

TAG 9
DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Die Basis - Unser Atem



Am ersten Tag unserer Bewusstseinsreise haben wir uns mit dem Thema Wahrnehmung beschäftigt.
Das Wahrnehmen wird jedoch auch aus dem Annehmen bestimmt.
Auch hier gilt, urteils- meinungs- und bewertungsfrei anzunehmen.

Anzunehmen, was ist.

Es gibt viele Situationen in unserem Leben, die einfach passieren, ob es uns nun gefällt oder nicht. Sie sind einfach da.
In der Achtsamkeit geht es darum zu unterscheiden, ob wir etwas, was uns begegnet, widerfährt, ändern können oder eben nicht.
Der Grundgedanke ist, sich darin zu üben, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind – besonders, wenn sie unvermeidbar oder nicht mehr zu ändern sind.
Das Leben läuft mal besser und mal schlechter.
Wir verbrauchen viel Energie und Kraft, wenn wir uns über einen Kollegen ärgern, über einen verpassten Zug, einen verlorenen Gegenstand oder verpasste Chancen. Es belastet unser System, beschwert uns, wenn wir Situationen, die längst weit in der Vergangenheit liegen, nicht angenommen haben und diese immer wieder aufleben lassen.
Z.Bsp. über Menschen, die Dir weh getan haben oder über zerbrochene Beziehungen.

Die Frage bzw. Einladung mit diesem Impuls lautet demnach:

Welche Dinge, Situationen aus Deiner Vergangenheit konntest Du bislang nicht annehmen und in Frieden gehen lassen?
Welche Dinge begegnen Dir in Deinem Alltag immer wieder, die Du nicht annehmen möchtest?

Wo kannst Du mehr Annahme in Deinem täglichen Tun walten lassen?
Was kannst Du annehmen, was Du nicht ändern kannst?

