

Vor dem Einschlafen den Kopf befreien

Bei Gedankenstress: Vor dem Einschlafen das Uhrwerk des Denkens zurückdrehen

Den Tag, die Woche, das Jahr, das Leben geistig zurückgehen

„Gehe zurück und erinnere dich dabei ständig daran, dich nicht mehr in die Geschehnisse hineinziehen zu lassen. Zum Beispiel hat dich am Nachmittag jemand beleidigt. Sieh dich jetzt rückwirkend da stehen, sehe deine eigene Form, während dich jemand beleidigt – aber dieses Mal bist du nur ein unbeteiligter Zuschauer.

Lass dich nicht noch einmal in die Situation verwickeln, werde nicht wieder wütend. Wenn du wieder wütend wirst, dann hast du vergessen, dass du jetzt im Bett liegst. Dann hast du die eigentliche Meditation verpasst.

Der andere beleidigt nicht dich, er beleidigt die Gestalt, die am Nachmittag da war. Diese Gestalt gibt es jetzt nicht mehr. Sehe die ganze Situation als würdest du einem Film über einen anderen Menschen zusehen.

Das Uhrwerk des Denkens zurückdrehen

Diese Meditation entspannt das Denken. Wenn du zurückgehst, dreht sich das aufgezogene Uhrwerk des Denkens zurück und löst die Anspannung im Kopf. Wenn du diese Technik täglich machst, dann wirst du eines Tages schon während einer schwierigen Situation ungerührt bleiben können.

Noch während du in einer angespannten Situation bist, kannst du den Ereignissen wie ein Zuschauer zusehen.

Wenn du vor dem Schlafengehen zurückschauen kannst und unbeteiligt zusehen kannst, wie dich jemand beleidigt ohne darüber wütend zu werden, warum sollte das nicht auch jetzt, in diesem Moment, möglich sein?

Betrachte deine eigene Form aus der Entfernung. Sei dir selbst gegenüber in der Vergangenheit gleichgültig und dadurch wirst du dich verwandeln.

Was ist nun wirklich?

Die Gedanken? Die Gefühle? Der Beobachtende?

Wenn du so unbeteiligt zurückgehst, kannst du erkennen, dass dein Körper und dein Denken nicht deine eigentliche Wirklichkeit ist.

Die Dinge tauchen auf und ziehen an dir vorbei, ohne dich im Geringsten zu berühren. Alles zieht vorbei, dein ganzes Leben zieht an dir vorbei – Gutes und Schmerzliches, Erfolg und Niederlage, Lob und Tadel – alles zieht vorbei.

Du bleibst unberührt und dann nimmst du wahr, wer du wirklich bist.“