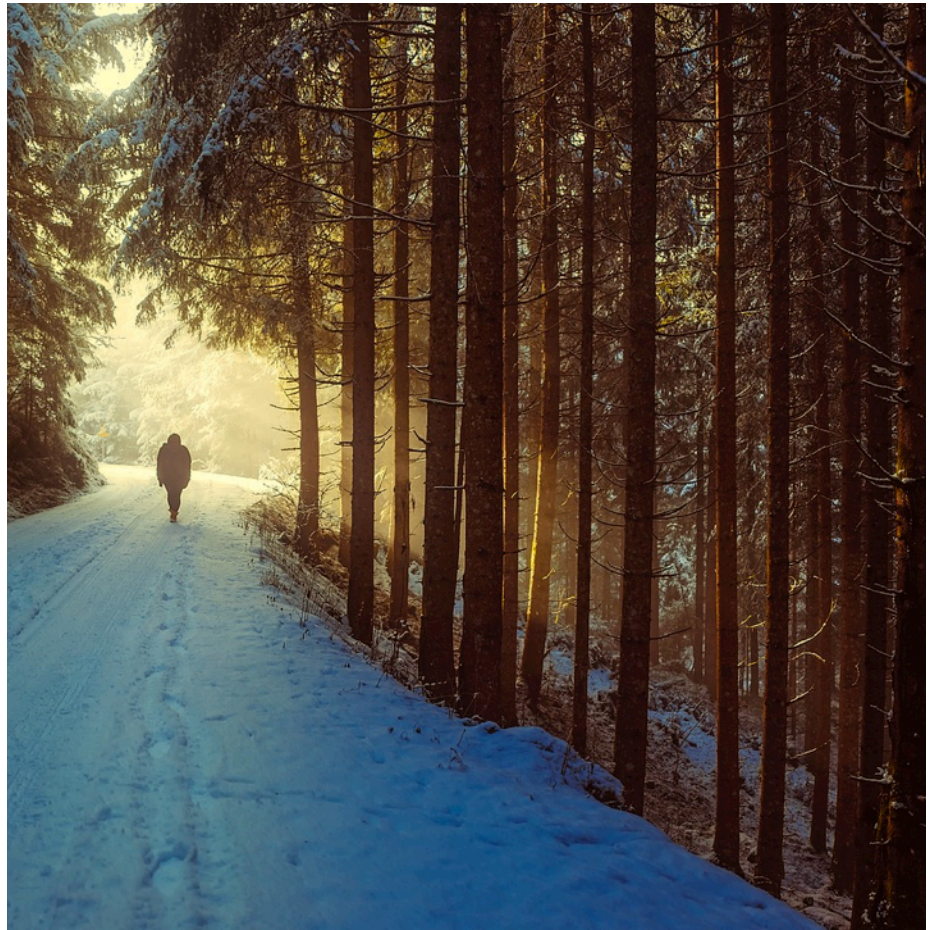


WORTE AUS DER STILLE



Wo das Glück und die Zufriedenheit zu finden sind.

Zurückgekehrt von einem The Work & Stille Retreat fühle ich mich mal wieder klar, aufgeräumt, leer, voller Frieden, still, ruhig, offen, frei und spüre, wie das Sein in mir Raum hat, weil für jetzt gerade kein "Ich" da ist, das widerspricht. Aus diesem wundervollen Seinszustand heraus wünsche ich euch für 2017 alles Glück dieser Welt und jenseits davon.

Es gibt nichts Schöneres als mit sich selbst im Frieden zu sein. Wir alle wissen das, und viele von uns kennen diesen besonderen Zustand der inneren Stille und der reinen

Freude am Augenblick, wie er sich nach einigen Tagen einstellt, die wir fern des Alltags verbracht haben. In einem Meditationsseminar, allein in den Bergen, ein paar Wochen in der Natur, ohne Handy und Computer, oder eben auch nach einem Retreat mit The Work. Ich selbst nutze den Jahreswechsel schon seit vielen Jahren für solche stillen Rückzüge.

