



## Gedankenstille herstellen

Mach die Augen zu und stell Dir vor, Du liegst in einer Blumenwiese auf dem Rücken und schaust in den wolkenlosen blauen Himmel.

Irgendwann kommt sicher ein Gedanke.

Das entscheidende ist, sich nicht gegen den Gedanke zu wehren. Denn wenn Du Dich gegen die Gedanken wehrst (sie abstellen willst), dann setzt Du Ihnen einen Widerstand entgegen und bestätigst sie somit in Ihrer Existenz.

Du lässt jeden Gedanken einfach vorüberziehen, wie Wolken am wolkenlosen Himmel.

Wenn Du das 10 bis maximal 15 Minuten so machst, dann wird das sogar Deinem Verstand zu blöd – und er schickt keine Gedanken mehr ...

Wenn Du das konsequent 3 bis 4 Monate immer wieder übst, kannst Du in sehr kurzer Zeit Gedankenstille herstellen. Im Idealfall: Gedankenstille Einschalten / Ausschalten, als würdest Du einen Schalter umlegen ...

Alles nur Übungssache !!!

Alles Gute und viel Spaß & Freude auf dem Weg des Erwachens !