

jahnna Übung (7)

zum Willen

Wollen hat drei Seiten: Dein an dich selbst gerichtetes Wollen, dein Wollen, das du an andere richtest und die Willen, die sich an dich richten. Diese Übung betrachtet die zweite und dritte Seite.

Gehe bewusst durch deine Tage und sammle in der ersten Liste alles Wollen, das du an deine Mitmenschen richtest. Notiere weniger einzelne Gedanken, die in dir auftauchen, als mehr das in dir wiederkehrende Wollen im Denken und Körper, das du an andere richtest.

Gehe bewusst durch deine Tage und sammle in der zweiten Liste die Anforderungen, Ansprüche und Absichten, die andere an dich richten. Diese Personen können auch Gruppen von Menschen, Unternehmen oder Institutionen sein. Notiere nicht einzelne Willen <im Vorbeilaufen>, sondern diejenigen, die wiederholt oder dauerhaft auf dich einwirken.



eigener Wille

Person/Gruppe	Was will ich?

fremde Willen

Person/Gruppe	Was wird von mir gewollt?

PS: Diese Übung möchte dein Bewusstsein für deinen Willen und das Wollen als solches weiten. Nicht in der Übung enthalten ist der Umgang mit dem eigenen Willen und den fremden Absichten.

PS: Beginne alle Übungen des Lebens aus Freude heraus. :-)