

Let it shine!

Achtsam mit unseren Gedanken umgehen

Wie viel Zeit verbringen wir jeden Tag damit, mit Sorgfalt unsere Kleidung auszuwählen, unser Äußeres herzurichten? Aber welche Gedanken „ziehen wir uns morgens an“? Wie viel Intention geben wir unseren Tag? Und wie liebevoll gehen wir den Tag über mit uns um? Häufig strömen die Gedanken schon direkt nach dem Aufstehen unablässig auf uns ein, im seltensten Fall positiv. Wir denken etwa schon morgens daran, was alles an uns optimierbar ist, wie stressig der Tag wird, was es alles noch zu erledigen gilt. Schicken wir unsere hauseigene Anna Wintour (Anmerk.: die legendäre, als despotisch und extrem kritisch geltende Chefredakteurin der US-Vogue) doch einmal in die Ruhepause.

Gerade jetzt im Herbst, wo es kalt und windig ist, fällt es uns leichter, uns selbst zuzuwenden. In Patanjalis Yoga Sutra ist Svadhyaya, das Selbststudium, eines der fünf Niyamas. Durch das Selbststudium soll es uns gelingen, die eigenen Schwächen und Stärken klarer zu erkennen. Indem wir genau unsere Gedanken beobachten und hinterfragen, kommen wir unserem wirklichen Ich näher. Denn was steckt zum Beispiel hinter den kritischen Bemerkungen zu unserer Person? Diese kleine gehässige Stimme, die beim Anblick im Spiegel nörgelt: „Also, die nächsten Kuchenstücke solltest Du Dir mit diesem Speck-Muffin-Top um den Jeansbund und DEM Hintern wirklich verkneifen.“ Aber wären wir denn wirklich glücklicher, wenn unser Hintern 5cm weniger breit wäre? Oder ist es unsere innere Einstellung, die uns tatsächlich glücklich macht? Ist es wirklich immer ratsam, die vernünftige Entscheidung zu treffen und dabei Vorhaben nicht zu verwirklichen, an denen das Herz hängt? Wenn wir unsere Gedanken achtsam beobachten und auswählen, lernen wir alle inneren Stimmen zu integrieren – und weise Entscheidungen zu treffen. Wir harmonisieren unsere Gefühle und Gedanken und stärken unseren inneren Kern. Svadhyaya ist unser innerer „TÜV“, eine Qualitätskontrolle. Wir lernen unsere Gedanken und die daraus resultierenden Verhaltensmuster genau kennen und können sie auch auflösen.

Dabei müssen es nicht immer die ganz großen Lebensfragen sein. Achtsamkeit und ein sorgsam gewähltes „Gedankenoutfit“ können schon in kleinen Dingen, den Tag

verschönern und angenehmer zu gestalten. Warum sich nicht einen Tag bewusst Ahimsa, der Gewaltlosigkeit verschreiben, auch sich selbst gegenüber? Beispielsweise nach dem Aufstehen, erst einmal eine Kerze anzünden, sich ausstrecken und nur 5min für sich selbst genießen. Einen Tag bewusst liebevoll mit sich selbst und anderen umgehen. Oder einen Tag lang mit voller Absicht unperfekt sein. Alles wozu wir uns zwingen müssen, einmal bewusst gehen lassen: unangenehme, aber sonst notwendige Pflichten. Asanas, die wir insgeheim einfach nicht mögen. Perfekte Frisuren. **Lasst es einfach gehen!**

Auch negative Gefühle gehören dazu. Nur weil wir Yogis sind, werden wir nicht jeden Tag erleuchtet und voller Glück durch das Leben hüpfen. Aus dem großen spirituellen Baukasten suchen wir uns häufig nur das heraus, was uns schöne Gefühle und Gedanken schenkt. Aber Negatives gehört zum Leben genauso dazu. Im Sinne unserer Gedankenpflege lohnt es sich auch hier innezuhalten, das Gefühl und die Gedanken bewusst hochkommen zu lassen. Diese aber nicht ablehnen und verdrängen, sondern versuchen, sie zu integrieren und auch das Positive zu sehen. Sich zu fragen: Woraus resultieren diese Gedanken und Emotionen? Wohin haben sie mich in meinem Leben gebracht? Sind diese Gefühle und diese Gedanken noch berechtigt? Wenn nein, dann können wir sie verabschieden und gehen lassen. Wenn ja, dann wissen wir die Ursache und können diese angehen und beheben.

Mit einer sorgsamem Gedankenpflege müssen wir uns nicht einmal mehr Glück wünschen lassen. Im englischen gibt es den wunderbaren Spruch „F*** lucky go happy!“ Und genau das trifft es auf dem Punkt. Wir haben mit unseren Gedanken in jeder Minute selber unser Glück in der Hand. Wir brauchen keinen außenstehenden Glückbringer. Alles wohnt in uns.

Also lasst uns diesen Herbst eine leuchtend-strahlende Kerze anzünden: in uns selbst. **Let it shine!**