

# Nachdenktext zur Frühlings-Tag&Nacht-Gleiche 2006

## **Gebrauchsanweisung:**

*Zettel klein zusammenfalten und so lange in der Hosentasche herumtragen, bis der Zeitpunkt gekommen ist:  
Vielleicht beim Arzt im Wartezimmer, zum Einschlafen, auf dem Klo oder in der Straßenbahn ...*

## *Liebe Freunde und Freundinnen!*

*Warum nur ist es so schwer, die Verhältnisse, in denen wir leben, zum Guten hin zu verändern, obwohl wir dies doch so gerne wollen?*

*Was (oder wer) ist entscheidend dafür, dass sich wirklich etwas tut? Wir selbst?*



# Gedankenblumen zum Frühling

*Vorwort:*

*Was war es nur wieder, was ich mir am Winterfeuer für dieses Jahr vorgenommen habe? Verflixtes intuitives Gedächtnis! Hätte ich es doch aufschreiben sollen? Ach ja! Ich wollte meine Gedanken zum Leuchten bringen! Das Bestreben im Augenblick zu sein, das war letztes Jahr. Doch was tue ich in meinem achtsam erlebten Augenblick? Gedanken leuchten lassen. Wie ein Licht am Morgen – wie eine Hoffnung am Abend – wie ein Blitz in der Nacht? Oder einfach nur still und schön, wie eine Blüte, die ich in mir trage, die wächst und gedeiht?*

Was wird durch unser Denken in Bewegung gebracht? Schaffen Gedanken allein schon etwas Reales?

Meine Gedanken - oder auch die Gedanken von anderen Menschen, welche ich in mir aufnehme – sie schwingen weiter in mir, bewegen mich eine Weile, bis sie vielleicht wieder verblassen. Gedanken, welche ich öfter denke, prägen mein Verhalten, erschaffen die Stimmung, in der ich lebe, beeinflussen Menschen, mit denen ich rede. Sie erschaffen auch letztlich die Welt, die ich mir gestalte, die Atmosphäre, die in meinem Zuhause spürbar ist.

Meine mich leitenden, oft wiederholten Gedanken prägen eines Tages sogar den Ausdruck meines Gesichtes. Es ist der „Ausdruck“ von dem, was mich ausmacht, von dem, was mein „Inneres“ birgt. Wen wundert es da noch, dass Wissenschaftler herausgefunden haben, dass Gedanken sich auch ganz materiell in den Strukturen unseres Gehirns manifestieren. Dort, wo Aktivität ist, werden Übertragungsstrukturen - Neuronen und Rezeptoren - neu gebildet. Dort, wo nichts läuft, werden auch die Werkzeuge dieser Gedankenströme weniger oder verschwinden sogar ganz. Wie schwer ist es, Gedankenstrukturen, an die wir uns gewöhnt haben, zu verlassen! Wie schwer ist es, einmal etwas völlig Neues zu denken! Etwas, was wir bisher nicht gewagt haben zu denken! Geht es Dir auch so?

Kann ich denn überhaupt – vielleicht in schon etwas fortgeschrittenem Alter – den Strom meines Gedankenflusses in ein neues Bett verlegen?

Ja – es geht! Es macht Mühe! Und es braucht einen ganz besonderen Impuls!

Manchmal ist großes Leid nötig, um etwas zu verändern. Manchmal reicht Einsicht und die Kraft der Entscheidung! Wir können unsere Gedanken aus dem trägen Sumpf des: „Ich könnte...– Ich wollte...– Ich würde, wenn die anderen...“ befreien und uns für eine „Neue Möglichkeit“ des Denkens entscheiden! Solche Gedanken schaffen neue Kraft. Solche Gedankenkraft schafft neue Materie! Sie kann nicht nur neue Nervenstrukturen aufbauen oder reaktivieren – sie kann vor allem unser komplettes Lebensgefühl verändern – unsere Widerstandskraft – unsere körperliche Erneuerungsfähigkeit – unser körperliche und unsere seelisch-geistige Gesundheit.

