

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

## - Frühjahrsputz im Geist –

### Tag 40: „Jetzt beginnen wir.“

**Hallo & Herzlich Willkommen zum 40. und letzten Tag unseres Kurses! : )**

„Jetzt beginnen wir.“

Mit diesen Worten beginnt Jesus jede Lektion in „Ein Weg des Herzens“ – auch die letzte... : )

Das gefällt mir. Denn so ist es ja auch. Egal, was wir gemacht haben, egal, was wir gedacht haben, egal, was wir gelernt haben:

„Jetzt“ ist immer wieder ein neuer Anfang... Jeden Morgen, mit jedem neuen Tag... in jedem Moment... mit jedem Atemzug... ist die Vergangenheit vorbei... und sie berührt dich nicht mehr... Es sei denn, du bringst sie wieder mit... in den gegenwärtigen Moment...

Was du in den gegenwärtigen Moment mitbringst, und was nicht, ist alleine deine Entscheidung.

Wirklich neu zu beginnen bedeutet, die Vergangenheit nicht mitzubringen... ganz neu hier in diesem Moment anzukommen... wie neu geboren... so, als wäre es heute dein erster Tag hier... Stell dir das mal vor... im wahrsten Sinne des Wortes – jeder Augen-Blick – ist dann ein Wunder... Du bist ein Wunder... und alles, was du siehst...

Du kannst jetzt neu geboren werden ... Du kannst jetzt auferstehen... Du musst nicht bis Ostern warten... ; )

Was fängst du an mit deinem neuen Leben? Wozu soll es dienen? Was willst du erleben? Warum bist du hierher gekommen? Was soll sich durch dich ausdrücken? Welche Gedanken sind es für dich wert, ausgesprochen zu werden? ... Das alles ist deine Entscheidung...

\*\*\*

Vor kurzem hat mich jemand gefragt: Channelst du auch?

Und meine spontane Antwort war: Nein! Das kann ich doch gar nicht....

Doch später kam mir dann, dass wir eigentlich ja alle channeln. Wir alle empfangen Gedanken und sprechen sie dann aus. Okay, manche sagen, die Gedanken seien von jemand Bestimmtem... Sie channeln dann Jesus oder Maria oder Verstorbene... Doch selbst wenn du die Quelle deiner Gedanken nicht als eine Person identifizieren kannst, so bist du aber dennoch immer ein Channel/Kanal – entweder für die Gedanken der Angst oder die Gedanken der Liebe...

Also: Was channelst **du**?

Angst oder Liebe?

Du wählst, wer oder was durch dich spricht...

Und woran erkennst du es? An deinem Gefühl... in deinem Körper... Je entspannter du bist, umso empfänglicher bist du für die Botschaften der Liebe...

\*\*\*

Ich höre oft, dass das mit dem Wählen gar nicht so einfach ist... dass man so einfach gar nicht wählen kann, was man denkt oder tut...

Dazu finde ich folgende Frage, die ich mal irgendwo gehört habe, sehr anschaulich:

**Was würdest du heute tun oder lassen,  
wenn du heute für jede Minute, in der du glücklich bist,  
1000 Euro bekommen würdest?**

Würdest du dich dann aufregen, wenn dir jemand die Vorfahrt nimmt?

Würdest du dich dann ärgern, wenn dein Partner dich nicht so beachtet?

Würdest du dich dann ärgern, weil dein Kind nicht in die Schule will?

Würdest du dann etwas tun, was dir in dem Moment nicht wirklich Freude bereitet?

Würdest du dann eine Arbeit machen, die dir keinen Spaß macht?

Oder deine Arbeit mit anderen Augen sehen?

Würdest du dich dann sorgen, wenn dein Chef dir kündigt?

Nein... deine Zeit wäre dir viel zu kostbar dafür...

Würdest du dann sagen: Hilfe, wie soll das bloß gehen mit dem Wählen?

Nein... du würdest dich entscheiden, dich durch nichts – absolut gar nichts – von deiner Freude, von deinem Frieden abbringen zu lassen... Für den einen Tag würdest du es schaffen wollen... Du würdest einfach nur glücklich sein wollen... Dein Glücklich sein und Glücklich bleiben würde ja für dich sorgen...

Wenn du momentan vielleicht glaubst, krank zu sein, findest du die Frage vielleicht nicht so passend, weil dir, wenn du krank bist, 1000 Euro in der Minute auch nicht weiterhelfen...

Deshalb könnte man die Frage auch so formulieren:

**Was würdest du tun oder lassen, wenn du wüsstest...**

**... dass du mit jeder Minute, in der du glücklich bist, dein Leben um 2 Minuten verlängerst?**

oder:

**... dass in deinem Körper, mit jeder Minute, in der du glücklich bist, alle Zellen Heilung empfangen?**

Mit deinem Glücklich sein ist für dich gesorgt... sowohl finanziell, als auch gesundheitlich... Glaubst du das?

