

Zeitfenster 4

Zeit der guten Vorsätze

Die guten Vorsätze

Die guten Vorsätze für die heurige Fastenzeit sind nun schon zwei Wochen alt. Und was ist aus ihnen geworden? Auf was hast du dir vorgenommen in dieser Fastenzeit zu verzichten? Sind es die Zigaretten, der Kaffee oder die Schokolade? Und wie ist dein Gefühl, jetzt, nach zwei Wochen? Ist es ein täglicher Kampf mit dir selber, in dem deine Gedanken ständig um das Verzichteten kreisen, dein süchtiger Körper dich unter den Entzugserscheinungen leiden lässt? Oder hast du schon kapituliert, und aus dem guten Vorsatz ist wieder nichts geworden?

Durchhalten

Dass gute Vorsätze nur Vorsatz bleiben hat oft damit zu tun, dass du dir zu viel vornimmst, ein zu hohes Ziel steckst. Du siehst die endlosen, nicht enden wollenden 40 Tage der Qual und des Leidens vor dir, und das entmutigt. Besser ist es, kleine, überschaubare Schritte zu machen. Es macht ein viel besseres Gefühl im JETZT zu bleiben. „Sorget euch also nicht um den morgigen Tag, denn der morgige Tag wird für sich selber sorgen.“ Jetzt genieße ich es zu verzichten, jetzt esse ich keine Süßigkeiten, rauche keine Zigarette, jetzt trinke ich keinen Kaffee. Was der morgige Tag bringt, darauf lass dich morgen ein. Lenke deine ganze Aufmerksamkeit auf den Gewinn, und verweigere deinen Gedanken das Märtyrerspielen.

Aus Verzicht entsteht Freiheit

Im jeweiligen Augenblick neue Entscheidungen treffen zu können, nimmt sehr viel Druck aus deinem Leben. Die Sorge um die Zukunft löst sich auf und dies lässt Freiheit spüren. Jedes Mal, wenn du bewusst entscheidest, und deinen Vorsatz in die Tat umsetzt, kannst du dich neu freuen, es schon wieder geschafft zu haben. Lass deinen Atem bewusst und tief in deinen Körper strömen, spüre die Weite und die Ruhe, die aus dieser tiefen Freude kommen und genieße die Freiheit, die aus dem Verzicht entsteht. Es ist jene Freiheit, die dich unabhängig macht und deine innere Stärke wachsen lässt. Genieße das gute Gefühl, bewusst für dich entschieden zu haben. Damit lenkst du den Fokus vom negativen Aspekt des Verzichtens hin zur befreienden Erfahrung von Freiheit.

Schluss mit Ausreden!

Gib deiner Bequemlichkeit und der Gewohnheit keine Macht mehr über dich. Du darfst die Rolle des Opferseins hinter dir lassen und diese Fastenzeit zum Üben von bewussten Entscheidungen für deine Freiheit werden lassen. Es gibt keine Schuldigen mehr und keine Ausreden. Weil du die Verantwortung für dein Leben selber übernimmst. So - und nun ist Schluss mit den Ausreden in dieser Fastenzeit: genieße es, nicht so viel zu brauchen!