

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

Tag 11: „Ich kann wählen.“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 11.Tag unseres Kurses! :)

In den letzten beiden Tagen haben wir die Gefühlsschwingung von Gedanken wahrgenommen.

Und in der ersten Woche sind wir uns der Tatsache bewusst geworden, dass wir uns entscheiden können, ob wir gerade überhaupt denken wollen oder nicht. Warum ist das wichtig? Wozu ist das gut?

Das ist eine wichtige Basis, denn erst wenn ich mir dessen bewusst bin, dass ich jederzeit frei gewählt zu Bewusstsein, zu meinem Dasein kommen kann, eröffnet sich mir eine neue Dimension: **die Dimension der Wahl**. Die Möglichkeit, zu wählen:

1. zu wählen, ob ich gerade überhaupt denken will oder nicht, so dass ich wieder der Herr in meinem Geist bin, und nicht mein Geist mich beherrscht.
2. Und dann im 2. Schritt auch die Art der Gedanken wählen zu können, die ich denken will.

Das Eintreten in die Stille, in die Bewusstheit, brauchen wir, um von der Möglichkeit der Wahl bewusst Gebrauch machen zu können.

Warum sollte ich überhaupt wählen?

An der Übung gestern haben wir deutlich gespürt, was schon alleine ein Wort in uns bewirken kann. Es bewirkt, was wir fühlen. Wie leichtfertig wir oft doch mit unseren Gedanken und Worten und damit auch mit unseren Gefühlen umgehen...

Die Gedanken sind es, die unsere Erfahrung erschaffen. Sie sind die Bausteine, mit denen wir bauen, die Samen, die wir säen, die Schallplatten, die wir auflegen.

Wenn ich bewusst erschaffen möchte, wenn ich entscheiden möchte, wie ich mich fühle, geht das nur, wenn mir klar ist, welche Kraft in den Gedanken liegt und wenn ich erkenne, dass ich - in jedem Moment - wählen kann.

„Die Entscheidung liegt bei dir - in jedem Moment.“

Die Frage ist, wie oft machst du bewusst davon Gebrauch... :)

Es gibt 2 Stimmen, die durch unsere Gedanken zu uns sprechen. Und heute sehen wir, dass du entscheiden kannst, welcher Stimme du zuhörst. Du kannst wählen, welche Gedanken du denken willst.

Du kannst nicht nur wählen, du tust es die ganze Zeit über, denn mit deinem Nichtwählen wählst du ja, dass es so weiterläuft wie die ganze Zeit. Auch Nichtwählen ist also eine Wahl.

Wenn alles gut läuft, wenn du entspannt, zufrieden und glücklich bist, gibt es in dem Moment nichts Neues zu wählen. Du bist im Einklang mit dir und deiner Schöpfung, du fühlst dich gut.

Neu zu wählen brauchst du nur, wenn du merkst, dass du mit dem Ergebnis, das du dir erschaffen hast, nicht zufrieden bist, wenn du Gedanken denkst, die dir nicht gefallen, wenn du dich nicht wohl fühlst.

Je öfter wir uns daran erinnern, dass wir die Wahl haben, umso leichter und selbstverständlicher wird es mit der Zeit. Wir brauchen nun nicht mehr hilflos über die schlechte Musik zu schimpfen, die uns gerade angeboten wird. Wir haben es in der Hand, jederzeit das Lied abubrechen und ein neues zu wählen – das zu wählen, was wir wirklich hören, sehen, erfahren wollen.

Unbewusst zu sein bedeutet also, dass uns nicht bewusst ist, dass wir die Möglichkeit einer Wahl haben. Sobald wir gelernt haben neu zu wählen, von den Schallplatten der Angst auf die Schallplatten der Liebe umzusteigen, ist unsere Hilflosigkeit, unsere Ohnmacht, unser Opferdasein vorbei. Wir sind uns bewusst geworden, dass wir in jedem Augenblick nur auf das schauen, was wir gewählt haben - wenn auch unbewusst - und dass wir jeden Augenblick **noch einmal wählen** können. Hierfür ist es nie zu spät.

