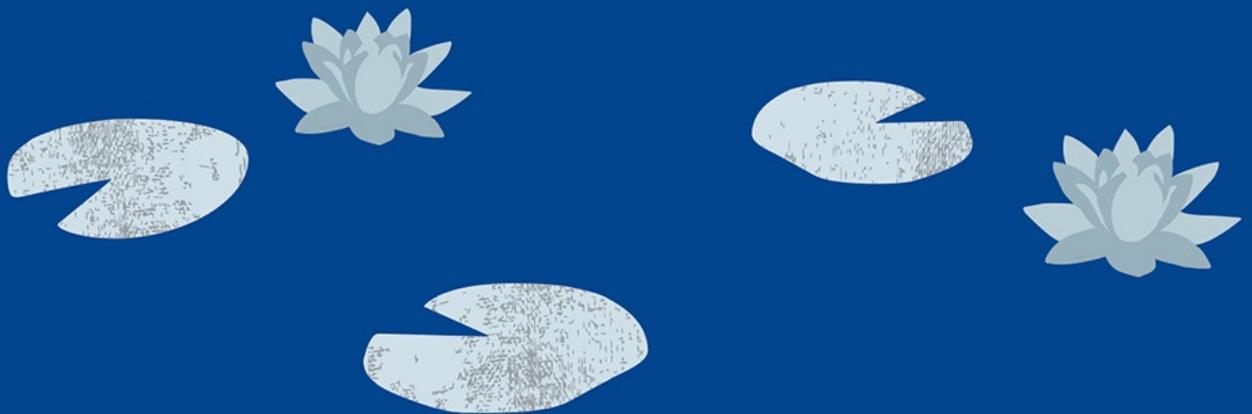


DOROTHEA NEUMAYR

Zeit für Deine Seele

7 Schlüssel
zu Herzensfreude
und Glück



ZS VERLAG

ZWEITER SCHLÜSSEL

Achtsamkeit

»An diesem Augenblick hängt die ganze Welt.« Friedrich Schiller

»Leben im Augenblick – carpe diem« – dieses Thema begleitet mich seit vielen Jahren, daraus ist mein Buch »Zeit für Achtsamkeit« entstanden und Achtsamkeit ist mir zur Lebenseinstellung geworden. Im Wort »Achtsamkeit« stecken die Zahl Acht und die liegende Acht, auch Lemniskate genannt. Sie ist das Zeichen für die Unendlichkeit. Achtsamkeit steht also für immerwährende Präsenz. Das klingt unmöglich, lässt sich aber üben. So wie es unmöglich ist, die Natur zu retten, indem wir sie in Bildern festhalten, so ist es auch nicht möglich, achtsam zu sein, wenn wir nur darüber lesen. Es bedarf einer Verinnerlichung und damit einer immerwährenden Praxis, den Augenblick bewusst wahrzunehmen.

»Carpe diem« (aus dem Lateinischen: Pflücke den Tag) – sich einlassen, auf das, was ist, und mit ihm eins sein. Dabei spielt es keine Rolle, welcher Augenblick es ist, auf den ich mich einlasse – ob es eine Tätigkeit ist, eine Begegnung, ein Gedanke oder ein Gefühl. In der Aufmerksamkeit auf jeden Moment bin ich dem Leben gegenüber, wie es sich mir gerade zeigt, ganz offen. Ich habe nichts zu verlieren und nichts zu gewinnen, bleibe in der Gegenwart – bin, was kommt, und bin, was geht. Die Achtsamkeit wandelt sich zur Gegenwärtigkeit, sie ist das Leben aus dem Herzen heraus. In diesen Momenten fühle ich mich glücklich und friedvoll, nicht weil es so läuft, wie ich es mir vorstelle, nicht weil ich habe, was ich will, sondern weil ich einzig der Augenblick bin, in dem mich kein »ich will« oder »ich muss« vom Leben und damit von mir selbst trennt.

»Ich lege mich nie zu Bette ohne zu bedenken, dass ich vielleicht – so jung ich bin – den andern Tag nicht mehr sein werde ...«, schrieb Wolfgang Amadeus Mozart im Jahr 1787 im Alter von 31 Jahren an seinen Vater.

Unser Alltag ist eine einzige Rushhour von unzähligen Erledigungen, Terminen und Aufgaben, die alle *jetzt und heute* und am besten simultan erledigt werden müssen. Das ist ein missverstandenes *Jetzt*, denn es ist fremdbestimmt. Wir funktionieren, aber wir atmen nicht mehr, es ist eine Zeit der Besinnungslosigkeit, in der wir so existieren. Oft leben wir im Gefühl des Mangels mit dem

tiefsitzenden Empfinden, dass das, was ist, noch nicht das Richtige ist. Achtsamkeit lässt uns wahrnehmen, was ist, und nicht, was fehlt, und schenkt uns damit innere Fülle. Deshalb tut es unserer Seele so gut, wenn wir innehalten, wenn wir still werden und uns besinnen. Still werden heißt, wie Mozart an seinen Vater schrieb, etwas *bedenken*. Wer etwas bedenkt, reflektiert sich, kann immer wieder er selbst werden und am Ende heimkommen in seine eigene Mitte. Still werden und den Zauber wahrnehmen, der jedem kleinsten Augenblick innewohnt, und ihn im Herzen bewahren, dankbar staunen mit dem Gefühl, unendlich reich beschenkt zu sein.

Achtsamkeit ist eine Lebensweise und erfordert Bewusstsein.

