

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

Tag 14:

**“Wem gehören meine Gedanken?
Oder:
Sind die Gedanken, die ich denke,
wirklich meine?”**

Hallo & Herzlich Willkommen zu Tag 14! :)

Gestern haben wir uns Gedanken angeschaut, die uns von außen angeboten werden. Und wir haben uns gefragt, ob sie uns gefallen, und ob wir sie annehmen und glauben wollen oder nicht.

Wenn ich etwas lese, oder wenn mir jemand etwas erzählt, nehme ich nicht alles eins zu eins ungefiltert als meine Wahrheit an. Ich frage mich dann: Glaube ich das oder nicht? Will ich das glauben? Oder nicht?

Genau so können wir auch mit den Gedanken verfahren, die in uns auftauchen, denn die Gedanken, die wir denken, lesen wir ja eigentlich auch – eben nur in unserem Geist.

„Denken ist wie lesen im Geist.“

Mit Gedanken von außen fällt es uns oft leichter als mit Gedanken, die in unserem Innern auftauchen. Doch dass sie „innen“ auftauchen, heißt noch lange nicht, dass es unsere eigenen Gedanken sind!

Gefallen Dir deine Gedanken?
Fühlen sie sich gut an?
Nein?
Dann sind es nicht deine!
;)

Ob die Gedanken von außen oder von innen kommen, macht keinen Unterschied. Denn für dein Sein, ist alles Außen. Gedanken werden wahrgenommen, egal ob sie in deinem Inneren auftauchen, oder als Satz in einer Zeitschrift, in einem Buch oder ob ein anderer Mensch sie zu dir spricht. Es sind Gedanken, die dein Geist in dem Moment wahrnimmt.

Du bist derjenige, der die Gedanken wahrnimmt.

Die Frage ist:

Was machst du mit ihnen?

Machst du sie zu deinen Gedanken?

Gefallen sie dir? Glaubst du sie?

Sind es Gedanken der Liebe oder Gedanken der Angst?

Wie fühlst du dich, wenn du diese Gedanken glaubst?

Glaubst du Gedanken, obwohl sie dir nicht gefallen?

Wenn du die Wahl hättest zu glauben, was du glauben willst, würdest du sie dann weiterhin glauben wollen?

Oder würdest du lieber anders denken & glauben wollen?

Das Schöne ist: **Wir dürfen denken und glauben, was wir wollen.**

Wir dürfen denken und glauben, was sich gut anfühlt.
Wir dürfen wählen.

Wir hatten ja schon einmal das Bild mit dem Büffet. Bei einem Büffet steuern oft viele etwas bei. Manchmal bringst du auch etwas mit. Du darfst von allem essen, du musst aber nicht... und vielleicht schmeckt dir noch nicht einmal mehr das, was du selbst mitgebracht hast.. :) Du hast die große Auswahl.

Ich darf zu „meinen“ Gedanken, also zu den Gedanken, die in meinem Inneren auftauchen, genauso nein sagen, wie ich bei einem Gespräch jemand anderem nicht zustimmen würde, wenn er mir etwas sagt, was ich als nicht richtig empfinde. Die Gedanken, die mir im Geist angeboten werden sind nicht alle von mir! Auch wenn ich sie denke...

Gedanken sind nur ein Angebot. Auch meine Gedanken sind nur ein Angebot. Ich muss sie nicht alle nehmen. Ich nehme nur, was mir gefällt, was sich gut anfühlt. Und ich darf selbst Gedanken, die mir gestern noch

gefallen haben, heute nicht mehr angenehm empfinden und nicht mehr glauben wollen.

Du kennst sicher die Erfahrung, einen Ohrwurm im Kopf zu haben... das Lied läuft in unserem Kopf weiter.. rauf und runter.. oft ist es so auch mit Gedanken.. bis wir sagen: Stop mal! Es ist mein Geist, mein Bewusstsein, und ich muss nicht alles annehmen, was darin herumschwirrt.

