

Umgang mit dem Gedankenkarussell :

Wie gehen wir jetzt in der Meditation mit Gedanken um? Entscheidend ist nicht, dass wir keine Gedanken mehr haben, sondern wie wir mit den Gedanken umgehen. Wir versuchen nicht, die Gedanken zu unterdrücken, wie manche irrtümlich glauben. Das erzeugt nur Gegendruck und Gedanken, die wir verscheuchen wollen, sind sehr anhänglich. In der Meditation beobachten wir den ganzen Gedankenprozess, um ihn kennenzulernen und um nicht mehr automatisch davon gesteuert zu sein.

1) Gedanken vorbeiziehen lassen und unsere Aufmerksamkeit wieder im Atem verankern. Wir nehmen sie wahr, lassen sie sein, und gehen geduldig wieder und wieder zum Atem zurück. Wir versuchen unsere Erfahrung so wie sie ist zu akzeptieren. Dadurch und nicht dadurch, dass die Gedanken aufhören, finden wir mit der Zeit zu mehr Gelassenheit und innerem Gleichgewicht.

2) Bei „hartnäckigen“ Gedanken, die sich immer wieder in Vordergrund drängen, können wir auf den Gedankenprozess selbst achten. Wir können die Gedanken benennen wie: „Planen“, „Erinnern“, „Urteilen“, „Kommentieren“, „Tagträumen“ dabei den einzelnen Gedanken nicht nachzugehen oder uns in ihrem Inhalt verlieren. Gedanken als Gedanken wahrnehmen, registrieren, und wieder ziehen lassen.

3) Manchmal kommen dieselben Gedanken ständig wieder und beschäftigen uns. Oft steckt dahinter ein Gefühl ... vielleicht Angst, Ärger, Schuldgefühl, etc. Hier ist es hilfreich das Gefühl ebenfalls wahrzunehmen, im Körper zu orten; wiederum ohne darin zu versinken, ohne uns damit zu identifizieren ... so gut es geht.

4) Eine weitere Möglichkeit bei „Gedankenfluten“: Aufmerksamkeit z.B. auf Geräusche lenken oder aufstehen und einen Moment Gehmeditation oder ein paar Yogaübungen machen und dann wieder sitzen. (mit Vorsicht zu geniessen – ab und zu).

5) Gedanken haben auch einen grossen Einfluss auf unser Stresserleben. Vielleicht ist Euch schon aufgefallen, dass sehr häufig, wenn wir uns stark unter Druck fühlen, die Gedanken, die wir dabei haben, eine grosse Rolle spielen. Das können Gedanken sein wie „ich muss es perfekt machen “ oder „ das schaffe ich nie“ oder allein die Tatsache, dass wir ständig daran denken, was noch alles erledigt werden muss, schafft starken Druck. Im Alltag können wir ebenfalls üben, die Aufmerksamkeit auf unseren Gedankenprozess zu richten und zu prüfen ob unsere Gedanken „richtig“ sind und ob sie hilfreich sind. Viele der Gedanken, die bewirken, dass wir uns schlecht fühlen, sind weder richtig noch hilfreich.

Wenn wir versuchen, im Augenblick zu leben, merken wir erst, wie schwierig das ist. Wir leben in einer Welt von Vorstellungen, Konzepten und Gedanken, die häufig nichts mit der Gegenwart zu tun haben. Wir kreieren immer wieder eine eigene Realität im Geist und wir stecken oft so tief in unseren Gedanken, dass wir unseren Gedanken glauben. Wenn wir achtsam sind, können wir erkennen: Was wir denken, sind nur Gedanken; es ist nicht die Wirklichkeit. Wenn wir die Gedanken als Realität nehmen, dann beeinflussen sie unser Handeln, ohne dass wir es merken. Gedanken als Gedanken wahrzunehmen, befreit und schafft Raum für Veränderung.

Zusammengestellt von Silvia Wiesmann – März 2016

Ein Vereinfachter Raum

Sitzen ist dem Wesen nach ein Raum, in dem alles schlicht ist. Unser tägliches Leben ist ununterbrochene Bewegung: Eine Menge Dinge passieren, viele Leute sprechen, Ereignisse finden statt. Und da mittendrin zu sein, macht es sehr schwer, zu spüren, dass wir in unserem Leben sind. Wenn wir die Situation einfacher, schlichter machen, wenn wir die äusseren Dinge entfernen, wenn wir uns vom Telefon, vom Fernseher, den Besuchern, dem Hund der Gassi geführt werden muss wegnehmen, bekommen wir eine Chance ----- was absolut das Wertvollste ist, was es gibt ---- uns selbst zu begegnen. Bei der Meditation geht es nicht um besondere Zustände, sondern um den Meditierenden. Es handelt sich nicht um eine Aktivität, oder darum , irgend etwas zu fixieren. Es geht um uns selbst. Wenn wir die Situation nicht vereinfachen, ist die Chance, einen guten Teil von uns selbst zu sehen zu bekommen, sehr klein. Weil wir dazu neigen, nicht auf uns selbst zu schauen, sondern auf alles andere. Wenn etwas schief läuft, worauf schauen wir ? Wir schauen dauernd nach aussen, nicht auf uns selbst.

Charlotte Joko Beck