

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

Das JETZT als Türe zur Zeitlosigkeit.

Hast Du den Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl gespürt? Hier nochmals: Bei Mitleid (oder auch Selbstmitleid) sind wir total verstrickt in alte Glaubensmuster und vergangene Storys. Es sind diese alten Geschichten und Überzeugungen, die uns tausendmal immer wieder durch den Kopf sausen und uns und unsere Umwelt zum Wahnsinn treiben. Kennst Du das?

Im Mitgefühl sind wir vollkommen klar und offen für jemand anderen da und nehmen einfach den Moment wahr, ohne ihn zu bewerten. Dann sind wir nur im JETZT. Dabei sagen wir vielleicht Dinge, die wir noch nie gesagt haben, einfach weil wir intuitiv wissen, dass es dem anderen hilft. Kennst Du das auch? Hast Du das auch schon erlebt?

Jetzt erwartest Du sicher, dass ich Dir sage, wie wichtig es ist, im JETZT zu sein. Vergiss es, das Jetzt ist genauso eine Illusion wie die Vergangenheit und Zukunft. Die Zeit ist ein Verstandeskonzept und existiert nur in unseren Köpfen. Solange wir uns mit unserem Lebensdrama, unserem Körper und mit der Zeit identifizieren, solange befinden wir uns in der Polarität, in der Dualität, in der Welt von Gut und Böse und kreieren unser Drama mit Fortsetzungen.

Haben wir das Bewerten aufgegeben und beginnen einfach nur das "Jetzt" wahrzunehmen, dann stellen wir vielleicht plötzlich fest, dass da noch mehr ist als nur die physische Welt. Da sind noch Energien in mir und um mich herum, die ich auch wahrnehmen kann. Die sind auch immer vorhanden, sowie die physische Welt. Nun fangen wir an, unsere vertraute Welt, unsere gewohnte Wahrnehmung zu verlassen und zu erweitern. (Jetzt aber nur nicht in die Falle treten und die "nichtphysischen" Welt, die neuen Wahrnehmungen bewerten wollen!)

Sobald wir beginnen, den "nichtphysischen" Raum wahrzunehmen, dann ist das "Jetzt" verschwunden und Du befindest Dich in der Zeitlosigkeit. Für mich ist das "Jetzt" wie eine Türe und wenn ich über dessen Schwelle getreten bin, ist die Tür verschwunden und ich befinde mich in einem neuen, zeitlosen Raum, in einem neuen Bewusstsein. Das ist jenseits der körperlichen Empfindungen, jenseits der Emotionen und dem Verstandesdenken, jenseits der Dualität.

Kennst Du diesen Zustand? Vielleicht bist Du dann ganz entspannt und am Tagträumen. Das Gefühl für die Zeit hast Du dann verloren. In dieser Zeitlosigkeit hast Du auch die Wahrnehmung für Deinen Körper und für die Umwelt gehen lassen.

Dann bist Du frei. Dann bist Du freies Bewusstsein. Da sind Dir keine Grenzen gesetzt. Viele Menschen kennen diesen Zustand, wenn sie kreativ sind, wie beim Malen, Musik machen oder Schreiben.

An diesem inneren Ort, in diesem Bewusstseinszustand beginnst Du Deine persönliche Realität zu gestalten. Mehr darüber dann das nächste Mal.

Für diese Woche beginnen wir damit diese inner Welt klarer und bewusster wahrzunehmen. Sei Dir bewusst, dass Du wie in zwei Welten lebst. Der äusseren, die die meisten als **die** Realität, **die** Welt anschauen, der man mehr oder weniger ausgeliefert ist. Und da ist auch die innere Welt mit ihren Bildern, Fantasien und Visionen, die meistens als Träumerei abgetan wird.

Um Dein Leben bewusst zu verändern und zu gestalten, ist es wichtig, dass Du Deine innere Welt wieder aktivierst und neu gestaltest. Deine äussere Welt beginnt bei Deinem Körper. Also ist diese innere Bilderwelt

auch für Deine Selbstheilung ausschlaggebend. Du weißt ja inzwischen auch, dass die äussere Welt nur der Spiegel ist von Deiner inneren Welt. Also, lass uns anfangen.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Tagträumen:

Diese Übung kannst Du überall machen, wo Du kurz etwas Ruhe hast, (auf dem WC, in der Sauna oder vor dem Schlafen) 1 x täglich.

Denke an einen schönen Ort, an eine schöne Erfahrung, die Du erlebt hast oder die Du erleben möchtest.

Atme dabei tief und lächle, so dass die schöne Emotion im ganzen Körper, in sämtlichen Zellen zu spüren ist.

Bleibe mindesten 10 tiefe Atemzüge in diesem freudvollen Zustand.

Du benötigst ca. 5 – 10 Minuten für diese Übung.

Dabei wünsch ich Dir wirklich viel Spass
Toni

Ab November biete ich Kurse an mit "Aktivierung der Seelenschwingung". Geh dafür auf meine Webseite oder klicke direkt auf diesen Link: http://www.newmind.ch/aktivierung_der_seelenschwingung.htm

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an newmind@hispeed.ch
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

Copyright 2014 **NewMind.ch** - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf www.newmind.ch dafür registriert hast.

Zugang zum **Tipp der Woche-Archiv**: www.newmind.ch/archiv.htm

Weiterempfehlung vom Tipp der Woche, bitte nur diesen Link weiterleiten: www.newmind.ch/empfehlung.htm

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: www.newmind.ch/abmelden.htm