

Unser Denken erschafft unsere Welt

Dein Denken lässt deine individuelle Welt entstehen, in der du vermeintlich lebst. Hörst du auf mit dem Denken, wie zum Beispiel im Tiefschlaf oder in der Meditation, so gibt es für dich keine Welt und keine Sorgen oder Probleme mehr.

Manches Mal erinnern wir uns nach dem Aufwachen an den seligen Zustand des Nicht-Denkens, welchen wir im Schlaf erfahren haben und möchten am liebsten noch einige Zeit weiter im Bett bleiben, um noch länger in diesem wohltuenden Zustand zu verweilen.

Auch diese Erfahrung zeigt, dass Nicht-Denken Befreiung vom Leid bedeutet.

Ähnliche Erlebnisse können wir jederzeit haben, wenn wir nach eifriger Arbeit und fleißigem Denken uns entspannt zurücklehnen und zumindest für kurze Zeit von allen Gedanken loslassen.

Folgt daraus, dass es uns umso besser geht, je weniger wir denken? Ja tatsächlich!

Nun höre ich schon den Einwand: „Aber ich muss doch mich mit meiner Umwelt auseinander setzen, um meine täglichen Aufgaben zu erfüllen. Dazu ist Denken erforderlich und damit sind wieder meine Probleme da!“

Zum Beobachter unserer Gedanken werden

Das Universum hat dem Menschen die Denkfähigkeit mit all ihren sich daraus ergebenden Freuden und Leiden geschenkt. Wenn wir unsere Gedanken sorgfältig betrachten, werfen sich die Fragen auf: „Ist diese Denkfähigkeit ein Danaer-Geschenk?“ „Werden wir nicht unnötig durch unsere Gedanken belastet?“

Betrachten wir die Pflanzen und Tiere, so zeigt sich, wie gut diese ohne Denken mit ihrem Dasein zurechtkommen. Sie leben total im Hier und Jetzt

und machen sich keine Sorgen um ihre Zukunft und sind nicht belastet von ihrer Vergangenheit.

Hingegen wird der Mensch, ohne entsprechende Achtsamkeit, den ganzen Tag über von seinen Gedanken und den mit ihnen verbundenen Gefühlen beherrscht. Man kann ihn somit als Sklaven seiner Gedanken bezeichnen.

Allerdings, je öfter es uns gelingt unsere Gedanken zu reflektieren, desto eher können wir diese steuern und uns schließlich von ihnen befreien. Nur die fortlaufende Beobachtung unserer Gedanken führt uns zum erlösenden Nicht-Denken.

Du hast die Wahl

Wir dürfen unterscheiden zwischen den von unserem Ego durch sein Denken hervorgerufenen Emotionen, Wünschen und Ängsten einerseits und einem egofreien und daher angstfreien „Geschehen-Lassen“ und „Annehmen, was ist“ andererseits.

Durch konsequent wiederholtes „Nicht-Denken“ – man nennt dieses frei sein von Gedanken auch Meditation – verändert sich die Qualität unserer Gedanken und Vorstellungen. Wir werden innerlich ruhiger und reagieren immer weniger auf Ereignisse, die uns bislang stören, ärgern oder sonst beunruhigen konnten. So werden wir dadurch fähiger der Stimme unserer Intuition zu vertrauen, statt immer wieder unsere Gedanken um unsere Aufgaben und Sorgen kreisen zu lassen.

Für die Erledigung der meisten unserer täglichen Aufgaben benötigen wir ebenso wenig unser Denken, wie wir beispielsweise beim Gehen nicht daran denken müssen, wie wir einen Fuß vor den anderen setzen. Deshalb können wir auch sagen: „ES geht“ und nicht nur das. Dieses „ES“ lässt unser Herz schlagen“; „ES“ atmet, „ES“ denkt und so fort.

Lass „ES“ geschehen und alles Notwendige wird sich wundersam, wie von selbst ereignen!

Unser Ego entsteht und besteht aus Gedanken-Mustern die wir teilweise mit unserer Geburt in die gegenwärtige Inkarnation mitbringen, die uns anerkennen wurden oder die wir uns selbst angewöhnt haben. Solange wir sie nicht erkennen, produzieren diese fortlaufend unsere Ego-Geschichten, unsere Ängste und Sorgen!

Befreie dich von deinen Gedanken!

Mache dir wiederholt bewusst: „Ich bin nicht die Gedanken die kommen und gehen!“ Lass dich nicht von Gedanken beherrschen! Identifiziere dich nicht mit ihnen!

