

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

Tag 38: „Essenzen Teil III“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 38.Tag unseres Kurses! :)

Heute kommen wir zum dritten und letzten Teil der Wiederholung der Essenzen dieses Kurses...

Wiederholungen... das mag der Verstand überhaupt nicht... Er will am liebsten immer etwas Neues... Doch diese Suche nach Neuem ist gerade das, was verhindert, dass wir das Offensichtliche, unser wahres Sein, das ewige Leben, das wir sind, erkennen können...

„Was kommt als nächstes?“ ... ist eine beliebte Frage des Ego... um nie wirklich hier und jetzt anzukommen... und zu realisieren, dass jetzt in diesem Moment alles da ist, was du brauchst...

Was, wenn es gar nichts Neues zu lernen gibt? Was, wenn du alles schon weißt und kennst? Was würdest du dann machen? Was, wenn es keine Reise gibt, die irgendwo hin führt? Was, wenn es nur darum geht, den Weg zu genießen?

I. Übung: Suche dir deine Essenz selbst

Lies die folgenden Essenzen langsam durch... und spüre, welche Aussagen eine besondere Bedeutung, eine Wichtigkeit für dich haben...

Suche dir deine Lieblingssätze heraus... die, die für dich am besten passen oder formuliere sie um, oder denke ganz andere, eigene Gedanken, die in dir das Gefühl der Freude, der Begeisterung, der Zuversicht, des Vertrauens auslösen...

Und nähre dieses Gefühl... Bade darin... Sage dir diese Gedanken immer öfter... und sie werden sich ausdehnen... und weitere werden hinzukommen...

Sortiere beim Lesen / oder beim Hören ganz bewusst: Welche Gedanken gefallen mir? Welche davon möchte ich öfter denken? Welche davon gefallen mir nicht?

Die Bedeutung ist nicht in den Dingen oder den Erfahrungen selbst.

Die Bedeutung wählt jeder für sich.

Die absolute Wahrheit ist nur das „ich bin“. Alles andere ist optional.

Alles ist für mich das, was ich sage, was es ist.

Ich bin nicht das Opfer der Bedeutung, ich bin der Macher.

Ich kann alles jederzeit mit neuen Augen sehen.

Meine Wahl, was ich denken will, meine Wahl, was ich wahrnehmen will, erschafft das, was ich erlebe.

Wenn ich keine Entscheidung treffe, entscheidet mein Unbewusstes – wie in der Vergangenheit.

Neues kann nur durch mich entstehen, durch meine bewusste Wahl – jetzt – in der Gegenwart.

Was ich nicht wähle, werde ich auch nicht sehen, selbst wenn es da ist.

Ich darf anderen zuhören, ohne mir eine Meinung bilden zu müssen.

Ich muss nicht mitdenken. Ich muss die Fragen anderer nicht beantworten. Ich muss keine Ratschläge geben.

Ich darf mit dem Herzen zuhören, und gebe damit mir und anderen die Chance, Liebe zu empfangen.

Alles begegnet mir, weil es meine Liebe will, und nicht meine Antworten.

Ich lasse meine Antwort heute Liebe sein.

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 kann zuerst beschließen, wie ich mich fühlen will, und lasse dann jede Situation mich dies erleben.

Gefühle sind kein Zufall.

Ein Gefühl, eine Emotion, kann nicht ohne Ursache entstehen.

Ich bin der Schöpfer meiner Gefühle, und niemand sonst.

Ein Gefühl ist immer die Folge eines Gedankens.

Ein Gefühl zeigt mir, was ich denke.

Ich nehme meine Gefühle an, indem ich mir bewusst bin, was ich fühle, und dass dies meine Schöpfung ist.

Dann kann ich auch schon neu wählen.

Ja-Sagen ist nicht besser als Nein-Sagen.

Ja- oder Nein-Sagen ist nicht Urteilen, sondern Wählen.

Es ist nicht meine Aufgabe, die Verantwortung zu übernehmen für die Gefühle anderer.

Ich darf meinem Nein und meinem Ja vertrauen. Denn Gott macht den Plan. Er weiß, was für wen in welcher Situation gut ist.

