

Mach die Augen zu.

Und geh in ein bewusstes Atmen.

Und vielleicht fällt Dir auf, dass Du das Atmen gar nicht selber machst. Es geschieht in Dir. Dein Körper-Seele-System atmet. Und Du mit Deinem Kopf machst da gar nichts.

Wir haben in den letzten Tagen über verschiedene Mechanismen gesprochen, mit denen wir uns selbst Steinchen, Steine, Felsbrocken, Berge in den Weg stellen. Wir haben von Erwartung gesprochen und Vergebung, von Angriff und Verteidigung, von Urteil und Wertung. Und all das vor dem Hintergrund, das Vergangenes, Gegenwart und Zukunft vermischen.

Deine Erfahrungen aus Deiner Vergangenheit, Deine Lösungsmuster, die Du Dir angeeignet und gelernt hast, prägen Deine Wahrnehmung des Moments. Und um den Preis des Gefühles einer Sicherheit sagst Du: Das ist so, weil es so war und es wird immer so sein. Du sagst es nicht bewusst aber in Deinem Kopf ist dieses Szenario, dieses Drehbuch da. Und es entsteht in Dir das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Und auch das war Thema: Opfer.

Atme. Und weil das ja alles so ist in unserem Kopfkino, weil das ja die Wahrheit ist unser Kopfkino und wir im Innen eigentlich ganz anders wahrnehmen, entsteht so etwas wie eine Trennung in Dir.

Heute wollen wir uns anschauen, dass dieses Szenario nicht wirklich ist.

Was auch immer Du auch erlebt hast, ist vorbei, ist Vergangenheit. Selbst Deine Fahrt hierher ist schon Geschichte. Selbst das Betreten dieses Raumes ist Geschichte. Und was im nächsten Augenblick kommt, wer weiß das?

*Dieser Augenblick ist die einzige Zeit, die es gibt.*

Sei Dir dabei bewusst, dass Zeit von uns Menschen gemacht ist. Die Natur kennt keine Zeit. Kein Baum schaut auf die Uhr, um zu wissen, wann er sich dem Sonnenlicht entgegenrecken soll. Er macht es dann, wenn die Sonne da ist. Kein Tier zählt die Stunden zwischen Frühstück und Abendbrot. Es holt sich Nahrung, wenn das Körper-Seele-System dazu auffordert. Und so ist die Tatsache, dass Du hier sitzt, da auf Deinem Platz mit Dir, Deine eigene einzige Wahrheit. Und jeder hier im Raum wird diese seine Wahrheit anders erleben als die Nachbarin oder der Nachbar oder das Gegenüber.

Der Moment hat unendlich viele Möglichkeiten und diese sind alle immer da. Und jeder einzelne nimmt sich aus dieser Unendlichkeit das, was gerade stimmig ist.

Idealerweise fragt er dabei sein Körper-Seele-System und eben nicht den Kopf. Denn der Kopf weiß nicht, was stimmig ist. Der Kopf hat nur Angst. Die Angst als Basis aller Gefühle, denen Du Dich dann im Laufe des Tages hingibst. Opfer sein, Wut, Zorn, Urteil, Wertung, Erwartung.

*Dieser Augenblick ist die einzige Zeit, die es wirklich gibt.*

Und oft entsteht dann so ein Bild von: Ich kann ja nichts machen, ich kann ja nicht nur einfach nur so sein, dann geb ich mich ja erst recht einfach hin, ergebe mich. Es entsteht für einen Moment so ein Bild von Planlosigkeit und wenn alles ist, wie es ist. Nur Moment sein, passt natürlich nicht in Dein bisheriges Lebenskonzept, das geprägt ist von Vergangenheit und Zukunft und von Zusammenhängen, die einer Ursache und einer Wirkung folgen.

Wenn Du alle Gedanken nicht mehr in den Mittelpunkt Deiner Handlung stellst, sondern ausschließlich Moment bist, dann folgst Du dem, was der Moment für Dich gerade bereithält.

