

Ein Kurs in Achtsamkeit - Teil 2

Lektion 2: Starten und Stoppen

Eine Art, seine Achtsamkeit zu erhöhen, ist nicht alle Bewegungen und Aktionen automatisch ablaufen zu lassen, sondern einige von ihnen bewusst zu kontrollieren. Eine Technik, die ich bei japanischen Buddhisten beobachtet habe, ist "extrem langsames Gehen". Sie beginnen am Morgen und gehen auf diese Weise 100 Meter bis zum Abend. Diese Menge an Selbstkontrolle erscheint den meisten von uns unmöglich. Aber nur 1% davon kann schon Dein Leben verbessern. Wähle einen Tag aus, an dem Du alles etwas langsamer tust. Geh die Treppe etwas langsamer hinunter. Dreh den Zündschlüssel etwas langsamer. Dusche etwas langsamer. Fahre Dein Auto etwas langsamer. Bemerke, wie das insgesamt Deine Achtsamkeit erhöht. "Eile mit Weile" ist eine alte Redensart und eine wahre dazu. Eile wird durch das ständig bedürftige und mangelbehaftete Ego/ den Verstand erzeugt, bei dem Versuch etwas zu "gewinnen", an dem es ihm zu fehlen scheint. Aber der Geist ist niemals in Eile. Er ist niemals unter Druck. Es mangelt ihm an nichts.

Eine weitere Möglichkeit Deine Achtsamkeit zu erhöhen ist bewusst etwas zu beginnen oder zu unterbrechen. Bist Du schon einmal, während Du einen Gang hinuntergingst, abrupt stehengeblieben, genau da, in diesem Moment? Wenn Du wie die meisten Menschen bist, hast Du das noch nie getan. Warum nicht? Weil Du im Automatik-Modus bist. Du läufst wie ein Aufzieh-Männchen durch die Gegend, dem entsprechend, was von Dir erwartet wird oder dem, was alle anderen tun. Wenn Du Dein Tun unterbrichst, unterbrichst Du den Film des Lebens und fällst in die Stille. Aus dieser Regungslosigkeit heraus ist es leichter festzulegen, wovon Dein Film eigentlich handeln soll. Andernfalls bestimmt der Film, worum es in Deinem Leben geht. Wenn Du normalerweise nach dem Essen rauchst, warum durchbrichst Du die Routine nicht heute mal und rauchst nicht nach dem Essen? Wenn Du normalerweise nie eine Tasse Tee nach dem Essen trinkst, warum beginnst Du nicht gleich heute damit und trinkst immer eine Tasse Tee nach dem Essen?

Je einfacher es für Dich ist, Dinge zu beginnen und zu unterbrechen, umso mehr kreative Kontrolle hast Du über Dein Leben.

Dinge zu starten und zu stoppen kann verschiedene unterbewusste Widerstände freilegen. Wenn dem so ist, OK. Lass sie einfach vorüberziehen. Wenn Du nie einen Fremden grüßt, grüße heute einen. Wenn Du immer Fremde grüßt, tu es heute nicht. Du kannst das Skript, nach dem Dein Leben verläuft ändern, jederzeit. Und selbst kleine Veränderungen sind hilfreich, da sie Wahlfreiheit und den freien Willen in Dein tägliches Leben bringen. Absichtsvolles Handeln.

Hier stelle ich Dir eine meiner Lieblings-Meditations-Techniken vor, um für einige Minuten 100%ige Aufmerksamkeit zu erleben. Sage, was Du als nächstes tun wirst und dann tu es. Für einige Minuten tue nichts, ohne es nicht vorher zu entscheiden und auszusprechen. "Ich gehe jetzt zu dem Fenster." (Tu es.) "Ich berühre jetzt das Fenster." /Tu es.) "Ich setze mich jetzt hin." (Tu es.) 15 Minuten dieser Technik bringen Dich wieder vollkommen in Kontrolle über Deine Realität. Ich empfehle diese Übung jedem, der sich vom Leben verwirrt, erschöpft oder überwältigt fühlt. Die fortgeschrittene Variante dieser Übung ist , nach Automatismen während der Übung Ausschau zu halten, zurückzugehen und dieses Verhalten noch einmal bewusst durchzuführen. Wenn Du also sagst, "Ich gehe jetzt zum Fenster" und Dir durch die Haare

fährst, während Du gehst, bleib stehen und sage: “Ich fahre mir jetzt durch die Haare.” (Tu es.) und dann wieder: “Ich gehe jetzt zum Fenster.”

Du wirst feststellen, dass die meisten Dinge in Deinem Leben automatisch ablaufen. Das ist auch ganz unproblematisch. Du musst nicht alles absichtsvoll tun. Es ist ok, die hunderte von Bewegungen, die zum Steuern eines Autos nötig sind, automatisch ablaufen zu lassen. Probleme entstehen erst, wenn zu viele Dinge in Deinem Leben automatisch ablaufen. Dann ist jeder Tag genau wie der vorhergehende. Aufstehen. Waschen. Autofahren. Im Büro sitzen. Autofahren. Fernsehen. Schlafen.

Nur ein wenig mehr Kontrolle und Selbstkontrolle zu haben, wird Dir helfen gleichermaßen ruhiger und produktiver zu werden. Du wirst bessere Entscheidungen im Leben treffen, weil Du aus der Klarheit heraus agierst und nicht aus dem Hamsterrad, das die Menschen “das normale Leben” nennen.

In der ersten Lektion des Achtsamkeits-Kurses ging es darum, vom Denken zum Fühlen zu gelangen. Die zweite Lektion handelt davon, Deine Fähigkeit zu trainieren, Dinge zu starten und zu stoppen, zu beginnen und zu unterbrechen. Du kannst beginnen zu sprechen wann Du willst und auch wieder damit aufhören wann Du willst. Du kannst aufhören an den Nägeln zu kauen und damit anfangen. Aufhören mit Kaffeetrinken und damit anfangen.