

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist –

Tag 29: „Denken ist wie Atmen.“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 29.Tag unseres Kurses! :)

Irgendwann einmal wurde mir bewusst, dass **ich** gar nicht atme, sondern dass ich geatmet werde... dass ich gar nichts tun muss... dass ich den Atem beobachten kann, wie er von selbst kommt und geht...

Und dann kam die Frage:

Vielleicht ist es ja mit dem Denken genauso?

Vielleicht denke ich ja auch nicht, sondern ich werde gedacht...?

Vielleicht ist Denken nichts, was ich persönlich mache, sondern ich bin nur derjenige, der wählt, ob er den Gedanken zuhört? Genauso, wie ich es entscheiden kann, ob ich mir meiner Atmung bewusst bin oder nicht?

Und, es geht beides: Atmen und geatmet werden: Der Atem kommt eigentlich von alleine, doch ich kann ihn auch mit meinem Willen beeinflussen...

Und, es geht auch: Denken oder gedacht werden: Gedanken kommen von alleine, ich kann aber mit meinem Willen entscheiden, ob ich ein bisschen nachhelfe, und lieber etwas anderes denke, Affirmationen oder ein Mantra ...

Warum sollen wir nun bewusst denken und unsere Gedanken ausrichten, wenn sie doch von alleine kommen?

Weil wir verlernt haben, natürlich zu denken. Natürlich zu denken, heißt, mit Gott zu denken. Nur Gedanken der Liebe zu denken. Unser Geist ist gespalten... und er denkt viele Gedanken der Angst, die wir begonnen haben zu glauben...

Daher braucht es erst wieder unseren bewussten Eingriff, bis er wieder natürlich funktioniert, und uns nur noch wahre Gedanken, Gedanken der Liebe bringt.

So wie es ja auch viele Menschen gibt, die verlernt haben, den Atem auf natürliche Weise geschehen zu lassen... und zuerst willentlich, bewusst wieder lernen müssen zu atmen, bis es dann wieder natürlich, auf eine gesunde Art, von selbst geschehen kann...

Je mehr ich meinen Geist willentlich und bewusst umschule, nur noch mit den Gedanken Gottes, mit Gedanken des Heiligen Geistes, mit Gedanken der Liebe zu denken, wird das Denken irgendwann für ihn dann wieder so natürlich wie Atmen...

Oft werde ich gefragt: Oh je, ich kann mich gar nicht entspannen... diese vielen Gedanken... wie bekomme ich sie nur weg??

Warum will ich meine Gedanken wegbekommen?

Ich will ja auch nicht aufhören zu atmen...

Eigentlich will ich nur nicht, dass meine Gedanken mich belästigen...

Wie gelingt mir das?

Indem ich sie nicht weghaben will... indem ich nicht mit ihnen kämpfe... denn Ablehnen gibt den Gedanken genau so Energie, wie sie zu bestätigen oder sie zu glauben.

Es macht sie wichtig! Und dann kommen sie wieder!

Es ist wie, wenn Kinder dich ärgern wollen... je mehr du darauf anspringst, umso mehr Spaß macht es ihnen, und umso öfter klingeln sie an deiner Tür... Je gelassener und freundlicher du auf sie reagierst, umso schneller verlieren sie die Lust, und versuchen es vielleicht woanders...

Oder wenn dir jemand ständig sein Leid klagen will, seine Probleme bei dir abladen will... wenn du ihm nicht mehr zustimmend nickend, in höchst interessierter Aufmerksamkeit zuhörst, sondern freundlich und gelassen bleibst, wird er dir nicht mehr so viel oder gar nichts mehr davon erzählen wollen..

Wenn du deinen Gedanken, bzw. den Gedanken, die in deinem Geist auftauchen, nicht so viel Aufmerksamkeit schenkst - im Positiven (durch Glauben, Zustimmung) wie im Negativen (durch Ablehnen, Weghaben wollen) - werden es weniger.

Sei wie ein Kind, wenn Problemgedanken dich überkommen... Höre ihnen unschuldig zu, wie ein Kind zuhören würde... Wenn du einem Kind von deinen Problemen erzählen würdest, würde es dich groß anschauen... es würde dir gar nicht folgen können... und würde recht schnell das Interesse am Inhalt deiner Worte verlieren...

Alles, für das du dich überhaupt nicht interessierst, wird aus deiner Sicht verschwinden.

Alles, was keinen Sinn ergibt, keinen Zweck erfüllt, verschwindet, denn es ist sinnlos geworden. Und im Universum geschieht nichts Sinnloses.

I. Übung: Gelassen bleiben..

Gehe heute mal mit deinen nervigen Gedanken um, wie mit Kindern die Klingelstreiche machen... und reagiere gelassen...

Du kannst dir sagen:

Diese Gedanken stören mich nicht.

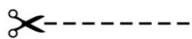
Diese Gedanken dürfen ruhig da sein.

Diese Gedanken sind mir egal.

Es ist egal, ob ich gerade denke oder nicht.

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:



Kann ich gerade jetzt erkennen, ob mein Denken natürlich und liebevoll ist oder unnatürlich, gestört und angstvoll?

Kann ich gelassen damit sein? Kann es mir egal sein?

III. Essenz

Denken ist wie Atmen. Es kann natürlich sein oder gestört.

Störende Gedanken lassen nach, wenn ich ihnen keine Aufmerksamkeit schenke, weder positive noch negative.

Alles, wofür ich mich überhaupt nicht interessiere, wird aus meiner Sicht verschwinden.