

ÜBUNG

Ziel der Übung ist es, zu erkennen, dass Gedanken nur Gedanken sind - fast wie heiße Luft – und das du die Wahl hast, ihnen zu glauben oder ihnen nicht zu glauben.

Du erkennst, welche Folgen es hat, wenn du zu sehr mit den Gedankeninhalten identifiziert bist!

Halte mehrmals am Tage inne und nimm deine unmittelbaren Gedanken wahr:

1. Nimm das Denken und die Inhalte der Gedanken sanft wahr, ohne sie zu bewerten oder zu verurteilen!
2. Frage dich, ob das, was du denkst, wirklich wahr/real ist!

Oder sind es einfach nur Vorstellungen über die Welt, die anderen Menschen, dich selbst, die du dir machst? Sind es Gedanken, die du so ähnlich schon häufig gedacht hast? Wie viel Frische und wie viel Wiederholung sind in diesem Denken?

3. Erinnerung dich: du bist nicht deine Gedanken! Du hast die Wahl, sie weiterzuführen oder sie nicht weiterzuführen.
Frage dich weiterhin: führen diese Gedanken dazu, dass du zufrieden sein oder dass du leiden wirst?
4. Heilsame Gedanken kannst du weiterführen, unheilsame Gedanken sind nicht weiterzuführen. Vielleicht brauchst du Mitgefühl mit dir selbst, so dass sich die Emotionen beruhigen können, denn die Gedanken bestimmen die Emotionen. Kannst du das erkennen?

Es geht weniger um die verminderte Häufigkeit negativer Gedanken, sondern entscheidend für die Bewusstseins-Transformation ist die VERMINDERTE GLAUBWÜRDIGKEIT der Gedanken.