

Auf der Suche nach Sicherheit

Wie ich begann, Unsicherheit zu lieben

von Samarpan P. Powels



Sicherheit, die von innen kommt

In diesem Beitrag geht es um die natürliche Unsicherheit im Leben, die wohl jeder von uns empfindet – und vor allem auch darum, wie eine innere Sicherheit gefunden werden kann.

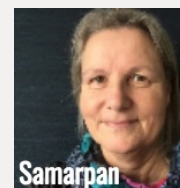
Normalerweise wird unser Leben vom Verstand und der Suche nach äußerer Sicherheit bestimmt.

Der Verstand fordert viel Lebensenergie, um das Unmögliche zu bekommen: die absolute Sicherheit und Kontrolle über das Leben.

Hier erforschen wir nun, wie eine ganz andere Art Sicherheit entstehen kann, eine, die den Verstand zwar benutzt, ihren Ursprung jedoch in ureigener Individualität und Bewusstheit hat.

Heya, willst du mit mir auf die Reise gehen?

Dann lies hier, wie ich, [Samarpan](#), begann, Unsicherheit zu lieben...





Der Verstand - eine schlecht programmierte Software

Der Verstand ist eine Art Software, die modern beschrieben als 'Open Source Software' von meinen Eltern, Lehrern, Priestern, Freunden usw. programmiert worden ist. Open Source bedeutet: Jeder hat darauf Zugriff, jeder hat meinen Verstand geprägt.

Habe ich diese Software auch mit beeinflusst?

Leider fast gar nicht. Bewusst jedenfalls nicht.

Ich werde also von einer Software im Gehirn gesteuert, die ich selbst gar nicht programmiert habe.

Es sind mir Werte und Vorstellungen in den Kopf gesetzt worden, die mir gar nicht wichtig sind, wie beispielsweise der Glauben, dass Materie Sicherheit bietet, dass Status und gesellschaftliche Anerkennung wichtig sind.

Andere Werte, die mir wirklich wichtig sind, wurden von den unwichtigen überlagert: Natürlichkeit, Entspannung, Menschenliebe, Vertrauen. Dieser, von anderen Menschen programmierte Verstand organisiert nun mein Leben - das ist meine Situation.

Deine wahrscheinlich auch.



Was kann ich tun, um meine eigenen Werte zu leben?

Der 1. Schritt zur eigenen Software im Kopf: Wahrnehmen, wie mich die alte Software steuert.

Ich beginne, einprogrammierte Befehle zu entdecken wie bspw.:

- Älter werden bedeutet: sich Sorgen machen
- Missgelaunter Partner bedeutet: sich Sorgen machen
- Stromkostenerhöhung bedeutet: sich Sorgen machen
- Nachrichten hören bedeutet: sich Sorgen machen
- ... (*Beliebiges einsetzen*) bedeutet: sich Sorgen machen

In dem Streben nach Sicherheit versucht sich der Verstand, die totale Kontrolle über das Leben zu holen. Ein Ziel, das scheitern muss.

Das Leben lässt sich nicht kontrollieren.

Es gibt keine absolute Sicherheit, die der Verstand einfach nur organisieren müsste. Er kann sich verbessern, schneller werden, technischer und vernetzter funktionieren... bestimmte, lebenswerte Dinge lassen sich nicht kontrollieren.

Das erfolglose Streben nach Sicherheit erzeugt Stress, Anspannung, Angst, Misstrauen, Frustration, Depression...

Was kann ich tun?

Es genügt, den Mechanismus der alten Software wahrzunehmen, um darüber Klarheit zu bekommen, was verändert werden will und was bleiben kann wie es ist.



Der 2. Schritt zur eigenen Software im Kopf: Meine wahren Bedürfnisse wahrnehmen

Für mich sind das bspw. Bedürfnisse wie diese:

- genügend gesunde Nahrung
- ein sicheres Bett, in dem ich ungestört schlafen kann
- Sauberkeit, eine Dusche und eine gewisse Ästhetik im Raum
- liebende Menschen um mich herum
- Zeit für Nichtstun, Zeit für Kreativität
- *und deine?*

Was sind deine wirklichen Bedürfnisse?

Wenn du magst, achte im Alltag auf sie. Finde sie heraus.