Mal sind es Vipassana-Schweigetretrats, mal Urlaub in den Bergen, mal einfach Zeit mit mir alleine. Und immer wieder The Work of Byron Katie. Bei allen längeren Seminaren mit Katie oder einem Coach für The Work

begegnest du auch Katies Morgenspaziergang. Er ist eines der vielen Tore zu einem stillen Geist. Vielleicht kennst du ihn schon - lass dich erinnern. Vielleicht ist er dir neu - lass dich inspirieren. Ich wünsche dir viel innere Stille.

Sabine

Eine Publikation von
Sabine Bends,
Coach für The Work (vtw)
gepr. Astrologin DAV
www.astrologie-koeln.de

Die Weitergabe dieser pdf ist
ausdrücklich erlaubt.



Januar 2017

Sabines

Morgenspaziergang am Rhein

Treppe, Pflaster, Wand,
Strauch, Laterne, Straße,
Mülleimer, Bank, Wiese,
Rauhreif, Baum, Weg,
Kiesel, Baum, Wasser,
Lichter, Himmel, Stern,
Ast, Boot, Schwan, Ente,
Steg, Baum, Schuh, Frau,
Mütze, Mann, Jacke,
Arm, Leine, Hund,
Steine, Kiesel, Muschel,
Wasser, Bäume, Licht,
Haus, Fenster, Tür,
Törchen, Mauer,
Geländer, Gerüst, Hütte,
Kran, Gestell, Beton,
Anker, Schiff, Planke,
Vogel, Flugzeug, Wolke,
Glanz, Glitzer, Stern,
Leuchte, Ecke, Dach,
Ziegel, Kreuz, Kirche,
Uhr, Turm, Skulptur,
Felsen, Plastik, Papier,
Dreck, Bordstein,
Kanaldeckel, Lampe,
Lichter, Haus, Figur,
Pflanze, Blume, Topf...



Der Morgenspaziergang von Byron Katie

- Dies ist eine Übung in Stille.
- Gehe in Stille. Während du gehst, betrachte alles, was du siehst, so, als hätte es keinen Namen. Während du gehst, beginne das Ding zu benennen, auf dem deine Augen ruhen, so als wärst du Gott, der den Dingen zum allerersten Mal einen Namen gibt.
- Benutze nur Namen der „ersten Generation“.
Zum Beispiel: Himmel, Blume, Insekt, Baum, Beton, Schuh, Frau.
- Wenn du bemerkst, dass sich die Gedanken eine Generation weiter weg bewegen (z.B. „wunderbarer Morgen“ oder „was für ein schöner Baum!“): Bemerke das, halte behutsam inne, sei still.
- Kehre zurück zu einfachen, unkomplizierten Einwort-Namen der ersten Generation: Boden, Himmel, Frau, usw.

Der Morgenspaziergang ist Meditation. Es geht um das Wahrnehmen. Er ist eine Übung in Stille.

© Byron Katie, bei Katie u.a. zu finden auf: <http://beingwithbyronkatie.de/morgenspaziergang/>

Spaziergehen ist nicht gleich Spaziergehen

Du kannst spaziergehen und dich dabei mit jemandem unterhalten. Du kannst spaziergehen und dir dabei Gedanken über deine Arbeit machen, Pläne schmieden, in Erinnerungen schwelgen oder an deinen Schatz denken. Du kannst mit dem Hund gehen, darüber nachdenken, was du gleich kochst oder den Kinderwagen schieben und gleichzeitig auf deinem Handy telefonieren. Doch all das ist nicht das Gleiche wie Katies Morgenspaziergang. Da sprichst du nämlich nichts und denkst auch nichts außer „Baum, Straße, Schuh...“. Und wenn du dich in Gedanken verlierst, kehrst du wieder zu deiner Übung zurück. Du kannst den Morgenspaziergang übrigens auch mittags oder abends machen oder nachts. Wann immer du Zeit hast.

Probiere es ein paar Tage aus und lass dich darauf ein. Es wird dich verändern. Versprochen.

Einführung in The Work
in Stuttgart

am 18. und 19. März
Infos auf

<http://www.astrologie-koeln.de/innerer-frieden-mit-the-work>