

Auf der Pirsch

Author : Spax

Categories : [Blog](#)

Date : 6. November 2020



Ja, es wäre schon gut, das Hirn auf bestimmte Dinge oder Aufgaben zu richten, denn dadurch wird es fokussiert. Mein Hirn geht durcheinander mit Gedanken an gestern, und dann ist das Hirn wieder bei der nachher-Zukunftsmusik.

Doch im endgültigen Hier+Jetzt, da ist es still! Da schwätzt nichts und niemand mein Gehirn voll. Da schweigt alles in mir und: **lauscht!** Genau so kann man es beschreiben: ein inneres Innehalten und lauschen – wie auf der Pirsch,¹ wenn man leise sein muß und stillehält und horcht, ob man nicht gerade etwas gehört hat. Auch aus Vorsicht oder Furcht hält man inne und lauscht, ob das nächste winzhafteste Geräusch nicht vielleicht meinen Tod bedeutet. So, als wenn man auf einem fremden Planeten landet oder in einer gänzlich fremden Gegend ist: man weiß nicht, was was ist, was einen umgibt oder erwartet. Deswegen nehme ich an, beobachtet man erst einmal, bleibt still und lauscht von innen her. Ja genau: es ist nicht einfach nur eine Wachheit, es ist eine *Wachsamkeit*, eine innere *Aufmerksamkeit*.

Um diesen Zustand handelt es sich. Diese innere Wachsamkeit ist nicht das Aufwachen, aber das innere wachsame Innehalten ist auf jeden Fall, wenn nicht eine Art „Vorstufe“, so doch ein *integraler Aspekt* vom Aufgewachtsein. Denn ein Teil oder eine Übung für das Aufwachen ist das Unterbrechen des inneren Dialoges, den jeder in seinem Kopf als Dauerberieselung unterhält. Und durch solch einen winzigen Aussetzer in unserem unaufhörlichen Gedankenstrom erhaschen wir einen mikroskopisch kleinen Blick auf einen wesentlichen Anteil vom Zustand des Aufgewachtseins: innere Stille – der Kopf, die Gedanken schweigen.

Das ist der Zustand der inneren Wachsamkeit, die ein Teil des aufgewachten Zustandes ist bzw. eine *Grundlage* hiervon: das innere Lauschen, das innere Stillesein, als sei ich mitten in einer Pirsch. Es ist ein gutes und zutreffendes Bild, das mir hilft, diesen Zustand besser zu verstehen. Und vor allem zeigt es mir, daß *dieser* Zustand nicht das Geringste damit zu tun hat, passiv in irgendeiner Ecke zu sitzen und in schönen Gefühlen zu schwelgen.² Die „innere Pirsch“, wie ich sie nennen möchte, ist ein *aktiver* Zustand der Aufmerksamkeit, wobei ich aktiv wahrnehme, während

ich innerlich stillehalte.



Die Meditation³ ist eine gute Übung, um diesen Zustand herbeizulocken, weil sie den Fokus auf das Schweigen der Gedanken legt und darauf ausgerichtet ist, den ewig in uns plappernden Strom zu unterbrechen. Generell den Fokus auf „innere Stille“ zu richten hilft auch. Doch wir sind dermaßen daran gewöhnt, daß unser Hirn ständig plappert und mit irgendeinem Firlefanz befaßt ist, daß wir überhaupt nicht wissen, wie sich das überhaupt „anfühlen“ soll. Schlimmer noch: Wir *identifizieren* uns mit den Inhalten unseres Hirns⁴ – einem wüsten Durcheinander von To-do-Listen, von Gewesenem, von Vorstellungen, unseren Ängsten, Sorgen, Wünschen, Hoffnungen, und wir glauben, dieser Wust von Gedanken sei das, was uns ausmacht! In unseren Gedanken sind wir gefangen wie in dem Strudel einer Überschwemmung; er läßt uns nicht mehr los, wenn wir nicht aktiv hier etwas entgegensetzen. Wir haben „gewonnen“, wenn wir es schaffen, uns zumindest ein kleines Stückchen aus diesem Strudel herauszubewegen. Wir

haben gewonnen, sobald wir irgendwann *erkennen* können, was diese Gedankenstruktur in uns anrichtet und wie sie unser eigentliches Leben und unsere Lebendigkeit beeinträchtigt.

Da wir uns aber längst mit all den Inhalten und dieser Gedankenstruktur identifizieren, haben wir Schwierigkeiten, die innere Stille überhaupt anzuerkennen, falls sie einmal auftaucht. Denn weil wir den Zustand des inneren Schweigens längst vergessen haben, erschrecken wir uns, wenn er irgendwann einmal plötzlich auftaucht. *Sofort* fallen die plappernden Gedanken dann wieder ein, weil wir jetzt – so, wie wir es gewohnt sind – nach Erklärungen für dies neue Erlebnis suchen, was dazu führt, daß man sofort wieder herausfällt aus der inneren Stille...

Die innere Stille – ich kann sie verlocken, wenn ich an sie denke. Momente der inneren Stille zu sammeln ist wie einen Akku aufzuladen: Je länger ich es schaffe, Momente der Gedankenstille in mir zu erzeugen, so sammeln die Stille-Momente sich an (Akkumulation), stärken sich, und nach und nach halten die Phasen oder Momente der inneren Stille dann länger an, dehnen sich aus. Sie verkürzen sich wieder und scheinen zu verschwinden, wenn ich den Fokus hier wieder abziehe, wenn ich wieder vergesse, daß es einen Zustand der inneren Stille gibt, wenn ich mich wieder „gedanken- und aufmerksamkeitslos“ in meinen Gedankenstrudel hineinziehen und mich hiervon überschwemmen lasse. Aber man kann ihn wieder aufbauen, indem man seinen Fokus auf diese innere Stille richtet, sie sucht, sie verlockt...

(Spax 6.11.20)

ergänzend siehe auch:

- ♥ Inspiration [?](#)→ Ausprobieren →[?](#) [Meditation](#)
- ♥ den Beitrag [Nüchternheit oder Glückseligkeit?](#) (27.6.20)
- ♥ den Beitrag [Gedanken-Schraubstock](#) (19.11.17)
- ♥ den Beitrag [Erkenntnisdrang](#) (25.10.20)

Fußnoten

1. Dies hat nichts mit dem „Pirschen“ zu tun, wie es in den Schriften von Castaneda beschrieben wird. Das „Stalking“, wie es dort im Englischen genannt wird bezieht sich auf eine Übung, bei der man lernt, seinen Fokus mit seiner Vorstellung zu verbinden, bis man selbst zu dieser Vorstellung *wird*.
2. Siehe hierzu auch den Beitrag [Nüchternheit oder Glückseligkeit?](#)
3. Siehe auch Inspiration [?](#)→ Ausprobieren →[?](#) [Meditation](#).
4. Siehe hierzu auch den Beitrag [Gedanken-Schraubstock](#).