



**Raum für spirituelle Wege**  
Zen und Kontemplation



**Foto: Sommer in den Bergen**  
Quelle: Eric Czotscher

### **Liebe Weggefährt\*innen und Freund\*innen des Raums für spirituelle Wege,**

es ist Sommer – die Zeit der Fülle. Die Natur zeigt sich in ihrer Pracht, es ist grün, es ist bunt und voller reifer Früchte. Uns steht es offen, das Leben in vollen Zügen zu genießen – mit Wolkengucken, Baden und Open-Air-Veranstaltungen. Das Leben hat sich ins Freie verlagert. Überall wird gegrillt, gechillt und musiziert. Die Kleidung ist locker und entspannt, und es herrscht ein Wohlgefühl, das den Sommer zu dieser besonderen Jahreszeit macht.

Viele fühlen sich glücklicher als in der kalten Jahreszeit. Doch auch im Sommer können uns trübe Gedanken, Sorgen und Stress plagen. In der Meditation üben wir, Gedanken und Sorgen loszulassen und sie nicht so ernst zu nehmen. Wir lassen die Gedanken ziehen wie Wolken am Himmel oder davonschwimmen wie Blätter auf einem Fluss.

Gedanken sind Trugbilder. Sie ziehen uns aus der Gegenwart heraus. Wir nehmen die sommerliche Fülle nicht mehr wahr. Meist drehen sich Gedanken um die Vergangenheit, die nicht mehr existiert, oder die Zukunft, die noch nicht existiert. Worte und Gedanken sind nicht die Wirklichkeit, sie sind eben Worte und Gedanken. So wie diese hier. Wie der Finger, der auf den Mond zeigt.

In der Stille der Meditation erleben wir, wie viele Gedanken wir haben. Sie sind wie ein großer, nicht endender Fluss. Manche Gedanken sind neu und überraschend, manche kreativ, manche langweilig, manche schmerzlich, manche fröhlich. Und plötzlich blitzt ein Gedanke auf, der unsere besondere Aufmerksamkeit verlangt, der quasi mit der roten Flagge wedelt. Solch ein lauter Gedanke löst oft starke Gefühle aus. Wenn dies Ängste und Sorgen sind, ist es besonders schwer, den Gedanken loszuwerden. Wir sind mit ihm identifiziert, wir sind die Sorge.

Gedanken loszulassen ist einfacher gesagt, als getan. Gedanken zu unterdrücken funktioniert, wenn überhaupt, nur bei belanglosen Themen. Effektiver ist es, den Fokus auf etwas anderes zu lenken, etwas, das hier und jetzt vorhanden ist – den Atem, den Körper, Geräusche oder ein Mantra. Vermeide es, den Gedanken weiterzuspinnen und daraus Szenarien und Geschichten zu entwickeln. Das geht ins Endlose.

Manchmal braucht es einfach Zeit, bis die Gefühle schwächer werden und die Gedanken sich auflösen. Ein Spaziergang in der Natur, sportliche Aktivitäten helfen. Und in der Rückschau verlieren die meisten Gedanken schnell an Bedeutung. Was einmal eine große Sache war, spielt heute keine Rolle mehr, und ganz andere Themen trüben den klaren Himmel unseres Bewusstseins.

Ein längerer Meditationsretreat bietet die Chance, die eigenen Gedankenmuster zu durchschauen und mehr Ruhe einkehren zu lassen. Für mich ist es immer wieder eine überraschende Erkenntnis, wie sehr meine Realität von Gedanken bestimmt wird: „Ach so, das ist ja auch nur ein Gedanke... Und dies und jenes auch...“ Gedanken legen sich wie eine zweite Schicht auf unser Erleben der Welt. In die lebendige Präsenz der Wirklichkeit einzutauchen, bevor wir sie bedenken und bewerten, ist eine befreiende Erfahrung. Die Ich-Fixierung lockert sich, unser wahres Wesen zeigt sich.

Ich wünsche uns allen noch einen schönen Sommer, in dem es auch mal regnen darf. Geben wir den Gedanken nicht so viel Kraft. Genießen wir das Leben!

Herzliche Grüße

Eric Czotscher für das Donnerstagsteam  
Gabi Keutmann, Liliane Ortwein, Filiza Saridou