Das bedeutet, wach zu sein und zu wissen, was wir tun. Dafür müssen wir bereit sein, unser verwundbares, wundervolles Herz berühren zu lassen, uns der Welt zu öffnen und unser Herz mit anderen zu teilen. Durch dieses bewusste Öffnen, ohne etwas tun zu müssen, verschwimmen die Grenzen zwischen uns und der Welt und alles wird eins – das sind die wahren magischen Momente.

Magische Momente sind solche, in denen ich einfach nur bin und wahrnehme, was ist. Mit jeder Faser spüre ich dann, wie gut es ist zu fühlen, verbunden mit allem, was da ist. Dann wird Achtsamkeit ein bisschen wie Wasser, in das ich mich sinken lassen kann oder auf ihm treiben, in dem ich fließen kann, mich ganz einlassen, ohne etwas verstehen zu müssen, ohne wollen und wünschen. Im »Flow« tauche ich in eine Aktivität um ihrer selbst willen ein, als würde ich mich selbst und die Zeit hinter mir lassen. Diese magischen Momente lassen sich überall erleben und jederzeit, wenn ich mich ganz einlassen kann auf das, was gerade ist. Sie fallen mir leichter, wenn ich allein bin, wenn ich mit mir verbunden bin und still werde, draußen in der Natur, beim Sonnenaufgang oder in einem Konzert. Ich brauche keine Antworten und keine Lösungen, ich *bin* einfach nur, lasse zu und nehme an – und das Leben wiegt mich in solchen Augenblicken.

Achtsamkeit lässt mich auch die Vielfalt der Tage wahrnehmen. Dass sie verschiedene Stimmungen haben, spüren wir meist schon beim Aufwachen. Jeder Tag hat sein eigenes Gewicht, manchmal wiegt er schwer und fühlt sich

erdend an oder drückend. Manch ein Tag wirkt schon am Morgen so leicht, dass ich das Gefühl habe, fliegen zu können. Ein schwerer Tag kann manchmal leichter werden und umgekehrt. Tage haben auch verschiedene Farben, sie sind nicht nur hell oder dunkel, manchmal gibt es bunte, die sich besonders lebendig anfühlen, und dann zeigt sich ein Tag blass oder farblos, grau oder schwarz. Unsere Seele schwingt mit diesen Farben mit, diese Farben sind unsere individuellen Empfindungen.

Ja, und die Tage können auch klingen – manche pfeifen oder zwitschern, andere singen klar und hell, brummen tief wie ein Kontrabass, posaunen laut oder sind einfach stumm.

Lass Dich doch einmal auf den Gedanken ein, dass nicht nur unsere üblichen Beschreibungen richtig sind, sondern, dass Du für Dich stimmige Bilder finden kannst, mit denen Du Deinen Empfindungen Ausdruck verleihst. Spür immer wieder in Dich hinein – wie erlebst Du Deinen heutigen Tag? Wie fühlt er sich an, welche Farbe würdest Du ihm geben, welchen Klang? Schwingt er in der Melodie Deiner Seele oder nimmst Du eher schräge Töne wahr? Was macht es mit Dir, wenn Du ihn bildhaft beschreibst, was verändert sich für Dich?

Wenn ich zum Beispiel meinen heutigen Tag beschreiben soll, so ist er hellblau und leicht. Er singt und zwitschert wie junge Vögel im Nest und berührt mein Herz auf besondere Weise, kann ich doch meine Flügel spüren und den sanften Wind, der mir Mut macht, sie auszubreiten.

Lebenskunst besteht darin, dass wir in der Gegenwart *sind*, offen für alles. Ein einziger Augenblick kann den Bann der Zeit brechen: Wir treten aus unseren Gedanken heraus und sehen die Sonne im Tautropfen gespiegelt, spüren den warmen Regen auf unserer Haut, schmecken die zarte Süße einer reifen Erdbeere.

*»Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben –
das Leben allen Lebens.
In seinem kurzen Ablauf liegt alle*

*Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,
die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat,
die Herrlichkeit der Kraft.
Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.*

*Das Heute jedoch, recht gelebt,
macht jedes Gestern
zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen
zu einer Vision voller Hoffnung.*

Darum achte gut auf diesen Tag.«

Rumi

So vieles in unserem Leben hat etwas Gehetztes, Eiliges, Gestresstes und Angespantes. Zu viel Beschäftigung mit Organisation und Planung, mit Vergangenheit und Zukunft geht auf Kosten der Lebendigkeit der unmittelbaren Gegenwart. Warum verrinnt die Zeit manchmal viel zu schnell und dann wieder vergeht sie gar nicht? Wir bekommen alle jeden Tag 24 Stunden Zeit geschenkt, doch wir betrachten sie sehr unterschiedlich – sie schleicht, bleibt stehen und rennt uns dann davon. Sie arbeitet für uns, rast vorbei oder verfliegt, lässt sich totschlagen oder wir möchten sie anhalten, manchmal ist sie noch nicht reif und angeblich heilt sie alle Wunden.

Es war einmal eine Zeit, in der wir nicht waren, und es wird die Zeit kommen, wo wir nicht mehr sind.

Gehen wir richtig um mit diesem begrenzten Gut?

»Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen«, befand der römische Philosoph Seneca.

Womöglich sind wir es selbst, die allzu verschwenderisch oder gedankenlos mit unserer Zeit umgehen. Zeit ist eine Maßeinheit, mit der wir dem Leben zeigen,