In „Ein Weg des Herzens“ beschreibt Jesus schön, was im Körper passiert, wenn wir uns ärgern: Alle Zellen spielen verrückt... Sie vibrieren völlig disharmonisch... Die Gefäße ziehen sich zusammen... Der Nährstofftransport und der Abfalltransport funktionieren nicht mehr richtig... Es herrscht Alarm... Chaos... Krankheit...

Glücklich sein, Lieben, Vergebung hat den gegenteiligen Effekt: alle Zellen funktionieren perfekt, sie vibrieren in völliger Harmonie... Die Gefäße sind frei und durchlässig und liefern alles, was der Körper braucht... Es herrscht Frieden... Harmonie... Gesundheit...

\*\*\*

Wenn uns das Wählen noch schwer fällt, dann ist es uns einfach noch nicht wichtig genug... Dann treffen wir die Wahl noch nicht wirklich mit ganzem Herzen... Wir sehen noch keinen Gewinn darin... Jedenfalls nicht den absoluten „1000 Euro/Minute-Gewinn“ oder den „Tatsächlich bessere Gesundheit-Gewinn“, sonst würden wir es machen, wir würden es wählen, und es wäre so... Wir glauben, es gäbe noch andere Wege zum Glück, als uns dafür zu entscheiden...

Gott weiß, dass mit unserem Glücklich sein, alle unsere Probleme gelöst sind. Gottes Wille für uns ist, dass wir glücklich sind. Mehr nicht. Darin ist alles enthalten.

Sei Glücklich. Suche zuerst das Himmelreich... in jeder Situation... in jedem Moment... und alles wird dir gegeben werden!

Sei Glücklich. Dann wirst du auf immer und ewig bestens versorgt sein... in jeder Hinsicht...

Stelle den Inhalt über die Form.

Stelle das Glück über die Form, in der es zu dir kommt.

Wir wählen oft noch zuerst die Form:

„Ich will in Urlaub fahren“ ... ist Form.

„Ich will einen Café trinken“... ist Form.

„Ich will glücklich sein“... ist Inhalt

„Ich will entspannt sein“... ist Inhalt.

Am Urlaub und Cafétrinken ist nichts schlecht, doch je bewusster du damit umgehst und dir im Klaren darüber bist, dass es nur Formen sind, die du benutzt, um Inhalte zu erleben, umso weniger haftest du an einer bestimmten Form an.

Ob du dann glücklich bist und entspannt, weil du gerade im Urlaub bist, oder weil deine Kinder dich besuchen kommen, oder weil du alleine in deinem Garten sitzt, oder du einfach nur grundlos glücklich bist... Das wird immer gleich-gültiger... gleich-wertiger...

## **I. Übung: Die 1000 Euro – Frage...**

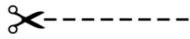
Stelle dir heute mal die 1000Euro-Glücksfrage... Und entscheide dich fürs Glücklichsein... und bleibe dabei... Lass es dir so wichtig sein, dass du dein Glück und deine Gesundheit an die erste Stelle setzt... und nichts im Außen die Macht gibst, dich von deiner Entscheidung abzubringen...

Probier es aus... für einen Tag...

: )

## **II. Fragen:**

**Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:**



Was channelle ich gerade?

Bin ich gerade im Glück?

Bin ich jetzt bereit zu wählen, glücklich zu sein?

## **III. Essenz**

Jetzt beginnen wir.

„Jetzt“ ist immer wieder ein neuer Anfang.

In jedem Moment, mit jedem Atemzug, ist die Vergangenheit vorbei.

Die Vergangenheit kann mich nur berühren, wenn ich mich von ihr berühren lasse.

Wirklich neu zu beginnen, neu geboren zu werden, aufzuerstehen, bedeutet, die Vergangenheit nicht mitzubringen – und ganz neu hier in diesem Moment anzukommen.

Ich bin ein Kanal/Channel. Ich kann Angst oder Liebe channeln. Wenn ich Liebe channeln will, brauche ich mich nur zu entspannen.

Glücklichsein ist eine Wahl. Mein Glücklichsein sorgt für mich in jeder Hinsicht und löst alle Probleme.

Formen an sich haben keine Bedeutung. Ich benutze Formen, um Inhalte zu erleben.

Ich kann aber auch grundlos glücklich sein.

: ))

Schön, dass du die 40 Tage dabei warst...

Ich wünsche dir, dass die Samen in deinen Geist fallen, deren Ernte dich erfreuen wird...

Und dass du das channelst und ausdrückst, wofür du hierher gekommen bist...

Ich wünsche dir den Himmel auf Erden...

Bis bald...

: ))