ich will eine neue Arbeit...

Weil wir glauben, damit ein bestimmtes Gefühl erleben zu können.

Doch würdest du auch einen bestimmten Mann oder eine Frau gern kennenlernen, wenn du vorher wüsstest, dass es die Hölle wird?

Würdest du in Urlaub fahren wollen, wenn du wüsstest, dass dort zu der Zeit ein gewaltiges Erdbeben stattfindet, und das Hotel einstürzt?

Wir wollen Gefühle erleben, die uns gefallen. Mit allem, was wir tun.

Ein Kurs in Wundern sagt, mach es umgekehrt:

Beschließe zuerst, wie du dich fühlen willst. Und lass dann jede Situation dich dies erleben lassen.

Wenn du zur Arbeit gehst, sage dir vorher: ich will Freude erleben.

Wenn du Einkaufen gehst, sage dir vorher: ich will Liebe fühlen.

Wenn du tanken fährst, sage dir vorher: ich will Frieden empfinden.

Kümmere dich nicht um die Form, in der die Erfahrung des Glücks, der Liebe, des Friedens zu dir kommt.

Eigentlich kennen wir das doch: wenn wir total, absolut verliebt und glücklich sind, dann ist es eigentlich egal, was wir machen und wo wir sind... Mit meinem Geliebten könnte ich auf einer Müllhalde stehen, oder im Aufzug stecken bleiben, oder eine Reifenpanne haben... ich liebe und bin glücklich... egal wo... und in welcher Situation.

Dafür kannst du dich entscheiden. Auch ohne den Geliebten im Außen, denn es ist **deine** Liebe, die du fühlst, **deine** Freude, nicht seine.

### Das Himmelreich ist in dir!

... ist nicht nur ein Spruch... : )

Suche zuerst das Himmelreich. Gehe zuerst in das Gefühl, das du erleben willst, und mache dann, was du dann noch machen willst. Vielleicht brauchst du es dann gar nicht mehr, weil du viel zu glücklich bist, um jetzt noch Marathon zu laufen, um dich dann hinterher glücklich zu fühlen.

Glücklich sein kannst du sofort. Wenn dann ein Impuls kommt, joggen zu gehen, gut, dann kommt er aus der Freude, und nicht aus dem Mangel, dass du joggen gehen musst, um dich besser zu fühlen.

Du bestimmst, was du fühlen willst - nicht joggen.. oder Geld.. oder dein Partner.. oder ein Essen..

Deine Erfahrung findet innen statt, in deinem Fühlen. Und nicht darin, wie viel Geld du verdient hast, wie schnell du die 10 km gelaufen bist, oder dass du befördert worden bist... oder nicht..

Das Himmelreich ist in dir... Nicht außerhalb von dir.

## **I. Übung: Was will ich innen erleben?**

Frage dich heute: Welche Art von Tag will ich heute erleben?

Welche Gefühle möchte ich fühlen?

Beschließe heute einmal, bevor du in eine Situation gehst, bevor du dich mit jemandem triffst, bevor du den Telefonhörer abnimmst, bevor du dich zum Essen hinsetzt...

Was du erfahren willst – innen – was du fühlen willst...

## **II. Fragen:**

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

✂-----

Kann ich mich gerade jetzt daran erinnern, dass ich wählen kann, was ich in welcher Situation fühlen will?

Kann ich mich gerade jetzt daran erinnern, dass nicht die Situation über mein Erleben, mein Fühlen entscheidet, sondern ich - meine Gedanken.. meine Wahl, die ich treffe?

## **III. Essenz:**

Mein Erleben wird nicht durch die äußeren Gegebenheiten bestimmt, sondern einzig und allein dadurch, was ich denke, während ich etwas erlebe, und von den Gefühlen, die mein Denken in mir auslöst.

Erfahren ist Fühlen.

Bei allem, was ich tue, geht es immer nur ums Gefühl.

Ich beschließe zuerst, wie ich mich fühlen will, und lasse mich dies dann in jeder Situation erleben.