Eine Geschichte dazu: [Achte auf deine wahren Bedürfnisse](#)

Der 3. Schritt zur eigenen Software im Kopf: Umprogrammieren lernen!

Die Software im Kopf auf meine wahren Bedürfnisse ausrichten. Wie tue ich das?

- Aktiv fördern was gesund ist und nährt
- Aktiv fördern, was mir Entspannung schafft
- Aktiv fördern, was der Klarheit dient
- Aktiv fördern, was das Herz öffnet
- *...Was ist dir noch wichtig?*

An diesem Punkt könnten wir ein wenig Disziplin gut gebrauchen. Disziplin, die Spaß macht, weil sie das fördert, was uns wirklich wichtig ist.

[Anregungen für Disziplin](#)



Der 4. Schritt zur eigenen Software im Kopf: Spontan sein

In dem 4. Schritt zur eigenen, ursprünglichen Software vergessen wir jegliche Software und handeln spontan, direkt aus dem Moment heraus.

Spontan zu handeln mag zunächst gefährlich erscheinen, wird dann doch Verhalten nicht mehr kontrolliert und wir wissen nicht, wie die Umwelt auf unsere Spontaneität reagieren wird.

Über Spontaneität programmiert sich eine intelligente Art von Software. Eine, die von innen kommt. Eine, die mit unserer ureigenen, individuellen Intelligenz zusammen hängt.

Du und ich haben über spontanes Handeln gelernt, dass wir uns immer auf uns verlassen können. Es entsteht eine innere Sicherheit, eine, die sich in jeder Situation auf die eigene Bewusstheit verlassen kann. Prima.

[Beiträge über Spontaneität](#)



Dem Sog der Masse entkommen

Der programmierte Verstand möchte das, was alle anderen auch wollen. Das ist Teil seiner Programmierung... Deshalb:

Nicht mehr mit den anderen mitlaufen

Es ist ganz natürlich:
Der Verstand läuft mit allen anderen mit.
Darauf ist er programmiert.

Eines Tages habe ich das wahrgenommen.
Das war der Beginn einer eigenen, individuellen Intelligenz.

Die Welt hat genaue Vorstellungen, was Sicherheit bedeutet: eine große Familie, möglichst viel Geld, einen anerkannten Beruf, evtl. noch viele Freunde und sportlich sein. Seit frühester Kindheit wurde ich darauf geprägt.

'Das kann doch nicht alles sein'

Das dachte ich mir ebenfalls seit frühester Kindheit. Doch mein Verstand wusste keinen Ausweg und so folgte auch ich brav, wie alle anderen, der Autobahn zur vollkommenen Sicherheit.

Irgendwann habe ich dann diesen Satz von Osho gehört:

"Die Leute lieben die Sicherheit und fürchten die Unsicherheit. Und wenn sie die Wahrheit wüssten, dann wäre es umgekehrt - sie würden die Sicherheit fürchten und die Unsicherheit lieben." **Osho**

Was für ein Schock!



Der Ausstieg aus meinem alten Leben

Mit diesem Zitat begann die Suche nach der Unsicherheit, die ich lieben wollte.

Nicht, dass ich gewusst hätte, wo ich anfangen sollte. Ich begann zu meditieren. Das war der Ausstieg aus dem programmierten Verstand der Masse.

Nach und nach wurde es natürlicher, meiner eigenen Intelligenz zu folgen - gleichgültig, was die anderen sagen. Und genau für meine ureigenen Wege wertschätzen mich heute viele Leute. Die Angst, abgelehnt zu werden hat sich nicht bestätigt.

Und: Es ist mir heute nicht mehr wichtig, ob Leute meine Art zu sein, wertschätzen oder nicht. Ich kann nicht anders, als zu sein, was ich bin und damit muss vor allem ich selbst zurecht kommen.

Es ist geschehen: Heute liebe ich die Unsicherheit. Wenn die Dinge sicher sind, dann langweilt mich das Leben. Sicherheit ist wie ein zugenergelter Sarg. Gut aufgehoben bin ich schon tot. Es geschieht nichts Neues, alles bleibt gleich.

Unsicherheit bietet mir ein großes Meer an Möglichkeiten, an Herausforderungen, an geforderter Intelligenz. Ein Meer an Kreativität, an Menschen, an Wissen, an Überraschungen und Abenteuern -- alles, was mir hilft zu erkennen, was die Welt im Innersten zusammenhält.

