

# Denken oder nicht Denken? Das ist hier die Frage!

VON ALEKSANDRA PORTER JDPSN (BON SHIM SSN)

**Frage:** Ich verstehe, daß es nicht so gut ist, immer schlechte Gedanken zu haben. Aber warum sollte es problematisch sein eine Menge netter Gedanken zu haben, z.B. wenn ich im Garten arbeite?

**ZM Bon Shim:** Wenn du im Garten arbeitest, dann arbeite nur. Schlechte Gedanken hegen wird Dir ein Problem bereiten, aber wenn dein Geist mit guten Gedanken voll ist wirst du genau so ein Problem haben. Wenn Du denkst, dann kannst Du das, was du eben machst, nicht 100% machen. Deshalb heißt 'Mach es einfach': wenn du denkst, dann denk; arbeite nicht im Garten!

Wie Du siehst, ist Denken an sich nicht das Problem. Das Problem entsteht, wenn Du 'diesen Moment' verlierst, Dir nicht bewußt oder eins bist mit dem was Du machst. Mein ältester Sohn, der ein Teenager ist, hat die Gewohnheit während des Essens zu lesen. Unabhängig welches Essen - er liest. Einmal nach dem 'Durchlesen' des Essens auf seine Weise ging er fernsehen. Nach einer halben Stunde rief er nach mir: 'Mama, wann ist Mittagessen?'

Wir werden konditioniert durch unser Denken. Manchmal wenn wir traurige Gedanken haben, fühlen wir uns den ganzen Tag traurig and depressiv und können es nicht kontrollieren. Ähnlich mit Angst. Wir bekommen es mit der Angst zu tun und diese Angst scheint uns zu paralisieren - einfach nur durch diesen einen Gedanken.

Die Funktion unseres Geistes ist zu Denken. Ähnlich wie unsere Füße die Funktion haben zu gehen, aber wir können nicht die ganze Zeit gehen. Also müssen wir uns niedersetzten und ausrasten. Wir können nicht die ganze Zeit denken, also müssen wir unserem Geist auch eine Verschnaufpause geben. Das ist unsere Meditationspraxis - unseren Geist zur Ruhe bringen. Wenn wir unseren Geist zur Ruhe bringen, kann er klar werden.

Hier ein Kong-An, das dies illustriert: "Bodhidharma's Ruhe Geist". Bodhidharma saß mit dem Gesicht zur Wand. Der zweite Patriarch stand im Schnee, schnitt sich einen Arm ab und sagte: "Mein Geist findet keine Ruhe. Bitte, Meister, bring ihn zur Ruhe."

Bodhidharma antwortete: "Bring mir deinen Geist und ich werde ihn zur Ruhe bringen."

Der zweite Patriarch: "Ich kann meinen Geist nicht finden." Bodhidharma: "Ich habe deinen Geist bereits zur Ruhe gebracht." Frage: "Was ist ruhender Geist?"