

Denkjen IST...

YzX

11:22 uHr.

Denken ist

Sehr geehrter Kollege

Leiden ¬

¬ ¬ ¬

¬

Mein Lieber Freund,

ich selbst habe dieses tiefe Tal der dunkelsten Stunde durchkrochen. Nicht nur Tage oder Wochen - sondern Jahrelang. Sei gewiss, ich kenne und verstehe deine Qual.

ich weiss nicht, welche Fragen ich stellen soll.

Es gibt zur Zeit Momente, wo ich gar nichts mehr weiss.

Aber auch gleichzeitig keine Fragen mehr aufkommen. Nur ein leeres Loch.

Da kommt eine Stunde, wo ich total in der Welt verloren bin - und ich kann bis unter die Haut spüren, wie ich alles verliere.

Alles hat keine Bedeutung mehr. Sehe nur noch ein tiefes Graben vor mir - und keine Zukunft.

Auch die Vergangenheit ist nicht mehr - nur ein schwarzes Loch.

Arbeiten gehen - es macht kein Sinn und kein Spass, keine Ziele mehr,

Ehe, Familie, Gurus, Erleuchtung - nur leere Wörter ohne Bedeutung.

Einzig noch die Meditation bringt mich einigermaßen wieder auf die Erde und zur mir zurück. Aber da ist wieder dieses ICH.

Es fühlt sich wie ein Coctail aus Melancholie und Hochstimmung - in eine ständige Spirale von auf und ab gefangen.

Wann ist das vorbei? Kommt da noch was oder ist das schon alles gewesen? Dunkle Nacht?

Fühle mich ziemlich verloren und bin doch ziemlich stark fokussiert. Paradoxon...

Kannst Du hier noch einen Sinn erkennen?

Manchmal hilft einfach gar nichts mehr. Manchmal kann man sich nur noch zu einem kleinen Ball zusammenrollen und warten und hoffen, dass der Schmerz vorbeigeht.

Manchmal hilft das Meditieren. Manchmal hilft die Hoffnung und Aussicht auf Befreiung und Erleuchtung. Manchmal nicht.

Manchmal ist es geradewegs so, als würden alle Buddhas auf uns herabschauen und lachen. Ob unserer Unfähigkeit und Unwürdigkeit.

Doch ich sage dir, halte durch.

Wozu?! Einfach so. Ja ich weiß, du siehst kein Licht, kein Ziel, keinen Sinn mehr in dem Ganzen. Wozu also weitermachen?!

Trotzdem! Halte durch. Ich weiß, dass du weißt, dass Morgen oder Übermorgen die Welt doch wieder anders aussieht. Auch wenn du es nicht gerne hörst – du weißt, ich habe recht – auch wenn du das nicht hören magst. Es wäre einfacher, wenn es alles einfach nur sinnlos wäre. Ist es aber nicht.

Ich war in deiner Situation. Es ging mir so wie es dir heute geht und ich kann dir nur sagen, was ich für mich entdeckt und

verstanden habe. Dein Leiden liegt im Denken. Ja – ich weiß, für dich sind es Empfindungen und Gefühle – und trotzdem – ich behaupte, es sind deine Gedanken.

Das ist keine Wertung. Weder gut noch schlecht. Das ist auch keine Aussage drüber, ob irgend etwas gut oder schlecht, richtig oder falsch ist. Ich sage bloß – dein Leiden ist vermeidbar. So hat es der Buddha gelehrt...

Vergiss mal die Erleuchtung. Vergiss alle Spiritualität. Lass uns mal ganz hier bei deinen Gefühlen, bei deinem unmittelbaren Erleben bleiben. Was fühlst du? Leere? Schwärze? Tot? Bodenlose, schreiende Sinnlosigkeit?

Dann bleib dabei. Fühle und fühle und fühle und bleib dabei. Aber denke nicht. Beurteile nicht. Vergleiche nicht. Ich sage **dieh**, ist das Denken was des Leiden schafft. Schmerz, ja Schmerz gehört zum Leben. Aber Leiden nicht. Und du erlebst Leiden. Leiden ist vermeidbar. Und ich weiß du kannst das. Du hast die Kraft, denn du hast lange genug meditiert.

HÖR AUF ZU DENKEN. Lass es! Fühle einfach. SEI. Aber beurteile nicht. Erzähle dir selbst nicht wie du leidest. Erzähle dir selbst nicht, dass es anders sein sollte. Weile in dem Schmerz und umarme diesen Schmerz. LIEBE diesen Schmerz und in deinem Annehmen und Lieben wird sich dein Leiden auflösen.

Kämpfe nicht gegen den Schmerz, denn das ist Widerstand. Und es ist dein Widerstand gegen das SOSEIN der Realität mit welchem du selbst das Leiden erschaffst. Buddha hat seine Philosophie auf diesem einen Satz begründet.

Widerstand gegen die Realität ist Leiden. Also lass es!

Und das sage ich euch allen. Die Welt ist wie sie ist. Und jeden Tag ist sie anders. Und jeden Tag entwickeln wir uns. Und wir leben um zu leben und unserer Erfahrungen zu machen. Erleuchtung ist nur ein Meilenstein auf der Reise. Wichtig, ja, aber nicht so wichtig. Nicht wichtiger als zu leben...

Der Mensch hat die Fähigkeit des Denkens erlangt. Und das Denken versklavt uns. Lass das nicht zu. Erkenne die Limitation des Denkens und bleib beim Fühlen und Erleben. Bleib hier – und jetzt. Sei. SEI. Atme ein und aus. Fühle deinen Körper. Fühle den Schmerz. Sei damit. Minuten, Stunden.

Es gibt nichts zu tun. All dein Leiden kommt nur aus dem Widerstand gegen das So-sein. Hör einfach auf damit. Hör auf zu denken und zu wollen. Lass das Leben aus der erstickenden Umarmung deines Denkens los.

Du. DU bist schon immer frei. Erkenne, dass das Denken nur eine Funktion ist. Lass nicht zu dass dieses Instrument dich bestimmt. Glaube diesen Gedanken nicht. DU bist die Quelle. DU bist der Erkennende dieser Gedanken. Die Gedanken kommen und vergehen. Sie verändern sich immerzu. DU aber bist darin unbewegt. Erkenne das und lass die Gedanken los und erkenne – DU bist schon immer frei!

Ich bin sicher. SICHER. Dass du genau verstehst, dass ich recht habe. Lass los und sei FREI!

Alles Liebe -

©