
Subject: totales abschalten

Posted by [christian77](#) on Thu, 02 Dec 2010 21:22:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bin eine woche im KH gelegen - nichts schlimmes aber mit verdacht auf etwas schlimmes... ich lag auf der neurologie.

na jedenfalls: ich habe es geschafft "abzuschalten" und daraus enorme kraft geschöpft. das alles habe ich jetzt ein wenig erforscht und es gibt sogar ein buch darüber. ich will aber an dieser stelle keine werbung dafür machen, da es für viele sicher sehr esoterisch anmutet.

fakt ist: ich habe mich binnen drei tagen in einen zustand von innerem frieden versetzt. in diesem zustand war ich eins mit mir, hab weder an meine haare noch an anderwertige probleme gedacht.

wie das funktioniert erklär ich euch mit kurzen und prägnanten worten:

- 1.) schaltet für ca. 30 min. euer handy ab - z. b. flight-mode. also nichtmal auf "vibrieren".
- 2.) kein radio, TV, lärm im hintergrund - nehmt zur not ohropax
- 3.) hinsetzen oder hinlegen, ich selbst leg mich lieber hin. 10-15 sek. lang gedanken kreisen lassen und dann -->
- 4.) ein einziger satz: "woher kommt mein nächster gedanke?"
- 5.) ich schätze es werden 2-5 sek. vergehen bevor irgendwas in eurem gehirn in form eines gedanken entsteht. welcher ist komplett egal
- 6.) die zeitspanne zwischen dem fragesatz und dem ersten gedanken beobachten... DARUM geht es. es geht um dieses "nichts", das aber im grunde "etwas" ist (weil ja daraus die gedanken entstehen)
- 7.) BEOBACHTET - steuert nicht, manipuliert nicht, ärgert euch nicht wenn gedanken aufpoppen. nochmal: einfach nur BEOBACHTEN und LOSLASSEN!
idealerweise
- 8.) diesen zustand von "reinem bewußtsein" fühlen (!) und halten aber nicht indem man krampfhaft daran denkt, im gegenteil: indem man NICHT denkt!
- 9.) falls ihr euch in gedanken verliert: alle 30 sek. den fragesatz wiederholen und sich erneut dem farb-/form-/zeitlosem "etwas" hingeben - und genießen

wir haben das alle in uns, diesen inneren frieden und diese ausgeglichenheit. hier muss niemand was lernen - ich erinnere euch nur daran.

diesen zustand kann man langfristig in seinen gesamten tag einbauen, das habe ich jedoch noch nicht geschafft weil mein verstand wieder an oberhand gewonnen hat - sehr schade im übrigen. bei mir hat das ganze ein paar tage angedauert, so glücklich und zufrieden war ich noch NIE zuvor in meinem leben. es ist mir und meinem engsten umfeld aufgefallen, dass ich verändert weil total ruhig/zufrieden bin. ich weiß (!) dass es funktioniert.

was spricht gegen einen versuch? gar nichts.
wenns nicht funktioniert, funktioniert nicht - auch egal.

was ich noch dringend empfehle und was ich selbst seit zwei wochen praktiziere: sich beim abschalten unterstützen! natürlich kein muss aber ich bin der meinung, dass wir uns in

unserer gesellschaft den GANZEN TAG ÜBER mit mehr oder weniger wertlosen gedanken
zupflastern! news hier, facebook da, TV dort --> alles wertloser DRECK! also gebt eurem hirn mal
ne absolute entspannungspause und genießt die totale stille - versuchts mal für ein paar tage,
es wird euch NICHTS abgehen!

1.) TV konsum einschränken, man versäumt genau NICHTS (oder interessiert irgendwen eine
traurige hartz IV familie, die sich gegenseitig beschimpft etc.)?

2.) internet konsum: einschränken (ich gehe nach diesem posting ins bett und lese --> und zum
schluss --> schalte ich wieder ab und bin in meinem "undefinierbaren nichts zustand"

3.) früher aufstehen, früher ins bett --> tag aktiv nutzen

=====

freue mich über erfahrungsberichte (bitte keine statements von wegen "bla bla hör auf mit dem
schmarrn" ohne es zuvor versucht zu haben, auf solche meinungen kann ich verzichten. das
ganze kostet euch genau: 5-30 min. eures lebens und von meiner seite her ists ein gut gemeinter
ratschlag und selbst erfahrener geisteszustand, den ich gerne für den rest meiner tage halten
können würde... also tut mir den gefallen und postet erst NACH einem selbstversuch, danke.

LGC
