

Die Gedanken - den Verstand - abschalten

Dies ist eine Grundübung, um für den Empfang von Informationen über die medialen Sinne bereit zu sein. Wir können nämlich nicht denken und zugleich feinstoffliche Informationen empfangen.

- Gehe in **Beobachterposition**: Setz dich zum Beispiel gedanklich auf eine Bank – alleine - inmitten der Natur abseits der Zivilisation.
- Dann stell dir die Frage: **Was ist mein nächster Gedanke?** Vielleicht geht es besser mit der Frage: **Woher kommt mein nächster Gedanke?** Wenn du auf den nächsten eintreffenden Gedanken wartest, entsteht eine Lücke, und diese Lücke wird sich bei mehrmaliger Fragestellung mit der Zeit vergrößern lassen. Durch das Nicht denken lernst du auch, die mit Gedanken verbundenen Gefühle in den Griff zu bekommen. Übe dieses mehrmals am Tag.

Es kann sein, dass anfangs nach der Fragestellung deine Gedanken eine Zeitlang heftiger sind. Das legt sich wieder. Das Ego fühlt sich anfangs schnell zurückgestellt und bedroht. Erkläre deinem Ego, dass es nicht unnötig ist, wir brauchen es - aber nicht ständig. Es ist nicht für alles verantwortlich, sondern soll ein Werkzeug sein, welches man auf die Seite stellen kann, wenn es vorübergehend nicht gebraucht wird.

Anstatt das Ego (Denker) zu beobachten, kannst du aber auch eine Unterbrechung im Strom deiner Gedanken schaffen, indem du deine **Aufmerksamkeit vollkommen auf das Jetzt richtest**. Mache dir einfach ganz intensiv den gegenwärtigen Moment bewusst. Auf diese Weise löst du deine Aufmerksamkeit von den Aktivitäten des Egos und schaffst eine Lücke im Denken - (No-Mind) - bist höchst aufmerksam und wachsam, denkst aber nicht dabei.

Eine einfache Übung ist auch die Beobachtung des Atems. Beobachte, wie die Luft in die Lungen einströmt und die Lungen wieder über Nase/Mund verlässt. Du kannst aber auch die Wolken oder das Fließen vom Wasser in einem Bach beobachten und so eine Leere im Gedankenstrom schaffen. Auch das beobachten einer Kerzenflamme eignet sich gut, um die Gedanken in Ruhestellung zu halten.

Die Übung ist auch geeignet, den oft lästigen Strom der Gedanken vor dem Einschlafen zu unterbrechen, um so schneller einschlafen zu können.

Gute Nacht – Werner 😊