

Zeitfenster 19

Achtsam sein

Nie sind wir so sehr ganz da, wie wenn wir ganz weg sind.

Ganz weg sein- das passiert uns manchmal. Es bedeutet, ganz präsent zu sein, jede Faser des Körpers, des Geistes, der Seele zu spüren, zu fühlen, zu sehen, zu riechen, zu schmecken, zu hören.

Gefesselt, gebannt, enthoben, gespannt.

Es sind dies Augenblicke des Glücks, der Vollkommenheit, des Ganzseins. Augenblicke der Verschmelzung.

Augenblicke, in denen alles ganz genau so richtig ist, wie es ist. Weil es Augenblicke sind, in denen sich alles aufhebt: die Zeit, der Raum, die Gedanken, die Ängste, der Ärger, die Verletzungen.

Ganz weg sein, um ganz da zu sein: wach, präsent, urteils- und wertfrei, einfach SEIN. Bedingungslos und zweckfrei.

Es sind göttliche Augenblicke.

Werdet wie die Kinder

Kinder können dies noch. Es ist die natürliche, im Menschen angelegte Weise des Menschseins.

Kinder gehen ganz in ihrem Tun auf, agieren intuitiv und vorbehaltlos aus ihren Gefühlen heraus.

Sie brüllen lauthals, um im nächsten Augenblick friedlich und lustig weiter zu spielen. Ohne zu überlegen ob es sich gehört oder nicht, tun sie spontan das, was der Augenblick verlangt.

Echt, einfach und authentisch. Ohne Rolle zu spielen, ohne Maske aufzusetzen.

Der Erwachsene hat vergessen, was er als Kind gekonnt hat, ohne es je gelernt zu haben.

Präsent sein

In der Achtsamkeitsmeditation übe ich jene entspannte Aufmerksamkeit, die mir den Weg zur achtsamen, einführenden Lebensgrundhaltung im Alltag weist.

Diese Art präsent zu sein hat nicht so sehr damit zu tun, **was** der Mensch tut, sondern **wie** er das tut, was er tut.

Damit werden die einfachsten alltäglichen Dinge zu etwas ganz Besonderem und das Leben wird etwas ungemein Kostbares.

In vielen Augenblicken nicht ganz da zu sein lässt übersehen, was im Leben am wertvollsten ist.

Nicht ganz da zu sein bringt um den Reichtum und die Tiefe der Erkenntnisse, die die Möglichkeit zu wachsen und zur Veränderung geben.

Zuhören oder hinhören

Die Achtsamkeit macht den Unterschied aus.

Hinhören und ganz bei der Sache sein, ohne gleichzeitig schon die Antwort auszudenken, ergibt eine ganz intensive Qualität. Es lässt viel mehr vom Gehörten erspüren, als das bloß oberflächliche Zuhören.

Die leicht zitterige Stimme, die unsichere Nuance im Unterton, die Traurigkeit oder Freude im Tonfall kann nur wahrnehmen, wer ganz bei der Sache ist, sich einfühlt. Das, was zwischen den Zeilen spürbar wird, verrät viel mehr, als der Satz und die Worte.

Und die Antwort hat eine ganz andere Qualität: respektvoll, wertschätzend, liebevoll, wohltuend: ja, ich fühle, wie es um dich steht, ja, du bist für mich ganz wichtig.

Das achtsame Wahrnehmen verbindet mit der Intuition und diese lässt immer das Richtige tun.