

## Erinnerungen sind Bilder im Kopf von etwas, das nicht mehr existiert

Erinnerungen sind gespeicherte Bilder unseres Verstandes und sie sind nicht real. Weil wir uns einbilden, diese Bilder seien echt und entsprächen der Realität, können sie uns das Leben ganz schön schwer machen. In meiner über 20jährigen Erfahrung in der Begleitung von Menschen habe ich festgestellt, dass das zwanghafte Denken und Abspielen von Bildern im Kopf viele Menschen den Schlaf kostet und es sie sehr unglücklich und unzufrieden macht.



Erst wenn wir genügend Präsenz haben zu erkennen, dass wir uns in einem inneren Film befinden, sind wir ihm nicht mehr komplett ausgeliefert und wir können aufhören, Probleme lösen zu wollen, die nur in unserer Vorstellung existieren. **Wenn wir erkennen, dass einzig das Hier und Jetzt real ist, werden wir von zwanghaftem Denken befreit.** Es gibt dann einen Zeugen, der das ganze Geschehen, den inneren Film, beobachtet ohne sich wirklich damit zu verbinden und ohne sich damit zu identifizieren. Das Wesentliche und Herausfordernde dabei ist, uns nicht zu beurteilen, sondern uns zu beobachten, so wie wir jemand anderen beobachten würden, mit dem wir Mitgefühl haben. Wenn wir auf uns selbst, unsere Gedanken, Worte und Handlungen schauen, ohne zu bewerten, werden wir zum Zeugen.

Was mir persönlich dabei hilft ist, mir ein kleines Kind oder ein junges Kätzchen vorzustellen, das etwas angestellt hat, z.B. auf den Boden gepinkelt. Es ist dann völlig natürlich, mit Nachsicht auf das zu schauen, was da passiert ist und es mit einem Schmunzeln wegzuputzen. Wenn es uns gelingt, uns selbst so zu betrachten, haben wir ein ziemlich hohes Niveau an Bewusstheit erreicht und es fällt uns leichter, im gegenwärtigen Augenblick, in der Realität zu leben. **Erkenne, dass der Augenblick das einzig Wirkliche ist.**

Genauso eine Illusion ist es, sich etwas in der Zukunft vorzustellen. Immer wieder versetzen wir uns in Angst und Schrecken mit Vorstellungen über eine Zukunft, die nicht existiert und die höchstwahrscheinlich nie so eintreten wird. Es gibt immer nur das Heute..... stets nur das Heute. Für unseren Verstand jedoch scheint es überlebenswichtig, dass wir uns mit unseren vorgestellten Problemen beschäftigen. Wenn wir nun die Aufmerksamkeit davon abziehen, bemerken wir, dass die Erde nicht aufhört sich zu drehen, wenn wir unsere Vorstellungen loslassen – aber wir erleben, dass Friede und Ruhe in unser Herz einkehren.

Das ist die Absicht von Meditation: Sich nicht mehr um Vergangenheit und Zukunft zu kümmern, nur im Hier und Jetzt zu sein. Es gibt nur den jetzigen Augenblick. In unserer schnelllebigen Zeit ist Meditation jedoch für viele eine grosse Herausforderung oder gar ein Ding der Unmöglichkeit. Es gibt Wichtigeres zu tun..... Gibt es denn etwas Wesentlicheres als unseren Frieden und unsere Gegenwärtigkeit? Wenn wir aus dieser Haltung etwas in Angriff nehmen, macht es uns viel mehr Freude und was wir tun, ist von hoher Qualität. Für mich ist das täglich eine Viertelstunde in Stille zu sein zu einer Quelle von Frieden und Inspiration

geworden. Meditation kann sein, einfach aus dem Fenster zu schauen und auf den Atem zu achten, nach innen zu schauen und das eigene Energiefeld zu spüren, ein Mantra zu hören, einen achtsamen Spaziergang zu machen, einen stressigen Gedanken zu untersuchen mit The Work und vieles mehr.

Finde heraus, was für dich funktioniert und **schenke dir Zeit für dich – im Hier und Jetzt!**

Wenn es dir leichter fällt, in einem begleiteten Rahmen einzutauchen, ist das **The Work Intensiv vom 2. – 7. Oktober 2017** ein Geschenk, das du dir selber machen kannst. Unten findest du alle Infos dazu!

### **Unsere nächsten Angebote:**

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 2. - 7. Oktober 2017              | 6-tägiges Intensiv-Seminar <b><u>The Work auf der Wasserfallen</u></b>         |
| 28. September 2017                | <b><u>Medialer Abend</u></b> mit dem bekannten englischen Medium Jackie Wright |
| 29. September bis 1. Oktober 2017 | <b><u>Vertiefe deine Medialität</u></b> - 3-Tages-Workshop mit Jackie Wright   |
| ab 20. Oktober 2017               | 12-tägige <b><u>Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie</u></b>       |

Schau gerne auch auf unserer Homepage vorbei: **www.frei-leben.ch**. Hier findest du die aktuellen Angebote und Infos zu unseren Seminaren.

Gerne begleite ich dich auch in Einzelsitzungen in Hauenstein und Zürich. Sei es für eine Standortbestimmung, bei einer Krise im Beruf, Stress im Alltag, Ängsten und Blockaden – ich bin gerne für dich da. Terminvereinbarungen unter Tel. +41 (0)62 293 08 12 oder per Mail **info@frei-leben.ch**

**Herzlichst,**

**Eure Margrit Hardegger**