Die Erfahrung, dass wir wählen können, ob wir denken wollen oder nicht, haben wir bereits gemacht. Wenn es evtl. auch nur für kurze Zeit geht... ..aber es geht! :)

Und: wir können an unserem Gefühl erkennen, welche Art von Gedanken wir denken.

Jetzt schauen wir uns an, dass wir auch wählen können, was wir denken wollen und was nicht.

I. Übung

Beobachte das Gedanken-Programm & wähle neu

Falls dir gerade jetzt überhaupt nichts zu deinem Glück fehlt, und du einfach nur rundum glücklich bist, ist das jetzt nicht der Zeitpunkt, diese Übung zu machen. :) Denn dann gibt es momentan gerade keine neue Wahl zu treffen. Dann freue ich mich für dich und wünsche dir einen wunderbaren Tag.

Diese Übung macht nur Sinn, wenn es gerade etwas gibt, das dich stört, etwas, von dem du glaubst, dass es dich vom glücklich sein hier und jetzt abhält, etwas von dem du denkst: „Freiwillig würde ich das nicht wählen! Wenn ich wählen kann, dann würde ich anders denken wollen.“ z.B. ein Ärger, ein Problem, eine Sorge, etwas was dich in Gedanken beschäftigt...

Wenn so etwas gerade in deinem Geist aktiv ist, dann ist es eine gute Zeit, die Übung zu machen.

Lege dir Stift & Block bereit.

Setze dich hin, nimm ein paar tiefe Atemzüge, und nimm nochmal Abstand von allem Denken. Lass alle Gedanken für einige Sekunden los. Und komm zu unserem Ausgangspunkt:

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

Frage dich dann:

**Was ist gerade los in mir? Was fehlt mir gerade zu meinem Glück?
Was ist gerade ein Problem für mich?**

Schreibe dann unzensiert alles auf, was dir einfällt... Sortiere nicht, wähle nicht aus, schreibe einfach auf.

Wenn du fertig bist, lies dir deine Gedanken durch, langsam, einen nach dem anderen, lass die Gedanken wirken und frage dich bei jedem Gedanken:

„Wie fühlt es sich an, wenn ich so denke?

Will ich so denken, wenn ich weiß, dass ich auch andere Gedanken wählen kann, die sich besser anfühlen?“

Triff dann eine Wahl. Sage dir:

„Ich wähle neu.“

Du kannst das tun, indem du dir folgende Gedanken sagst bzw. Fragen stellst, die dich aus den Gedanken der Angst zu Gedanken der Liebe bringen:

„Ich bin bereit, neue Gedanken darüber zu denken.“

„Ich öffne mich dafür, die Dinge anders zu sehen.“

„Wie würde die Liebe darüber denken?“

„Wie würde die Zuversicht darüber denken?“

„Wie würde Gott darüber denken?“

„Wie würde ich denken, wenn ich keine Angst hätte?“

Lass dir Zeit, dir diese Fragen zu stellen... Lass sie wirken... Spüre, wie sich dein Gefühl verändert... und schreibe dann die Gedanken auf, die dir daraufhin in den Geist kommen. Schreibe auch diese Gedanken unzensiert auf.

Lies dir die neuen Gedanken durch und spüre, wie sie sich anfühlen.

Es geht nicht darum, dass du diese Gedanken, die dann kommen, zu hundert Prozent glauben kannst. Es geht nur darum zu erkennen, dass du anders denken kannst, wenn du es willst.

II. Fragen

Frage dich zwischendurch, so oft es dir bewusst wird:

✂-----

Gefällt mir das, was ich gerade denke?

Fühle ich mich gut?

Oder wähle ich lieber neu?

III. Essenz

Ich kann wählen, welche Art von Gedanken ich denken will.

Mein Gefühl zeigt mir, wofür ich mich entschieden habe.

In jedem Moment kann ich eine neue Wahl treffen.