

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

Tag 7: „Nicht denken“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 7.Tag unseres Kurses! :)

„Sechs Tage sollst du deine Arbeit tun; aber am siebenten Tage sollst du ruhen...“

Heute ... ist ein schöner Tag zum Ruhen, Feiern, Entspannen, Zufrieden sein...

Und das machen wir heute!

Die Lektionen der ersten Woche waren recht umfangreich. Ich wollte die erste Zeit nutzen, um uns wieder an Grundlegendes zu erinnern, um die Stille zu finden, so dass wir uns in den nächsten Tagen entspannt und mit dem nötigen Abstand mit unserem Geist beschäftigen können.

Und heute legen wir einen Tag der Entspannung ein. Eine Denkpause. Denn das, was wir für 2-3 Sekunden machen können, können wir auch länger. Wir können die Zeit der Stille ausdehnen.

Gedanken, die in uns auftauchen, sind nur ein Angebot. Wir müssen sie nicht nehmen, und schon gar nicht glauben. Niemand zwingt uns dazu. Niemand verlangt das. Es ist wie bei einem Buffet. Die Auswahl ist riesengroß, doch irgendwann erkenne ich, dass es trotzdem jetzt mal für mich besser ist, nichts mehr davon zu nehmen, auch wenn es noch so verlockend aussieht, auch wenn es mir kostenlos zur Verfügung steht...

Ich entscheide mich für das, was mir gut tut.

Ruhe heute, so lange du möchtest, in deinem natürlichen Zustand. Er ist immer da. Unverändert. Jederzeit erreichbar. Entspannt. Frei. Glücklich.

Wisse, dass das ist, was du bist. Du bist nichts von dem, was du wahrnimmst. Nichts davon definiert dich. Dein natürlicher Zustand ist das Einzige, was dich in Wahrheit beschreibt. Du bist einfach.

Wisse, dass du frei bist!

*„Wer glaubt, er ist frei, ist frei.
Wer glaubt, er ist gebunden, ist gebunden.“*

Wisse, dass du frei bist!

Du findest, was du suchst, nicht im Außen. Du findest es nicht in deinen Gedanken. Äußerlich ändert sich alles ständig. Kein Moment gleicht dem anderen. Alles ist immer neu.

Hier, in dir, ist dein Leben, dein Sein, deine Verlässlichkeit, deine Quelle, deine Stabilität. Hier in dir ist der ultimative Therapeut: deine eigene Präsenz, dein eigenes unveränderbares Dasein. Und das Beste daran:

Er hat immer Termine frei. Er hat immer für dich Zeit. ;)

I. Übung: Nicht denken.

Wo auch immer du gerade bist, nimm einige tiefe Atemzüge, und komm in die Stille, in das Feld zwischen deinen Gedanken, indem du die Aufmerksamkeit völlig von deinen Gedanken abziehst. Um das zu unterstützen, kannst du dir auch sagen:

„Diese Gedanken interessieren mich gerade nicht.“

„Die Gedanken sind mir im Moment egal.“

„Die Gedanken haben mir nichts Interessantes zu bieten.“

„Ich habe genug gedacht. Ich mache jetzt eine kleine Denk-Pause.“

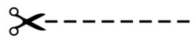
Sobald du merkst, dass die Gedanken zurück kommen, sage dir wieder einen der obigen Sätze... und verweile einfach im Dasein. Es gibt gerade nichts zu tun. Du musst noch nicht einmal denken.

Mache dies so lange es für dich angenehm ist. Meditation ist nichts anderes, als die 2-3 Sekunden des bloßen Daseins auf einen längeren Zeitraum auszudehnen und sich immer wieder in den Raum der Stille zurück zu bringen.

Atme auch beim Nichtdenken tief und entspannt weiter... zum Atmen brauchst du dein Denken nicht... :)

II. Fragen

Frage dich zwischendurch, so oft es dir bewusst wird:



Kann ich gerade jetzt, wo auch immer ich gerade bin,
erkennen, dass ich frei wählen kann, ob ich in diesem Moment,
denken will, oder nicht?

Kann ich einen tiefen Atemzug nehmen, ohne dabei zu denken?

III. Essenz

Ich bin da.

Ich existiere, ob ich denke oder nicht.

Auch wenn ich nicht denke, geht das Leben weiter.

Ich darf mich von meinen Gedanken lösen.

Ich darf mich entspannen.

Ich ruhe entspannt in meinem natürlichen Zustand.

Das ist mein Zuhause.

Ich bin frei.