Das kann manchmal mit sehr viel Aktion verbunden sein und manchmal auch nicht. Moment sein ist nicht passiv. Moment sein ist aktiv. Im Moment.

Und jetzt schaust Du mal, ob Dir irgendeine Situation einfällt, irgendein Gespräch oder eine Person oder was auch immer, wo Du sagen kannst: da war ich wirklich nicht im Moment. Da hab ich irgendwas gemacht, was der Kopf mir gesagt hat. Und das Ergebnis war am Ende nicht das, was angemessen war. Vielleicht fällt Dir etwas ein.

Und dann schaust Du Dir das einfach mal an und schaust, wie Du Dich darin fühlst, wenn Du Dir das jetzt anschaust. Auch mit dem, was gerade besprochen wurde.

Und dann fasst Du diese Erfahrung mal in Worte zusammen und sprichst sie aus. Und in dem Moment in dem Du es aussprichst, teilst Du es zunächst mit Dir. Du bereicherst zunächst Dich.

...

Geh in Deinen Atem. Dein Atmen. Ob Du im Moment gefangen bist oder frei, das bestimmst Du selbst. Erinnere Dich daran, dass wir darüber gesprochen haben, dass Du, wenn Du auf die Welt kommst, vollkommen bist und richtig. Aus der Sicht der Natur bist Du das immer noch. Dein Ego gaukelt Dir da allerdings etwas anderes vor. Dein Ego erzählt Dir etwas von Vergangenheit und Zukunft, von Ursache und Wirkung, von Schuld und Unschuld, von Täter und Opfer, von richtig und falsch. Und Dein Ego ist da enorm kreativ und das Einzige, was geschieht, wirklich geschieht ist, dass Du in Deinem Flur rumrennst, völlig frustriert die verschlossenen Türen anschaust und immer mehr Angst hast irgendeine Tür zu öffnen. Denn je präziser Dein Folgen Deines Kopfkinos ist, desto mehr bist Du von Dir entfernt und desto größer ist die Angst, hinter die Türen zu schauen, hinter denen die Teile sind, die Dir gehören, die Du bist, die Teil Deiner Vollkommenheit sind. Und die Du einfach nur nicht siehst.

Und die Angst wächst. Einer der Gründe, warum es grad am Anfang so schwer ist, sich aus diesem selbst gewählten, selbst erschaffenen Muster hinaus zu begeben in die scheinbare Unsicherheit des Momentes. Jetzt erlaubst Du Dir mal, für einen kleinen Moment, Vergangenheit und Zukunft beiseite zu stellen. Erlaub Dir, in Deinem Flur zu stehen und erlaube den Türen, sich zu öffnen und zuzugehen und sich zu öffnen und zuzugehen und sich zu öffnen und zuzugehen. Und lass die Türen machen. Du schaust einfach nur hin. Vielleicht hörst Du die Geräusche, Knarren, Türen knallen, Windbewegung. Vielleicht siehst Du Lichter blitzen aus dieses Räumen. Es geht nicht darum, etwas Konkretes zu sehen. Hinter den Türen. Es geht darum, die Türen zu sehen. Und jeder von Euch sieht seinen Flur mit seinen Türen. Und das kannst Du nicht vergleichen.