Ich lasse mein Ja ein Ja sein – und mein Nein ein Nein.

Ich bin unschuldig.

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.

Ich bin bei einer Erfahrung präsent, wenn mir während der Erfahrung bewusst wird, dass es mich gibt **und** das, was ich wahrnehme.

Ich kann wählen, ob ich meine Aufmerksamkeit auf die Form der Dinge lenke oder auf die Tatsache, dass ich sie wahrnehme.

Gedanken, Gefühle, und Lebensumstände können mich nur überkommen, wenn ich nicht anwesend bin.

Jede Erfahrung kann ein Spiegel für mich werden, um zu erkennen, dass ich gegenwärtig bin, unberührt und frei.

Selbstliebe bedeutet, meinen eigenen Weg zu gehen und auf meine eigene Stimme im Innern zu hören.

Selbstliebe bedeutet, meiner Stimme die oberste Priorität in meinem Leben einzuräumen.

Selbstliebe bedeutet, meine Wahrheit zu leben und meiner Freude zu folgen.

Alles, was mir begegnet, ist nur ein Angebot, von dem ich nehmen kann, was zu mir passt, was für mich stimmig ist.

Mein Glück ist meine Aufgabe.

Ich liebe mich.

Gott will, dass ich glücklich bin.

Gott ist in allem, was ich sehe.

Seine Stimme spricht zu jedem.

Er weiß, was für alle in allen Situationen das Beste ist.

Ich will heute keine eigenen Pläne machen.

Ich lebe heute mal so, als wäre ich bei Gott angestellt.

Ich will mir heute von Ihm sagen lassen, was ich tun soll.

Wünschen / Verlangen / Etwas von Herzen wollen ... ist Erschaffen.

In meinen Herzenswünschen teilt Gott mir mit, was Er durch mich erschaffen will.

Ich kann nicht nichts wollen – Ich erschaffe immer.

Bewusst erschaffe ich, indem ich mir die Frage stelle:
Was will ich?

Dann kann ich entscheiden, ob ich auf ein Verlangen hin reagieren und handeln werde oder nicht.

Die Energie, die mich durchströmt, wenn ich mich mit dem, was ich wirklich will, verbinde, ist pure Lebensenergie.

Ich darf Erwartungen haben.

Ich bin der Schöpfer meiner Lebensumstände.

Das Leben bringt mir, was ich erwarte, was ich für möglich halte, woran ich glaube.

Die Kunst ist: zu erwarten, ohne zu warten – vertrauensvoll und voller Vorfreude.

Ich will Wunder für möglich halten und sie erwarten.

Was ich erwarte, in der Gewissheit, dass es kommt, ist das, was ich erschaffen werde.

Ob ich mit der Erfüllung meiner Wünsche glücklich sein werde, hängt nicht davon ab, **was** ich mir wünsche, sondern **warum** ich es mir wünsche – aus welcher Quelle meine Wünsche entspringen.

Es gibt 2 Arten von Gedanken – 2 Quellen: Angst oder Liebe, Ego oder Gott. So ist es auch mit Wünschen/Verlangen.

Ein Wunsch/Verlangen kommt entweder aus der Angst, dem Mangel, oder er kommt aus der Liebe, der Fülle, dem Vertrauen.

Die Quelle meiner Wünsche/Verlangen entscheidet über die Erfahrung, die ich machen werde, denn mein Zustand, in dem der Wunsch/das Verlangen aufkommt – der Grund für meinen Wunsch – ist die Ursache, die ich im Geist setze, und Ursache und Wirkung sind immer gleich.

Gleiches erzeugt Gleiches.

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:

✂-----

Kann ich gerade jetzt erkennen, ob ich Gedanken denke, die mich nähren, mich bereichern, erweitern, mich entspannen? Gedanken, die mir dienlich sind?

Und falls nicht: möchte ich jetzt wählen, solche Gedanken zu denken?

III. Essenz

Die Lektion heute steckt ja schon voller Essenzen.

Suche dir selbst aus, was dir das Wichtigste ist ... :)

Ich wünsche dir einen Wunder-baren Tag!

:)