

Glaub nicht alles was Du denkst! Autor unbekannt

Im Rahmen der Achtsamkeitswelle die gerade unglaublich viele Teile unserer Erde flutet, bis in die entlegensten Dörfer der Welt den Weg zurück findet, Yogapraxis zum Mainstream geworden ist, dürfte mittlerweile auch der Ausspruch „Glaub nicht alles was Du denkst“ vielen bekannt sein.

Noch nie zuvor kursierten auf den sozialen Netzwerken mehr Videos zu den dringend notwendigen Lebenshilfen wie Achtsamkeitstraining, Mentaltraining, Meditation um nur einige zu nennen. Riesige Konzertsäle werden von angesehensten Coaches und Vertretern verschiedenster Lehren weltweit dazu gefüllt. Autoren haben ihre persönlichen Erkenntnisse in mehr oder weniger hilfreiche Bücher gepackt. Können diese aber auch langfristig helfen? Ich wage zu behaupten, wenn wir nur das Buch lesen, den Podcast dazu hören, wir unser Leben vielleicht eine Woche, einen Monat oder sogar ein halbes Jahr danach ausgerichtet, um dann wieder unseren täglichen Sorgen und Problemen das volle Kommando zu übergeben, wohl eher nicht.

„Glaub nicht alles was Du denkst“ ist in diesem ganzen Thema rund um eine achtsame Lebensführung der Zentrale Schlüssel und zwar genauso wichtig wie tägliches Zähneputzen! Wer nach wie vor ungefiltert, unreflektiert alles glaubt was er/sie denkt, sich nie Gedanken über den Richtigkeitsgehalt der eigenen Gedanken macht, läuft im Leben herum wie das in den alten yogischen Texten beschriebene Bild der wilden Pferde, die frei entscheiden wohin sie den Reiter gerade bringen.

Zu erkennen, dass sich deine Gedanken zu 99% aus Vergangenheit und Zukunft zusammensetzen scheint mir wichtig. Gedanken sind sozusagen eine klebrige Suppe aus bereits Erlebtem und den dazugehörigen Ängsten und Wünschen um eine vermeintlich bessere Zukunft. Wenn wir diese Suppe nun unser Leben ungefiltert, unreflektiert unser Leben bestimmen lassen, werden wir wohl nicht viel weiterkommen als bis zum Rand des Topfes. Unser Handeln und Tun im Leben wird aus diesem Konzentrat heraus geschöpft. Geschmacks- bzw. Richtungsänderung; Tendenz unwahrscheinlich!

Wie kommst Du aus dem Suppentopf raus? Tja, aus meiner heutigen Erfahrung würde ich sagen, führt wohl kein Weg daran vorbei, dass Du als ersten Schritt die Verantwortung für Dein Leben in die eigenen Hände zurücknehmen solltest, statt täglich weiter Deine Leben in die Obhut anderer zu „denken“, worin Partner für das eigene Glück verantwortlich gemacht werden, Kinder oft lebenslang über Schuldgefühle unterschwellig angekettet werden, Eltern auch nach 50 Jahren noch als Ausrede für das eigene Leben missbraucht werden, Ärzte und Therapeuten laufend flicken sollen, worauf Du selbst vielleicht nie wirklich acht gegeben hast.

Warum beginnst Du nicht JETZT damit Dein Denken zu überprüfen!? Aus Deinem Denken entsteht Dein Handeln und somit das was Du jede Minute in die Welt trägst. Das Schlimmste was Dir auf diesem Weg passieren könnte, wäre die Erkenntnis dass es vielleicht auch bei Dir noch das eine oder andere zu reparieren und zu heilen gibt.

Rechtfertige Dein bisheriges Leben nicht. Du hast alles bis hierher so gut gemacht wie Du es konntest, da bin ich mir ganz sicher. Wenn Du aber ein zu-friedeneres Leben möchtest, schenk es Dir am besten selbst. Es braucht dafür weniger als Du „denkst“!

Dein Leben ist ein Geschenk. Du bist ein Geschenk. Kümmere Dich liebevoll um Dich selbst, denn Du bist wichtig.

Text: Petra Conrad

Petra Conrad, geboren 1973 in Chur ist seit über 20 Jahren unterwegs mit der Praxis & Philosophie der Yogatradition. Mittlerweile herangereift zur Lebensakrobatin, Yogalehrerin, Körpertherapeutin, Innerwise Coach und Mutter zweier Kinder steht Sie mehr im Leben denn je.
www.ziitlosdeinraum.ch