Unser pausenloses Denken verhindert, dass wir unser wahres, glückseliges Sein verwirklichen.

In diesem Sinne erklärte auch Ramana Maharshi:

„Nur die Gedanken hindern Sie daran, frei zu sein. Sie haben die Wahl entweder Denken und damit unfrei zu sein oder aufhören mit Denken und so die Freiheit zu erlangen.“

Und bei einer anderen Gelegenheit spricht er:

„Alle Gedanken stammen vom unwirklichen „Ich“. Verweilen Sie ohne Denken! Solange es Gedanken gibt, solange gibt es Furcht.“

Meditation

Es gibt viele Arten der Meditation, mit Namen wie zum Beispiel Zazen, Vipassana, Yoga- oder dynamische Meditation. Ich meditiere seit rund sechzig Jahren regelmäßig, praktisch jeden Tag. Für mich ist Meditation nichts Besonderes und bedarf keiner speziellen Methode. Sie besteht einfach darin nichts zu denken. Das kann mehrmals am Tag geschehen. Es bedeutet wohltuende Stille und führt uns zu unserem wahren, glückseligen Sein.

Viele Menschen, die sich am spirituellen Pfad befinden, die versuchen zu meditieren, beklagen sich wie schwer ihnen dieses Nicht-Denken fällt. Dabei ist ihnen nicht bewusst, dass ihre Verstrickung in die äußere Welt sie daran hindert in die befreiende Stille heimzukehren.

Ängste und Probleme wälzen, befeuert unser Denken. Vertrauen in das Schicksal und das allumfassende Sein führt uns zu Gelassenheit, Freude und innerem Frieden.

Allerdings bedarf es einer konsequenten, immer wiederholten Bemühung, um sich vom zwanghaften Ego-Denken mit seinen negativen Be- und Ver - Urteilen zu befreien. Dabei genügt es einfach immer wieder unser Denken zu beobachten.

Die Stille, die du bist

Die Stille, über die wir hier sprechen, bedeutet nicht nur die Abwesenheit von (Gedanken-) Lärm, sondern beinhaltet eine tief beglückende und befriedigende Hinwendung zu unserem unvergänglichen Wesenskern. Mit dieser Hinwendung erfüllt sich unsere Erdenmission.

Erinnere dich immer wieder an diese Worte:

„Suchet zuerst das Reich Gottes und alles andere wird dir hinzugegeben!“ (Matth. 6,31)

Denke nicht an das was war! Mach dir keine Gedanken über deine Zukunft! Bleib in der Gegenwart, verbinde dich so mit dem allumfassenden Sein und alles Nötige wird dir hinzugegeben!

Es ist unser Denken mit seinem mangelnden Vertrauen in dieses Sein, welches unser Ego mit seinen Leiden und Ängsten hervorruft. Dieses Ego beruht auf unserer Identifikation mit unserem Körper, unseren Gedanken und emotionalen Gefühlen.

Eigentlich existiert es gar nicht. Es besteht nur aus Gedanken und Erinnerungen. Deshalb mach dir immer wieder bewusst: „All das bin nicht Ich!“

Wer bin ich dann? Ein Wesen jenseits von Gut und Böse, jenseits von Werden und Vergehen, jenseits unseres Verstandes. Nur die Stille in dir offenbart dir dieses Sein.

Das Himmelreich ist in dir

Unser Ego sucht vergeblich in der äußeren Welt, die es selbst durch sein Denken erschaffen hat, sein Glück zu finden. Dabei übersieht es, dass

innerer Frieden, Liebe und Glückseligkeit immer in unserem Herzen vorhanden sind. Wir „sind“ diese Glückseligkeit! Wir brauchen sie nicht herzustellen.

In der Gedanken-Stille offenbart sich diese Wirklichkeit!

„Denn sehet das Himmelreich ist in Euch!“ (Lukas 17,21)

In diesem Sinne viel Freude

wünscht euch

Euer Bernd

Alle bisherigen Essay-Briefe findest du auf unserer Homepage: www.berndhelgefritsch.com

Ich freue mich über jede Zuschrift, über Feedback, Fragen, Kritik und Anregungen. Werde gerne persönlich darauf antworten. Bitte an: office@berndhelgefritsch.com

Wenn dir meine Essay-Briefe gefallen, so bin ich dankbar, wenn du sie an deine Freunde weiterempfehlst! Das kostenlose Abo kann über die Office-Mailadresse oder über <http://www.berndhelgefritsch.com/rundbrief.html> bestellt werden.