



## Wie man gedankliche Ruhe erlangt

Als wir uns letztes Mal gesehen haben, hast du mir gesagt, dass die Gedanken dich oft nicht in Ruhe lassen und du ein Problem damit hast.

Ich würde allgemein sagen, dass es etwas Mühe braucht, wenn man noch im Kollektiv eingebunden ist, um von Mustern des Kollektivs frei zu sein und sein Gemüt vollständig klären zu können. Man übernimmt von Menschen, die noch völlig unbewusst in der Matrix des Kollektivs leben, vielerlei Gedankenkonstrukte und Überzeugungen, wenn man sich nicht bemüht, bewusster zu leben.

Die Frage also, wie man doch zur Ruhe im Kopf kommt, würde ich so beantworten, dass jeder Einzelne dafür volle Verantwortung übernehmen soll und zwar still zu sein, oder wenigstens sich ständig zu bemühen, sein eigenes Gedankenfeld zu bereinigen und zu klären. Um dieses zu erreichen, würde ich dir Vipassana-Meditation empfehlen. Vipassana-Meditation wird weltweit praktiziert und besteht aus dem bewussten Beobachten des Atems. Man setzt sich einfach hin und konzentriert seine Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen. Der Atem wird beobachtet, und wenn die Gedanken kommen und Ablenkung geschieht, wird genau in diesem Moment, wenn man es bemerkt, die Aufmerksamkeit wieder auf das Ein- und Ausatmen ausgerichtet. Letzten Endes führt diese Technik zur Erkenntnis, dass alle Gedanken nur Energiefelder sind, die kommen und gehen, und Anhaftung an diese wird gelockert und auf Dauer unterlassen.

Ich würde dir empfehlen, täglich 1 bis 1,5 Stunden Vipassana zu praktizieren. Es ist wichtig, dauerhaft zu meditieren, weil wenn dein Verstand durch ständiges Bemühen geschult wird still zu sein, wenn du dich gewöhnst, deine Gedankeninhalte regelmäßig zu leeren, wird dir dann mit der Zeit gewahr, wie viel Unbewusstheit in dir noch vorhanden ist. Dein spirituelles Voranschreiten wird auch dadurch unterstützt.

In dem geläuterten Raum deines Denkens wird es dir möglich, die Gedanken, die gerade erscheinen, zu beobachten und zu entscheiden, ob du sie weiter denken möchtest. Du wirst langsam, sozusagen, der Herr über deine Gedanken und nicht ihr Sklave werden. Wie gesagt, durch ständiges Bemühen und bewusste Ausrichtung kann man die Meisterschaft auf diesem Gebiet erreichen.

Es kann durchaus vorkommen, dass du gerade keine Möglichkeit hast, stille Meditation auszuüben, aber Gedanken dich quälen. In diesem Fall würde ich vorschlagen, ein Mantra zu praktizieren, um unbewusste Denkvorgänge zu unterbrechen. Du kannst zum Beispiel die Anrufung „Kodoish, Kodoish, Kodoish Adonai Zebayoth“ benutzen, die sehr kraftvoll ist, und sie so lange innerlich oder laut zu wiederholen, bis dein Gemüt zur Ruhe kommt. Diese Anrufung bringt dich, unter anderem, in eine hohe Schwingung und richtet dich auf das Göttliche aus. Sie dient außerdem als energetischer Schutz.

Es gilt allgemein: Je mehr wir unser Unterbewusstsein läutern und klären, desto freier und lichtvoller werden wir auch sein. Und die Ruhe des Verstandes wird der gewohnte Zustand werden. Stets die ganze Aufmerksamkeit auf das höchste Licht der Quelle auszurichten, um mit Gott eins zu sein – wird uns aus den dualen Mustern des Denkens und des Leidens heraus führen und uns helfen, die Vollkommenheit unseres wahren Selbst wieder zu erlangen.

Sei begrüßt im Lichte der Ewigkeit! Eloha Elohim. Amen.