

Willkommen im Jetzt – Teil 1

von Dr. Frank Kinslow

Wenn Sie zehn Leute fragen, was sie unter einem Leben im Hier und Jetzt verstehen, bekommen Sie zehn verschiedene Antworten. Es ist wie mit dem Wetter – jeder spricht darüber, aber keiner beschäftigt sich wirklich damit. Vielleicht liegt das daran, dass viele von uns gar nicht genau wissen, was ein Leben im Hier und Jetzt bedeutet oder welche Vorteile es bereithält.

Auf den ersten Blick scheint es, als ließe sich das „Jetzt“ ganz einfach definieren, doch dem ist leider nicht so. Sie glauben vielleicht „Jetzt ist jetzt“ und belassen es dabei. Ganz schön clever.

Doch wenn man ein bisschen tiefer gräbt, stößt man auf einen Haufen rationaler, aber nicht greifbarer Argumente, die Wissenschaftlern wie Philosophen gleichermaßen Kopfzerbrechen bereiten.

Tatsache ist, dass die Suche nach gegenwärtigem Gewahrsein und scheinbar innerem Frieden uns seit Menschengedenken vor ein Rätsel stellt.

Körper und Verstand entwickelten sich in der Art, dass der Mensch auch unter weniger günstigen Bedingungen existieren konnte: Er musste zurechtkommen mit schlechtem Wetter, kleineren Scharmützeln mit Nachbarstämmen und fit sein für gelegentliche Spurts in Baumkronen, um den scharfen Klauen des Säbelzahn timers zu entkommen.

Aber prähistorische Jäger und Sammler arbeiteten nur an drei bis vier Tagen pro Woche, an denen sie alles Notwendige erledigten, um das eigene Überleben zu sichern. Dazwischen lagen Tage des Müßiggangs, mit gemütlichen Schwätzchen unter Stammesmitgliedern, erholsamen Spaziergängen am See und trägem Beobachten der Wolken am Himmel.

Wenn wir das Leben des modernen Menschen mit einem Wort beschreiben müssten, dann wäre der Begriff unserer Wahl wohl Hektik.

Wann, in der Geschichte der Menschheit, waren wir jemals so rastlos? Wir treiben uns selbst in den Wahnsinn. Sechzig oder siebzig Jahre reichen nicht aus, damit sich Nerven, Knochen und Geist an das Tempo und den Stress des modernen Lebens gewöhnen können. Die Evolution ließ dem Körper und dem Verstand keine Zeit, sich für die hektische Schlacht des 21. Jahrhunderts zu rüsten. Wir wurden gemacht für eine friedliche, beschauliche Existenz.

Unser besinnliches Wesen, das wir von unseren Vorfahren geerbt haben, ist in jeder Zelle unseres Körpers verankert, und wartet geduldig darauf, wieder entdeckt zu werden. Mit leiser, doch beständig mahnender Stimme, kämpft dieses Wesen gegen das anschwellende Donnerrollen unseres modernen Wahnsinns an. Wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen, können wir es hören: „Mach langsam, genieße es. Lass die Welt sich einfach ein paar Minuten weiterdrehen.“

Diese Stimme lässt sich nur in der Gegenwart vernehmen, ihr Echo verhallt in der Vergangenheit und sie dringt auch nicht vor in die Wünsche und Hoffnungen für eine bessere Zukunft. Und das bringt uns zurück zum Hier und Jetzt.

Wir glauben, dass wir mit Nichtstun unsere Zeit verschwenden. Doch das Problem liegt nicht in der Quantität, sondern in der Qualität.

Innezuhalten ist ein Jungbrunnen für Körper und Geist, es harmonisiert unser Innenleben mit der Außenwelt. Tagträumen nachzuhängen oder zu meditieren macht sich mehrfach bezahlt: neue Energie und Kreativität sind der Lohn.

Und wir haben noch etwas vergessen. Wir haben fälschlicherweise angenommen, dass körperliche Aktivität und geistige Besinnung nicht miteinander vereinbar sind. Doch wir können tatsächlich auf zwei Hochzeiten tanzen! Weil wir menschlich sind, können wir jung bleiben, auch wenn das Leben voranschreitet; wir können in uns ruhen, auch wenn wir unserem Tagwerk nachgehen. Klingt das interessant für Sie?

Eine einfache Übung kann den Grund bereiten für beschauliche Aktivität. Und los geht es:

Beginnen wir mit dieser Frage: „Sind Sie sich Ihrer Bewusstheit gewahr? “ Sobald Sie darüber nachdenken, wird Ihnen bewusst, dass Sie gewahr sind, nicht wahr? Nutzen Sie nun dieses Gewahrsein, um sich gewahr zu werden, was Sie denken. Beobachten Sie Ihre Gedanken, wie sie mühelos auf ihrem geistigen Bildschirm vorüberziehen, so, als würden Sie sich einen Film anschauen. Greifen Sie nicht ein, bewerten Sie nicht, schauen Sie einfach nur zu, wie Ihre Gedanken kommen und gehen.

Wie von Zauberhand lösen sich Ihre Gedanken auf wie Nebelschwaden im gleißenden Sonnenlicht. Sie werden schwächer und schwächer, bis sie schließlich ganz verschwunden sind. Zurück bleibt nichts als reines Gewahrsein. Ihr Herz schlägt noch immer und Ihre Sinne sind weltoffen. Sie haben sich nicht verändert, bis auf zwei Dinge: Sie haben keine Gedankenenergie verschwendet und sind erfüllt von innerem Frieden.

Wenn Sie Ihre Gedanken beobachten, geht es nicht darum, sich leer zu machen von allen Gedanken, sondern sich Ihrer Gedanken gewahr zu sein. Wenn sich ein Gedanke auflöst, dann genießen Sie die Stille. Wenn neue Gedanken auftauchen, beobachten Sie sie so lange, bis sie sich ebenfalls auflösen. Schauen Sie einfach nur zu, tun Sie nichts.

Machen Sie diese Übung im Sitzen und am Anfang mit geschlossenen, später mit offenen Augen. Nach kurzer Zeit schon werden Sie Ihre Gedanken auch bei ganz simplen Tätigkeiten wie beim Zähneputzen, Spaziergehen oder beim morgendlichen Anziehen loslassen können.

Diese Übung ist damit noch nicht zu Ende. In Teil zwei lernen Sie, wie Sie den inneren Frieden vertiefen und erweitern, auch inmitten größter Hektik. Was bleibt, ist neu gewonnene Energie.

Bis dahin beobachten Sie zwischendurch einfach weiterhin Ihre Gedanken. Die Ergebnisse werden Sie überraschen! Denn Sie haben schließlich nichts zu verlieren außer Stress und Erschöpfung.