

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“ - Frühjahrsputz im Geist -

Tag 37: „Essenzen Teil II“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 37.Tag unseres Kurses! :)

Heute wiederholen wir noch mal einen Teil der Essenzen...

Jeder hat einen freien Willen.

Jeder ist selbst für sich und seine Erfahrung verantwortlich.

Jeder entscheidet selbst, was er denken, glauben, fühlen, sagen und tun will.

Ich kann das nicht für andere tun.

Ich kann niemanden glücklich oder unglücklich machen.

Das kann nur jeder selbst.

Ich übernehme nur meine wahre Verantwortung.

Ich bin frei.

Und jeder andere ist es auch.

Wie sehr gelingt mir das? Wie sehr respektiere ich den freien Willen anderer? Kann ich es aushalten, wenn Menschen, die mir nahe stehen, sich dafür entscheiden, unglücklich zu sein und zu leiden? Kann ich sie frei lassen, für sich selbst zu stehen und für sich zu entscheiden? Kann ich sie ihre Erfahrungen erleben lassen, die sie wählen? Das ist nicht immer einfach... gerade bei Familie, eigenen Kindern, den Eltern, unseren Partnern... Doch es ist ganz wichtig, den freien Willen von anderen zu achten... Wenn ich anderen erlauben kann, sie selbst zu sein, kann ich es auch mir erlauben... und nur so sind wahre Freiheit, Frieden und Freude möglich...

Meine innere Führung spricht zu mir durch mein Gefühl.

Was sich gut anfühlt, ist wahr.

Indem ich Unwahres in mir aufspüre, mache ich den Raum in meinem Geist frei für die Wahrheit: für Frieden, Freude, Gesundheit und Liebe.

Ich muss nicht alles, was ich wahrnehme, für wahr nehmen.

Wenn ich eine Unwahrheit erkenne, mache ich den Raum in meinem Geist frei für die Wahrheit.

So kann ich Neues erschaffen.

Ich kann beginnen, immer mehr der Wahrheit zu vertrauen und sie zu glauben, auch wenn ich momentan noch Wirkungen der Unwahrheit meines Seins erfahre.

Diese Wirkungen werden vergehen, und das Wahre wird sich manifestieren.

Wie gut gelingt es dir, die Wahrheit weiterhin im Geiste zu wählen, auch wenn du noch die Wirkungen deiner Gedanken aus der Vergangenheit erfährst? Die Symptome, die du heute hast, der Schmerz, den du heute fühlst, kommen von Gedanken aus der Vergangenheit... Du bist praktisch nie wirklich mit deinen Wahrnehmungen im Jetzt, weil du deine Schöpfungen wahrnimmst, die du in der Vergangenheit erschaffen hast.

Was du heute wahrnimmst, ist eigentlich Schnee von gestern... Wenn es dir gefällt, genieße es... Wenn es dir nicht gefällt, halte dich nicht lange damit auf, und erschaffe neu!

Du kannst auf deine Zweifel, auf deine Schmerzen, auf deine Körper-Symptome schauen und dir sagen:

„Den Schmerz, den ich wahrnehme, will ich nicht für wahr nehmen. Er taucht auf, weil er mir meine unwahren Gedanken über mich und das Leben zeigt, die ich in der Vergangenheit gedacht habe...“

„Doch was leidet, kann nicht wirklich Teil von mir sein, denn ich bin wie Gott mich schuf... und in Wahrheit kann ich nicht leiden... Ich will bei der Wahrheit bleiben und die Wahrheit über mich immer mehr wahrnehmen... in meinen Lebensumständen... und in meinem Körper...“

Alles, was ich erfahre, geschieht als das Ergebnis der Gedanken, die ich dem Leben anbiete.

Ich kann denken, was ich denken will.

Ich kann erschaffen, was ich erschaffen will.

Ich beginne mit 17 Sekunden.

Was für 17 Sekunden geht, geht auch für länger.

Irgendwann läuft es von selbst.

Ich habe schon vieles erkannt, gelernt, gelöst und verändert.

Ich kann jederzeit für einige Sekunden von allem Denken Abstand nehmen und neu beginnen.

Entwicklung geht nur voran, nicht zurück.

Und: Es wird immer leichter.

Je mehr ich darauf vertraue, je mehr ich es praktiziere, umso leichter wird es... Die Wirkungen, die ich erfahre, werden mich ermutigen, weiter zu machen... Es wird mir immer leichter fallen, meine Gedanken bewusst zu wählen und immer bewusster zu erschaffen, je mehr ich in meiner Erfahrung erkenne, dass es funktioniert! Und nur indem ich die Theorie auch in der Praxis anwende, werde ich dorthin gelangen...

Dass wir die Wahrheit nicht immer als gutes Gefühl erkennen, kommt daher, dass wir oft nicht den Gedanken an sich fühlen, sondern unsere Interpretation von ihm.