Veränderung? Gehe bedingungslos mit.



Über Meditation lässt sich der Verstand umprogrammieren

Eingefahrene Verknüpfungen mit Meditation löschen

Wann?

Jederzeit.

Die gewohnten Autobahnen des Denkens in sich wahrnehmen.

Bspw. mit der Gibberisch - Brabbel Meditation

Die Technik des Gibberish-Brabbelns kann über Stunden ausgedehnt werden. Es gibt eine meditative Therapie, die OSHO No-Mind Meditation, bei der 7 Tage lang täglich eine Stunde Gibberish gemacht wird und eine Stunde lang still gesessen wird.

Gibberish ist eine einfache und sehr wirksame Methode, die auch **im normalen Alltag praktiziert werden** kann.

Und Kinder lieben es, unsinniges Zeug zu reden. Das kann beim Abendessen sein oder vor dem Einschlafen. Nach dem Gibberisch mit den Kindern kurz still sein.



Anleitung zur Brabbel-Meditation

"Schließe deine Augen und formuliere unsinnige Worte und Töne – Gibberish. Für ein paar Minuten gehe total ins Gibberish. Erlaube dir alles auszudrücken, was du wahrnimmst: Gefühle, Gedanken, Anspannung ... wirf´ sie über die Töne aus deinem Körper.

Der Verstand denkt immer in Worten. Gibberish hilft dir damit aufzuhören, ständig Worte zu formulieren. Ohne deine Gedanken zu unterdrücken, kannst du sie mit unsinnigen Worten und Tönen loswerden. Dein Körper soll sich dabei mit ausdrücken.

*Danach sitze einige Minuten ohne dich zu bewegen.
Nimm die Stille wahr."*

Osho - Zitat-Auszug aus The Orange Book

Gibberisch Meditation am Arbeitsplatz

Mache eine kurze Pause – im Hof, auf der Toilette, auf einem Spaziergang. 5 Minuten Brabbeln sind ein guter Anfang. Brabble wenn möglich laut vor dich hin. Falls das nicht möglich ist, mache es tonlos. Artikuliere lauter unsinnige Worte und sei total verrückt dabei. Benutze den Körper, deine Arme und Beine als Ausdruck.

Sitze danach ein paar Minuten still und genieße **die Leere im Kopf**. Das Arbeiten wird dir nun wieder leichter fallen.

Weitere Meditationen, um Unsicherheit zu lieben

Fühle, wie du alle Richtungen durchdringst

4 Meditationsübungen, die Begrenzungen auflösen



Höchst empfehlenswert, um die alte Software im Kopf aufzubrechen:

Die OSHO Nadabrahma Meditation – eine Summ-Meditation

„Während du die Nadabrahma Meditation praktizierst, denke daran, dass Körper und Denken total mit einander eins werden. Und erinnere dich dabei auch daran, immer im Beobachten zu bleiben.“

Ziehe dich vom Körper und dem Denken leise und allmählich durch die Hintertür zurück – ohne gegen beides anzukämpfen.

Lasse den Körper sein und du selbst verschwindest und beobachtest von außerhalb.“

Osho

Anleitung zur OSHO Nadabrahma Meditation

Freude an Unsicherheit und Veränderung finden

Sicherheit gibt es nicht, die Natur verändert sich ständig. Alles ist in Bewegung. Im Folgenden einige weise Zitate...



Beschäftige deinen Geist mit Liebe

"Warum sollte man den eigenen Verstand und das eigene Herz mit Wut füllen und Hass? Solch eine Verschwendung! Das Herz ist doch nicht dafür gemacht. Der Verstand ist doch nicht dafür gemacht.

Der Verstand selbst ist ganz rein, ganz rein. Die Natur des Geistes ist ganz rein, wie ein Kristall.

Was immer man unter einen Kristall legt... legt man ein grünes Tuch unter den Kristall, ist der Kristall grün, legt man ein goldenes Tuch darunter ist der Kristall golden...

Mit was auch immer man seinen Verstand beschäftigt, das ist der Verstand dann. Es läuft also darauf hinaus, womit du dich beschäftigst...."