I. Übung: Wo sind „meine“ Gedanken?

Nimm einige tiefe Atemzüge und lass dein Interesse von allen Gedanken für einen Moment los.. lass dein Interesse von allen Dingen, von Gedanken an die Vergangenheit, von Gedanken an die Zukunft, für einen Moment los, bis du wieder dein Dasein im Hier und Jetzt spürst. Beginne beim Ausgangspunkt:

„Ich bin jetzt hier. Ich bin bewusst. Ich bin pures Dasein. Ich bin.“

Verweile nun für einige Zeit in der Stille und schau, welche Gedanken auftauchen. Lies in deinem Geist....

Welche Gedanken sind gerade im Angebot?

Geht gerade wirklich Sinnvolles in meinem Geist vor?

Welche von diesen Gedanken würde ich nehmen und in ein Buch schreiben?

Welche Gedanken würde ich gerne mit anderen teilen?

Sind sie inspirierend?

Wenn viel Wirres vor sich geht, wenn es chaotisch durcheinander läuft, ist das nicht schlimm. Denn du bist es nicht. Lass es geschehen. Interessiere dich nicht dafür. Es darf da sein. Es darf dir egal sein.

Mit Gedanken, die dir nicht gefallen, musst du nichts tun. Sei einfach nur nicht an ihnen interessiert. Nimm sie nicht persönlich. Lade sie nicht ein. Servier ihnen keinen Tee. :)

Ein Gedanke, der mir egal ist, bekommt nicht meine Macht. Er kann nichts bewirken. Nur ein Gedanke, den ich glaube, wird mit meiner Schöpferkraft ermächtigt.

Gedanken, die ich nicht bekräftige, weder durch meine Zustimmung noch durch meine vehemente Ablehnung ziehen einfach weiter.

Bitte nun darum, dass dir deine wahren Gedanken gezeigt werden ..
Gedanken, die du wirklich denken willst .. Gedanken, die du erleben willst.

Sage dir: Ich warte nun auf einen Gedanken, der wirklich von mir ist..
einen Gedanken, der sich gut anfühlt.. einen Gedanken, den ich erleben möchte..

.. und warte .. und empfangen .. und fühle ..

Ob es deiner ist .. ob du dich mit ihm identifizieren möchtest .. oder ob er weiterziehen darf ..

Erkenne den Unterschied zwischen bedeutungslosen Gedanken und deinen Gedanken .. wenn Gedanken auftauchen, mit denen du nicht weiter erschaffen möchtest .. denen du deine Zustimmung .. deinen Glauben .. deine Schöpferkraft nicht geben möchtest .. lass sie ziehen ..

Und sage noch einmal:

Ich warte nun auf einen Gedanken, der wirklich von mir ist .. einen Gedanken, der sich gut anfühlt.. einen Gedanken, den ich erleben möchte ..

Und warte .. und empfangen .. und fühle ..

Ob es deiner ist .. ob du dich mit ihm identifizieren möchtest .. oder ob er weiterziehen darf ..

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:

✂-----

Sind die Gedanken, die ich gerade denke, wirklich meine?

Gefallen sie mir? Fühlen sie sich gut an?

Sind sie inspirierend?

Möchte ich diese Gedanken erfahren?

Möchte ich diese Gedanken mit anderen teilen?

Oder warte ich jetzt lieber auf einen Gedanken, der mir gefällt, der sich gut anfühlt und der wirklich von mir ist?

III. Essenz

Denken ist wie Lesen im Geist.

Meine Gedanken sind nicht alle von mir.

Gedanken sind nur ein Angebot.

Ich kann wählen, welche Gedanken mir gefallen.

Ich kann wählen, welchen Gedanken ich meine Zustimmung gebe und damit meine Schöpferkraft.

Am Gefühl kann ich erkennen, ob ein Gedanke wirklich von mir ist.

Meine wirklichen Gedanken fühlen sich gut an.