



Das Gedankenkarussell

So, jetzt habe ich den Text noch einmal komplett überarbeitet. Ich freue mich auf Euer Feedback (Egal wie es aussieht ;))!

Die Früchte der Meditation (Vielleicht besser als "Gedankenkarussell")

Jedes Mal, wenn meine Frau vor mir stand und mir erzürnt in die Augen blickte, ahnte ich, dass wieder etwas Wichtiges an mir vorbeigezogen war. Die Versuche, mich aus diesen misslichen Lagen zu befreien, scheiterten spätestens, wenn jemand vergeblich auf mich gewartet hatte oder ich mit leeren Händen vor meiner hungrigen Familie erschien. Ich habe zwar ein durchaus tolerantes Umfeld, doch waren derartige Situationen keine Seltenheit und es war kein Wunder, dass dies zu massiven Problemen führen musste. Abgesehen davon, dass meiner Frau die leere Hülle meines Körpers nicht genügte, litten natürlich auch andere Beziehungen unter meiner Teilnahmslosigkeit.

Mir selbst ging es aber zweifellos am schlechtesten in diesem schwindelerregenden Gedankenkarussell, das meine Aufmerksamkeit verschlang. Hatte es sich einmal zu drehen begonnen, hörte es nicht mehr auf. Eine kleine Emotion trieb mich Jahre in die Vergangenheit und ein Stechen im Kopf bis zur Eigendiagnose eines Hirntumors. Die Abwärtsstrudel negativer Gedanken haben mich permanent erfasst und hemmungslos in die Tiefe gerissen. Ein Zustand, der fast ewig anhalten konnte und sich bis zu einer Art körperlichen Lähmung verwandelte. Ich hatte für physische Aktivitäten so gut wie keine Energie mehr übrig.

Das Schlimmste an dem Ganzen war eigentlich, dass dieses tagelange Leiden sich meistens nicht im Ansatz begründen ließ. Ich bewegte mich also in quälenden Scheinrealitäten, die mit der Wirklichkeit nicht viel zu tun hatten.

Als Kind hatte ich Angst vor der Hölle. Ich dachte dieser schreckliche Ort würde tief unter der Erde existieren und böse Menschen müssten in den Flammen und der sengenden Hitze auf ewig leiden. Jetzt machte mir meine Erfahrung deutlich, dass es keinen Ort gab, der mir je näher war - Er wurde von meinen eigenen Schultern getragen und ich befand mich bereits mitten drin.

Ich suchte in allen Richtungen nach einem Ausweg aus diesem Alptraum, doch ich konnte ihn nicht finden. Ich hatte mich in meinem eigenen Labyrinth der Gedanken verlaufen.

Es war ein purer Zufall, dass ich jemanden kennenlernen durfte, der mir den Weg aus der Misere zeigen konnte. Hätte man mir vor dieser Begegnung gesagt, dass mein Ausweg der Atem ist, hätte ich sicherlich nicht mehr als ein missbilligendes Lächeln dafür übrig gehabt. Doch ich wurde schrittweise in das Geheimnis der Meditation eingeführt und habe das erste Mal erlebt, dass man zum Glücklichen sein NICHTS braucht.

Ich atme ein und bin mir bewusst, dass ich einatme - Ich atme aus und bin mir bewusst, dass ich ausatme.

Diese kleine Übung war der Startschuss zu einer spirituellen Reise und ein entscheidender Wendepunkt in meinem Leben. Die Meditation gab mir das erste mal die Möglichkeit, mich aus dem Gedankenkarussell zu befreien. Es war eine Erlösung!

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich eigentlich keine Berührung mit Meditation und kannte nicht viel, außer schlecht produzierten Esoterik-CDs mit überschwänglichen Fantasie-Reisen. Durch meine frisch gewonnenen Erkenntnisse wurde mir allerdings bewusst, dass hier weitaus mehr hinter steckt, als eine nette



Das Gedankenkarussell

Entspannungstechnik für gestresste Menschen.

Die Meditation wurde ein fester Bestandteil meines Tages und ich habe mich viel mit diesem Thema beschäftigt. Ich habe mich mit Priestern, Mönchen und spirituellen Lehrern getroffen und habe unzählige Bücher gelesen. Meine Reise ging vom Buddhismus über das Christentum bis hin zum Hinduismus und ich praktizierte die verschiedensten Methoden.

Die ersten Früchte der Meditation ließen nicht lang auf sich warten und sie waren nicht nur für mich ein wahrer Genuss. Meine Familie hatte wieder mehr als einen unbewohnten Körper und ich habe die Lebensfreude neu entdeckt.

Aber auch hier lauerte eine Gefahr: Die spirituelle Welt ist groß und auch hier konnte ich mich schnell verirren. Mein angesammeltes Wissen wurde mir zum Verhängnis, da ich durch verschiedene Lehren und Glaubensvorstellungen verunsichert wurde. Doch ich hatte das Glück mich mit erfahrenen Leuten auszutauschen und so konnte ich den Konflikt relativ schnell beseitigen. Die Erfahrung war im Nachhinein sehr wichtig für mich, denn ich lernte, dass Nicht-Wissen mehr sein kann als Wissen. Nur durch das Nicht-Wissen komme ich zu meinem wahren Selbst und kann das Ego transzendieren. Ich konzentrierte mich also auf die Meditation und befreite mich von festgefahrenen Glaubensvorstellungen.

Mein Weg ist noch lang und die geistige Abwesenheit schleicht sich auch heute noch ein, aber eines kann ich gewiss sagen: Die Meditation hat mein Leben verändert und ich bin gespannt, wo mich die Reise noch hinführt.

Lesen Sie [hier](#) die komplette Diskussion zu diesem Text ([PDF](#)).