Sogyal Rinpoche

Die Angst vor dem Unbekannten

"Der Verstand hat riesengroße Angst, weil ihn zu überschreiten bedeutet, vom Bekannten ins Unbekannte zu gehen. Aus dem kleinen Raum, der hell zu sein scheint, hinauszugehen bedeutet in die Dunkelheit zu gehen... "

Osho



Veränderung lieben lernen

"Kümmere dich nicht um Veränderung, die ganze Existenz besteht daraus. **Veränderung ist ständig da**, sie passiert ohne dein Zutun. Fließe mit ihr mit, ohne dich um die Zukunft zu sorgen.

Mitten im ständigen Wechsel wirst du dir dann plötzlich deines inneren Zentrums bewusst werden. Es verändert sich nicht, es bleibt immer still.

Entspannt mit Veränderung mitgehen

Warum ist das so? Wenn du entspannt mit der Veränderung mitgehst, dann bildet der sich verändernde Hintergrund einen Kontrast und dadurch kannst du das sehen, was sich niemals verändert.

Wenn du dich in irgendeiner Weise bemühst, die Welt oder dich zu verändern, dann kannst du das kleine, unbewegte Zentrum in dir nicht mehr wahrnehmen.

Die Sucht, die Welt zu verändern, macht dich so besessen, dass du nicht mehr sehen kannst, dass in Wirklichkeit in deinem Zentrum alles unverändert bleibt.

Veränderung ist ständig gegenwärtig

Veränderung ist überall und dauernd um uns herum. Der ständige Wechsel kann zum Hintergrund, zu einem guten Kontrast werden und dich entspannen.



Du fließt so entspannt mit der Veränderung mit, dass es keine Sorgen oder Gedanken um die Zukunft mehr gibt. Du bist nur hier und jetzt. **Dieser Moment ist alles.**

Alles verändert sich, du gehst leichten Schrittes mit und plötzlich nimmst du diesen bestimmten Punkt in dir wahr, der sich niemals verändert.

Freude am Fluss des Lebens

Wenn du dein stilles Zentrum bewusst wahrgenommen hast, dann wird es möglich, die Schönheit des sich ständig verändernden Flusses zu sehen.

Du wirst dich nicht mehr nach Sicherheit sehnen und auch nicht danach, dass die Dinge so bleiben sollen, wie sie sind.

Du wirst dich mit dem Fluss mitbewegen.
Du wirst Teil des Flusses der Existenz.

Dann beginnst du, Veränderung zu lieben."

Osho, Zitat - Auszug aus Secret of Secrets #23

Das Leben mit einem inneren Ja leben



Was du 3 Tage lang tun kannst

DEN VERSTAND WAHRNEHMEN LERNEN

**Aufmerksam sein:
Wann befinde ich mich in einer
Gedankenschleife?**

Die Aufmerksamkeit so oft wie möglich auf die Gedanken lenken.

Ausprobieren:

Freundlich wahrnehmen, wenn der Verstand Geschichten über 'die Anderen' erzählt, wenn er sich Sorgen macht, wenn Anspannung im Kopf ist.

Dann die Türe verschließen, ungestört sein, sich hinsetzen, Augen schließen und 10 Minuten lang auf chinesisches und mit dem ganzen Körper ausdrücken, was im Kopf rumschwirrt.

Danach ein paar Minuten still sein und ganz in diesen Moment zurück kommen. Entspannen und in den Bauch fallen.

3 Tage kannst du das ausprobieren, nicht?

Wenn du den Verstand länger entlasten möchtest, dann kannst du auch gerne länger mit der Brabbel-Methode experimentieren.



Und wenn du tiefer gehen möchtest:

Experimentiere 3 Tage lang mit der **OSHO Dynamischen Meditation**



(Comic von Swaha)

Und vielleicht noch ein paar Tage lang...

Dich beim Namen rufen und dich fragen: Bist du da?

Eine gute Frage bei Angst, Sorge, Stress, Unsicherheit

**Viel Freude beim Umprogrammieren des Denkens
und womöglich einer neuen Liebe:
der Unsicherheit**

wünscht dir
Samarpan



Möchtest du mehr über Meditation lernen?

Ein gutes Leben lässt sich lernen. Über Meditation entdeckst du neue Möglichkeiten, wie du dein Leben mit all den Unsicherheiten lieben kannst.

[FINDYOURNOSE MEDI-CLUB](#)



FindYourNose
Online Magazin für Meditation