Was aber können meine Gedanken in meiner Umgebung bewirken? Spürt der Mensch der hinter mir steht, was ich denke? Spürt er, ob ich gerade innerlich den Tag verfluche oder ob ich mich an den Wundern des Daseins erfreue? Spürt er vielleicht, dass ich an ihn denke? Spürt er die Kraft meiner Lebensentscheidungen, die in jedem Augenblick auch mein Handeln beeinflusst? Spürt er, ob ich mich ihm mit Gedanken der Liebe, Gedanken des Lebens und Wachsens, Gedanken der Hinwendung zuwende, ob ich mit Optimismus meinen Tag beginne? Ich kann meinen Tag kreativ gestalten. Unterscheidet mich diese Fähigkeit nicht vom Tier? Was (oder wen) möchte ich heute bewegen? Wohin sollen mich meine Gedanken tragen? Sollen sie mir den Weg zu einer lichtvollen Gedankenwelt weisen? Glaube ich daran, dass ich – Stück für Stück – auch Materielles zum Guten hin bewegen kann? Kann ich mich selbst aus einer Stimmung der Hoffnungslosigkeit herausreißen, um wieder aufbauende schöpferische Kraft zu entwickeln?

*Wer verzagt? Sind die Aufgaben zu groß? Wir müssen ja nicht versuchen, die ganze Welt zu retten! Ein guter Gedanke – und dieser wertvolle, einzigartige Augenblick meines Seins ist schon gerettet!*

Gedanke schaffen Impulse. Gedanken schaffen Materie auf vielerlei Ebenen. Gedanken können Ideale pflegen, können neue Ideen sein. Gedanken können eine neue Schöpfung begründen! Kann irgendein Gedanke ohne Wirkung bleiben? Was machen wir mit dieser wertvollen Kraft? Was geschieht, wenn gleichartige Gedanken vieler Menschen zusammenwirken?

Auch festgefahrene Gedankenstrukturen sind veränderbar!

Menschen können sich entscheiden, können die Kraft aufbringen, neue Gedanken zu denken. Wir können sie sozusagen einpflanzen in den Boden, auf dem alles Leben gedeiht. Gedanken können Wurzeln schlagen, die kalte Erde aufbrechen. Kraftvoll soll er sein, mein Gedanke, wachsen und entfalten soll er sich. Aufblühen und leuchten soll er wie eine Blume. Seine Blüten sollen leuchten, in allen Farben sollen sie leuchten, wenn es sein muss auch

mitten in einer kalten Nacht. Eine von Liebe getragener Gedanke kann eine Blume sein: Zart ist der erste Keim und beständig gedeiht er, wenn wir ihn ab und zu gießen.

Meine Gedanken bestimmen die Grundhaltung, mit der ich dem Leben gegenüber trete. Sie können so stark sein, dass eine liebevolle Grundhaltung auch durch massive Angriffe von außen nicht beeinträchtigt wird. Meine Gedanken können bei dem Menschen, dem ich begegne, das Gefühl auslösen, als ob ich ihm einen Strauß von Blumen überreichen würde – ohne Worte, versteht sich. Gedanken können Blumen wachsen lassen. Der Frühling unterstützt uns dabei nach Kräften!

*Nachwort:*

*Hey – was mache ich eigentlich, wenn ich keine liebevollen Gedanken habe, wenn ich hässliche, destruktive Gedanken habe? Hab´ ich da wieder mal die Wahl? Klar – sonst wäre ich ja nun mal kein Mensch. Ich habe die Wahl – ich kann diese oder jene Wirklichkeit mit meinen Gedanken unterstützen.*

*Aber es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen Hinwendung und Ablehnung, zwischen Liebe und Hass: Meine liebevolle und schöne Seite kann die ablehnende, hässliche Seite in mir liebevoll und konstruktiv annehmen. Umgekehrt funktioniert das nicht. Wenn ich meine liebevolle, schöpferische Seite entwickle, habe ich also mehr Möglichkeiten, dem Leben gegenüberzutreten!*

*Entscheidend ist, was ich entscheide!*

*Wir sind ein Wunder der Schöpfung! Wir können Wunderbares erschaffen!*

**Kinotipp zum Thema: [www.bleep.de](http://www.bleep.de)**

*Maat et juit!*

*Euer*

*Flebot Antwale*