Unmittelbare Wahrnehmung ist die reine Wahrnehmung, ohne Gedanken, ohne Kommentare, ohne Beurteilungen, ohne Vergleichen.

Ich kann einen Gedanken unmittelbar wahrnehmen, indem ich nicht an meiner Meinung über diesen Gedanken interessiert bin.

Wenn ich das tue, ist es einfach still und friedlich in meinem Geist, und ich kann die Dinge sein lassen, wie sie sind... Werde langsamer im Geist... Habe nicht immer schon einen Kommentar, eine Interpretation, eine Meinung parat... Das Ego spricht immer zuerst... Wenn du etwas hörst oder siehst, erlaube dir erst einmal ein paar Atemzüge des Nichtdenkens... Das nimmt dem urteilenden Geist den Wind aus den Segeln... und macht den Raum frei, eine liebevolle Wahl zu treffen.

Meine Absicht, meine Gedanken, meine Gefühle, meine Fragen, die ich mir stelle, tragen eine Schwingung, ein Gefühl in sich, das wiederum weitere gleich schwingende Gedanken erzeugt und anzieht.

Ich kann wählen, mit welcher Schwingung, ich das Hamsterrad meiner Gedanken antreibe, und somit, was ich erschaffen werde.

Ich kann durch meine klare Absicht, durch Gedanken und Gefühle, die mir gefallen, und durch positiv ausgerichtete Fragen, mein Denken lenken, und damit meine Zukunft gestalten, so wie ich sie gerne hätte.

Bleibe verbunden mit deinem Gefühl... Spüre ständig in deinem Körper nach... Bist du entspannt?... oder angespannt, verkrampft?... Zieht sich etwas zusammen?... Je früher du diese Anspannung erkennst und neu wählst, umso weniger kann sie sich manifestieren und entfalten, und umso leichter ist sie zu lösen... Das, was in dir verspannt ist, ist nicht Teil von dir... Du kannst also jederzeit alle Anspannung loslassen, ohne dass du etwas von dir verlierst.. :)

Die Wahrheit ist einfach, weil die Wahrheit immer wahr ist, ohne Ausnahme.

Es wird ruhig im Geist, und gesund im Körper, wenn wir bei der Wahrheit bleiben und Unwahrheiten nicht länger für wahrscheinlich halten.

Wenn etwas wahrscheinlich ist, ist das Gegenteil genauso wahrscheinlich.

Eine Wahrscheinlichkeit bietet mir das Geschenk, zu wählen!

Je öfter wir etwas hören oder es denken, umso eher neigen wir dazu, es zu glauben. Doch etwas Unwahres wird nicht wahr, nur weil du es öfter hörst, oder weil mehr Menschen daran glauben.

$1+1 = 3$ Das ist nicht wahr... und wird auch niemals wahr, auch wenn du es dir tausend Mal am Tag sagen wirst. Dadurch wird es nicht richtig, doch es kann sein, dass du irgendwann anfängst, es zu glauben.

Verlass dich auf dein Gefühl für die Wahrheit. Selbst wenn die ganze Welt anfängt zu erzählen: $1+1 = 3$... Bleibe bei dem, was für dich richtig ist, was sich für dich richtig anfühlt.

Es kann dir egal sein, was die meisten Menschen glauben, denn Wahrheit hat nichts mit der Anzahl zu tun. Etwas Wahres ist wahr, auch wenn es niemand – nicht ein einziger – glauben würde. Wie viele an sie glauben, ist der Wahrheit egal. :)

Glauben darfst du, was du willst, doch daran änderst du die Wahrheit nicht. Du machst dir nur deine eigene Welt.

I. Übung: Denke und sprich, was sich stimmig anfühlt

Verfahre mit den Aussagen heute wieder wie bei der Übung gestern... Lies sie dir noch einmal durch und spüre, welche Aussagen du voll und ganz für dich annehmen und glauben kannst...

Und formuliere die anderen, die du gerne glauben möchtest, es aber noch nicht tust, so um, dass du ein gutes, stimmiges Gefühl beim Denken und Aussprechen hast...

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:

✂-----

Kann ich bei dem, was ich jetzt gerade mache – dort, wo ich gerade jetzt bin – den freien Willen meiner Mitmenschen respektieren?

Bin ich mit meinem Denken und Fühlen gerade in der Wahrheit – fühlt es sich gut an – oder denke und fühle ich angespannt?

Will ich neu wählen?

III. Essenz

Jeder hat einen freien Willen.

Jeder entscheidet selbst, was er denken, glauben, fühlen, sagen und machen will.

Ich muss nicht alles, was ich wahrnehme, für wahr nehmen.

Nur was sich gut anfühlt, ist wahr.

Ich kann durch meine klare Absicht, durch Gedanken und Gefühle, die mir gefallen, und durch positiv ausgerichtete Fragen, mein Denken lenken, und damit meine Zukunft gestalten, so wie ich sie gerne hätte.