Das Bild ändert sich vielleicht und auch das kannst Du nicht vergleichen. Momente sind immer unvergleichbar. Nimm einen tiefen Atemzug. Und jetzt schau mal, ob es in Dir, in Deinem Körper, irgendwo so etwas wie eine Neugier gibt. So eine kindliche, natürliche natürliche Neugier. Als wir Kinder waren, kleine Kinder, direkt nach der Geburt, waren wir nur und ausschließlich Moment. Und wir wussten über unsere Bedürfnisse Bescheid und konnten ihnen Ausdruck verleihen. Hunger, Ruhe haben wollen, Windel voll. Und das haben wir gemeldet unserer Umgebung. Und unsere Umgebung verstrickt in seiner eigenen kopfgesteuerten Muster war gar nicht in der Lage, unseren Bedürfnissen zu folgen, oft gar nicht in der Lage. Und dann gab's Gemecker und Geschrei, Verleugnung und Ignoranz und die ersten Türen waren da. Und doch ist es diese Neugier, die alle Türen öffnet. Alle. Das ist mehr als die Neugier des Kleinkindes vor der verschlossenen Tür hinter der der Tannenbaum steht und wo es durchs Schlüsselloch schaut, ob da schon Geschenke liegen. Diese Neugier ist etwas Natürliches und hat nicht mit Vorwitz zu tun. Diese Neugier hat mit Entschlossenheit und weiter fließen zu tun.

Das Wissen um die Unvollkommenheit des Universums und das nicht, weil das Universum nicht in der Lage wäre vollkommen zu sein, alles was sich bewegt muss unvollkommen sein, sonst kann es sich nicht bewegen oder andersherum das Vollkommene in der Bewegung ist in jedem einzelnen Moment vollkommen. Die Neugier erlaubt Dir, Dich zu erforschen. Deine Neugier erlaubt Dir, Deine Vollkommenheit wieder zu entdecken, da wo sie hinter Türen versteckt ist. Deine Vollkommenheit einzubinden in den Moment, Dich wahrzunehmen als Teil des großen Ganzen und so kann die Neugier sein: Wo steh ich denn gerade? Was ist denn gerade? Und die Neugier kann genauso sein: Wo fließ ich jetzt hin? Die Neugier kann sein: Was ist das, was mich da gerade in meinem Fluss hindert oder stört oder beeinflussen will? Die Neugier kennt kein Urteil, keine Wertung. Die Neugier kennt kein Opfer und keinen Täter. Die Neugier kennt keine Vergangenheit und keine Zukunft. Die Neugier ist lebhaft Energie des Moments.

*Dieser Augenblick ist die einzige Zeit, die es gibt.*

Und wenn Du „Zeit“ raus kürzt aus diesem Satz, dann ist der Augenblick das Einzige, was es gibt.

Und das kann niemals falsch sein. Niemals. Nimm einen tiefen Atemzug und spüre Dich im Moment. Und schau mal, was diese Neugier mit Dir macht, die Du schon immer in Dir gehabt hast und jetzt vielleicht nicht so lebst, wie Du sie mal gelebt hast. Und lass Dich ein Wort finden, ein einziges Wort, das annähernd beschreibt, was gerade jetzt im Moment da ist. Und wir gehen wieder ein Mal durch die Reihe, dass Du Dein Wort in den Raum gibst und sei darin neugierig, wie es auf Dich wirkt, wenn Du es aussprichst.

...

Geh in Dein Atmen. Genieße das Licht in Dir. Es ist Dein Licht.

Fang an, mit Dir zu lachen und zu tanzen. Wissend, dass dieser Augenblick die einzige Zeit ist, die es gibt. Wissend, dass jeder Moment so ist, wie er ist. Und es keine Wertungen und Urteile darin gibt.

Anerkenne in Dir, dass Dir diese Neugier zum großen Teil abhandengekommen ist. Und sie ist immer noch da. Das weißt Du jetzt. Anerkenne, dass Du Dich aus Deiner Vollkommenheit hinaus bewegt hast, beeinflusst durch das, was Dich begleitet hat, was Dir begegnet ist. Anerkenne, dass Du verantwortlich bist für Dich und Dein Sein. Und anerkenne, dass es Dir im Moment nicht so richtig gelingen mag. Manchmal besser, manchmal schlechter. Anerkenne Dich in Deiner unvollkommenen Vollkommenheit, die vollkommen unvollkommen ist. Fang an, mit Dir zu lachen. Kindlich zu lachen. Öffne die Tür der Neugier. Und sei bereit, mehr und mehr Dich, in den Moment fallen zu lassen.

Gute Zeit