

Geschriebenes

Gedanken

Solange eine Welt da ist, ist der Verstand aktiv und produziert Gedanken. Und die Projektion dieser Gedanken ist dein Weltbild. Das Problem dabei: Man kann darin kein "Gedanken steuerndes" Ich finden. Jeder Gedanke und das darauf Erfahrbare kreiert den nächsten Gedanken usw.

Um diesen Prozess zu verlangsamen kann es helfen, sich so oft wie möglich in Stille zu begeben und seine Konzentration auf die Leere dahinter – vielmehr auf das reine „Gefühl“ des Seins (Ich bin) – zu konzentrieren. Das wird die momentanen Gedanken abklingen lassen und ein gewisses Maß an Ruhe kann einkehren.

Auch im Wachzustand kann man sich immer wieder vergegenwärtigen, dass diese Leere oder „Ich bin“ immer gegenwärtig ist und man kann sich immer wieder darauf konzentrieren, obwohl der Verstand hier aktiv sein muss.