

TAG 15 DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Im Hier sein

Eine Achtsamkeitsübung ist das „im Hier und Jetzt sein“.
Das hast Du sicherlich schon öfters gehört.
Und vielleicht denkst Du jetzt –na danach lebe ich doch auch- .
Ist das wirklich so?

Ganz ehrlich:

Wie oft bist Du mit Deinen Gedanken völlig woanders und nicht an dem Ort,
wo Du Dich gerade befindest? Das ist ok.

Das passiert uns allen. Das beginnt bereits am Morgen,
wenn wir aufstehen und gedanklich schon auf dem Weg zur Arbeit sind
oder den Tag durchgehen, was alles zu erledigen ist.

In der Bahn oder im Auto, wenn die Fahrt nicht schnell genug geht,
weil wir unter Zeitdruck stehen.

Bei der Vormittagsarbeit wandern die Gedanken zur Mittagspause.
Und lange vor Feierabend begeben wir uns schon auf den Weg in
unsere wohl verdiente Freizeit.

Das ist ein Phänomen der neuen Zeit, unseres gesellschaftlichen
Lebens, dem Leistungsdrang, dem wir unterliegen.

Es ist also erst einmal nichts Schlimmes.

Werde Dir darüber bewusst, das Du immer wieder abschweifst und
völlig woanders bist als da wo Du gerade bist.

Das Meditieren kann Dir hierbei helfen und Dir klar machen,
wie herausfordernd es doch ist
„im Hier und jetzt zu sein“ .

Es ist ein Training sich immer wieder bewusst darauf zu besinnen,
wo Du Dich gerade befindest.

Du kannst hierbei auch zu Dir selbst sprechen. Ich sitze gerade im Auto.
Ich befinde mich gerade im Wald.

Ich frühstücke gerade und sitze in meiner Küche etc.

Mit der Zeit wirst Du merken, dass es Dir leichter fallen wird wirklich im
Hier und Jetzt anzukommen.

Dein Geist wird sich immer wieder aufmachen, um sich
ohne Deinen Körper auf den Weg zum Arzttermin der zum
einkaufen zu machen.

Sei ihm nicht böse, aber mache ihm klar,
dass diese Ausflüge im Moment weder
sinnvoll noch notwendig sind.

Sei geduldig und genieße das Jetzt.