

Dem Gedankenstrom Einhalt gebieten

Ständiges Denken ist üblich in unserer Zeit. Die meisten Menschen leiden unter einem unaufhörlichem Grübeln. Manchmal sind die Gedanken sogar destruktiv und wenden sich gegen den Denker so unter dem Motto „Wie konntest du nur ...“ oder „Warum habe ich nicht ...“ In jedem Fall schnüren diese ewigen Gedanken die Betroffenen von tieferen Empfindungen ab und trennen die Menschen von der Kraft der Wirklichkeit.

Auf den ersten Blick scheint es so, als wären die Gedanken eine Suche nach einer Lösung, in etwa „Wie schaffe ich es, dass ...?“ Doch das gilt nur, wenn es um ein konkretes überschaubares Problem geht. Zu meist sind die Gedanken ein Symptom für eine Verstimmung auf psychischer Ebene. Wer schon einmal restlos glücklich war, weiß, dass er in diesem Moment wenig bis nichts gedacht hat, sondern erfüllt war von dem Gefühl der Verbundenheit mit der gesamten Existenz. Es scheint so, als wären die Gedanken eine Suche nach einer Lösung für diese Verstimmung. Doch erleben die meisten, dass sie sich durch Grübeln keineswegs besser fühlen, im Gegenteil, immer mehr reißt sie das Gedankenkarussell aus ihrer eigenen Mitte und damit aus ihrer eigenen Kraft. Statt in der Wirklichkeit zu leben, sind die ewigen Denker gefangen in ihrem eigenen Kopf. Genau genommen ist das Denken sogar ein Widerstand gegen das Leben. Irgendwo ist ein neuer Aspekt aufgetaucht, der deinem bisherigen Weltbild widerspricht. Dann geht das Gegrübel los, weil unsere Gewohnheiten und Wünsche in Frage gestellt sind. Statt dass wir einfach unser Bild von uns selbst und der Welt verändern und erweitern, denken wir darüber nach, wie alles so bleiben kann, wie wir es lieb gewonnen haben. Damit beginnt das Leiden, leiden ist leicht, leichter als lösen. Nun gibt es keinen Knopf, um das Denken auszuschalten. Es wird einiges an Mühe und Arbeit kosten, um diese Angewohnheit zu überwinden, aber es winkt auch ein Gewinn, die Rückkehr in die Heiterkeit des einfachen Seins.

1. Meditation

Ein Weg, im Strudel der Gedanken wieder seine Mitte zu finden, ist die Meditation. Es ist, als wäre der Denker eine überlaufende Teetasse. Um Platz zu haben für Neues, muss sich erst das Bewusstsein leeren und Stille einkehren.

Ob Meditation – in die Mitte gehen – im Gehen, Sitzen oder liegen ausgeführt wird, ist egal. Wichtig ist, dass das Bewusstsein nicht mit etwas Drittem beschäftigt ist. Es beginnt damit, dass man die Gedanken beobachtet und ihnen nicht anhaftet. Wenn man versucht, sich gegen die Gedanken zu wehren, gewinnen sie eher an Macht. Deshalb nimmt man sie einfach wahr und lässt sie ziehen wie Wolken am Himmel. Nach einiger Zeit des Übens taucht immer mehr Blau zwischen den Gedankenwolken auf. Blau ist die Farbe der Freiheit.

Jeder, der unter einem unablässigen Gedankenstrom leidet, kann sich fragen, ob er seine Gedanken ist oder ob er der ist, der diese Gedanken hat. Auf diesem Weg löst man die Identifikation mit den Gedanken und stärkt das eigene Bewusstsein hinter den Gedanken.

Eine weitere Methode, die eigenen Gedanken zu meistern, ist die Frage „Was wird mein nächster Gedanke sein?“ Mit dieser Frage werde ich zum bewussten Beobachter meines Lebens. Tauchen Gedanken auf, verfährt man wie oben beschrieben: Man beobachtet staunend, was man alles so denkt. Ist der Gedanke vorüber, fragt man sich erneut, was der nächste Gedanke sein wird.

Hier noch ein Warnhinweis: Rezepte zu schreiben und zu lesen, ist etwas anderes als wirklich zu kochen. Wenn du anfängst, deinen Gedankenstrom anzugreifen, wird es wahrscheinlich so sein, dass du neben schönen Erfolgen auch herbe Rückschläge einstecken musst. Du wirst diese köstliche Leere bald entdecken und genauso schnell wieder rausfallen und sie zunächst nicht wiederfinden. Mach weiter! Wenn du dich weigerst aufzugeben, wirst du Kraft gewinnen; also lächeln und weiter üben.

Also:

Resting in Emptiness