

Gedanken darüber, was es bedeutet, ohne Gedanken zu leben.

Von Erika Schmitz

Aufhören zu Denken, das Denken anzuhalten, Hingabe zu üben, den Moment so sein lassen, wie er ist, oft habe ich gelesen, dass das der Schlüssel zur eigenen Freiheit ist.

Ich habe für mich erkannt, dass das Leben voller Herausforderungen ist, und die Frage, die ich mir immer wieder stellte war, wie gehe ich damit um? Egal, in welcher Situation ich war, das Denken nahm seinen Platz in mir, und eine Dynamik, fast eine Flut an Gedanken überfiel mich sozusagen. In diesen Momenten der Herausforderung war es anfänglich besonders schwer die Gedanken anzuhalten, mich nicht von ihnen überwältigen zu lassen. Je mehr ich um Lösungen rang meinen Herausforderungen zu begegnen, desto mehr verlor ich mich in dieser Gedankenwelt. Oft glaubte ich für andere mitdenken zu müssen, besonders für andere Familienmitglieder, es besser zu wissen, was gut für sie ist, ertappte mich, wie ich mich um alles sorgte, Zweifel und Ängste aufkamen, und gerade in diesen Momenten verlor ich mich völlig in meiner Gedankenwelt. Schon, wenn ich spazieren ging, stellten sich die ersten Gedanken ein anstatt, dass was links und rechts war, zu sehen. Erst als ich einen Weg gefunden hatte, das Denken zu reduzieren, fing ich an die Schönheit rings um mich herum wahrzunehmen.

Ab einem bestimmten Moment wollte ich die quälenden Gedanken loswerden, mich davon befreien. Situationen zu durchdenken, die nicht einmal eingetreten waren, raubten mir unglaublich viel Energie. Meistens war ich gedanklich in der Zukunft oder in der Vergangenheit, statt im gegenwärtigen Moment. Am Anfang fiel es mir unglaublich schwer, im Moment zu sein. Die selben und immer wiederkehrenden Gedanken hatten mich absolut im Griff. Als erstes habe ich aufgehört mir sämtliche Nachrichten anzusehen. Sämtliche Ausführungen, wie unsere Medien und Fernsehlandschaften die aktuellen Geschehnisse darstellen. Ich bin informiert, giere aber nicht mehr nach Informationen, was schon ein erster Schritt in Richtung Segen für mich war. Ich gewöhnte mir ab immer alles wissen zu müssen, was, wie, wo passiert und ständig darüber zu reden und sich mit anderen darüber zu ereifern.

Ich fing an aufkommende Gedanken zu beobachten, dies war mir möglich, da ich anfang mich auf das zu konzentrieren, was ich tat. Anfangs war das sehr schwer. Ich konzentrierte mich unglaublich und fing an bewusster zu atmen auch, bei aufkommenden, sich ständig wiederholenden Gedanken, fing ich an innerlich laut Stop zu sagen. Ich fühlte für einen Moment Stille. Ich wünsche jedem diese Erfahrung machen zu dürfen, innerlich still sein und zur Ruhe kommen zu dürfen. Anfänglich

waren es nur flüchtige Momente. In meinen Gebeten bat ich das Leben selbst mir zu helfen und dankte, dass ich konzentrierter und stärker und achtsamer wurde.

Wenn ich mich beschreiben müsste, würde ich sagen, dass ich oft unzufrieden war, obwohl ich materiell alles hatte. Ich machte mir Sorgen oder malte mir gedanklich immer alles aus, was auf mich zukommen würde und wollte immer die Kontrolle zu behalten.

Diese Gedanken zu betrachten, was ich lernte, war ein Weg, der sehr mühsam und nur mit viel Anstrengung zu bewältigen war.

Ich habe das aufgeschrieben um jeden Mut zu machen, einen Weg zu finden, damit das Leben leichter, viel freier und fröhlicher gefühlt und gelebt wird. Wenn die Gedanken reduziert werden, tritt immer mehr Freude im Leben ein. Auch Mitmenschen reagieren jetzt ganz anders auf mich. Es ist anstrengend die inneren Prozesse zu beobachten, aber alleine fühlte ich mich nie, ich fühlte immer, dass ich unterstützt wurde, weil ich darum gebeten hatte und dafür bin ich sehr dankbar.

Ich wünsche jedem, der das liest, dass er seinen Weg findet und die Erfahrung der inneren Stille, die so bereichernd ist, machen darf.

Alles Liebe.