

1

TAG 1

Das vertraute Ich

Wenn die meisten unserer Gedanken – 90 Prozent der 60- bis 70-tausend Gedanken, die wir tagtäglich denken – dieselben Gedanken wie am Tag zuvor sind, dann bedeutet das, dass auch unser Leben zu 90 Prozent der Zeit dasselbe ist. Deine Biologie, Nervenschaltkreise, Neurochemie, Hormone und sogar deine Genexpression – alles bleibt gleich.

Dein Gehirn ist so organisiert, dass es alles widerspiegelt, was du in deinem Leben kennst. Wenn das Gehirn also eine Aufzeichnung der Vergangenheit ist und auch Gefühle und Emotionen Aufzeichnungen der Vergangenheit sind, dann beginnen die meisten Menschen ihren Tag aus einer vergangenen Verfassung heraus. Machen sie das Tag für Tag immer wieder, wird das für sie zu einer Gewohnheit. Eine Gewohnheit, das sind wiederkehrende, automatische, unbewusste Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen, die wir uns durch häufiges Wiederholen angeeignet haben. Wenn sich jemand verändern möchte, setzt er fünf Prozent bewussten Geist gegen 95 Prozent unterbewusster Prägungen.

Sich verändern bedeutet, über den Körper und damit über die Vergangenheit hinauszuwachsen. Wenn jedoch der Körper auf die Vergangenheit konditioniert wurde und die Person immer wieder dasselbe denkt, aktiviert sie dadurch die fest verdrahteten Schaltkreise im Gehirn und der Körper produziert immer wieder die gleichen chemischen Stoffe. Der Körper kann nicht unterscheiden, zwischen einer Erfahrung, die gerade im Leben gemacht wird und einer Emotion, die diese Person nur durch ihr Denken erzeugt. Für den Körper ist es genau dasselbe. Wenn du nicht über deine gewohnten Gedanken hinausdenken kannst, dann sind sie zu einer festgefahrenen Denkweise geworden. Meistens beziehen sich diese Gedanken auf etwas aus der Vergangenheit. Du denkst also in der Vergangenheit und erschaffst dadurch immer mehr von dieser Vergangenheit in deinem Leben. Wie du denkst und fühlst, erzeugt deinen Seinszustand und sorgt dafür, dass Nervenzellen, die zusammen aktiviert werden, sich miteinander vernetzen. Wenn du immer wieder dasselbe denkst, dieselben Entscheidungen triffst, dieselben Verhaltensweisen an den Tag legst, dieselben Erfahrungen erzeugst, werden auch die immer selben neuronalen Netze im immer wieder gleichen Muster geprägt – alles, um das vertraute Gefühl namens Ich aufrechtzuerhalten.

Nenne drei Dinge in deinem Leben, in denen du bereits vom Denken über das Tun zum Sein gelangt bist.

.....

.....

Wann hast du dich schon mal gefühlt, als wäre eine gewünschte Zukunft bereits da, obwohl sie erst später eingetreten ist? Notiere, wie du dich dabei gefühlt hast.

.....

.....

Deine Aufgabe in diesem Kurs besteht darin, vom Wissen über die Erfahrung zur Weisheit zu gelangen, vom Geist zum Körper und zur Seele, und vom Denken zum Tun und zum Sein. Erst lernst du die Theorie zu verstehen, dann kannst du es praktisch in deinem Leben anwenden und irgendwann wirst du es auf der Ebene deines Herzens verinnerlicht haben.

Denke an eine unangenehme Situation in deinem Leben.
Was denkst und fühlst du in dieser Situation?

.....

.....

.....

Wie reagierst du gewohnheitsmäßig in dieser Situation?

.....

.....

.....

Was kannst du das nächste Mal bewusst anders machen, denken oder fühlen?

.....

.....

Überprüfe jeden Morgen nach dem Aufwachen deine ersten Gedanken. Bist du bei deinen Sorgen und Ängsten von gestern oder kreierst du dir etwas Neues? Wähle ggf. bewusst neue Gedanken.

Aus den Emotionen der Vergangenheit lässt sich keine neue Zukunft erschaffen. Sich verändern bedeutet, über den Körper und damit über die Vergangenheit hinauszuwachsen. Wie du denkst und fühlst, erzeugt deinen Seinszustand.